Картотека Утренняя гимнастика 2 младшая группа

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1

*(сентябрь)*

Комплекс *«Дружная семья»*

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину;хлопки перед лицом 8 раз под слова:

*«Папа, мама, брат и я вместе — дружная семья!»*

Вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

2. *«Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!»*

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. *«Папа большой, а я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький.»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба *(5—6 сек)*. Повторить 2 раза.

5. «Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра с речевым сопровождением *«Кто живет у нас в квартире?»*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2

*(сентябрь)*

Комплекс *«Веселые погремушки»*

Есть веселые игрушки,

— Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Им названье — погремушки,

— Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Любят дети в них играть,

С ними прыгать и скакать!

1. *«Поиграй перед собой»*

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погреметь и спокойно опустить за спину. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. *«Покажи и поиграй»*

И. п.: ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать *«вот»*. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.

3.*«Погремушки к коленям»*

И. п.: ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям — выдох. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Обращать внимание детей на то, чтобы при наклоне вперед они старались ноги в коленях не сгибать.

4.*«Прыг-скок»*

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки опущены; 6—8 подпрыгиваний; 6—8 шагов со взмахом погремушками. Повторить 2— 3 раза.

5.*«Погремушкам спать пора»*

И. п.: ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

При последнем повторении упражнения — присесть на корточки, погремушки под щечку.

Игра малой подвижности *«Найди погремушку»*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1

*(октябрь)*

Комплекс *«Разноцветные мячи»*

Инвентарь: мячи резиновые— в соответствии с количеством детей в **группе**.

Очень любят все ребята в мячики играть,

С разноцветными мячами упражненья выполнять!

Мячики разные — зеленые и красные,

Крепкие, новые, звонкие, веселые.

1. *«Выше мяч»*

И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать *«вниз»*. Повторить 4—5 раз.

2. *«Вот он»*

И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать *«вот он»*. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Ноги в коленях не сгибать.

3. *«Веселый мяч»*

И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

4.*«Подпрыгивание»*

И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг мяча — круг и 8—10 шагов со взмахом рук. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

5. *«К себе и вниз»*

И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опустить,на выдохе произнести: *«вни-и-из»*. Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра с речевым сопровождением *«Мой веселый звонкий мяч»*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2

*(октябрь)*

Комплекс *«Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»*

Чтобы быть здоровым,

Чистым и красивым,

Нужно умываться

Белым нежным мылом!

Полотенцем растереться,

Причесаться гребешком,

В одежду чистую одеться

И в детский сад пойти потом!

1. *«Чистые ладошки»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза.

2. *«Стряхнем водичку»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью — *«стряхивают водичку»*; руки на пояс. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

3.*«Помоем ножки»*

И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать *«моем чисто»*. Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 4—5 раз.

4.*«Мы — молодцы!»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

5. «Чтобы чистым быть всегда,

Людям всем нужна. (вода!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести *«вода-а-а»*. Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра *«Пузырь»*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1

*(ноябрь)*

Комплекс *«Платочки»*

Инвентарь: платочки в соответствии с количеством детей.

Купила мама нам платочки —

И для сына, и для дочки.

Платочки надо нам надеть,—

Не будет горлышко болеть!

Сначала с ними мы играем,

Потом на шейку надеваем!

1. И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо-влево, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

3. И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 8—10 прыжков на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза в чередовании с ходьбой на месте.

*«Подуем на платочки»*

И. п.: ноги врозь, платочек в обеих руках внизу. Подняться на носки, сделать глубокий вдох носом; платочек вынести вперед, подуть на платочек. Вернуться в и. п. Повторить 3— 4 раза.

Игра малой подвижности *«Найди платочек»*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2

*(ноябрь)*

Комплекс *«Красивые сапожки»*

Шагают дружно наши ножки,

На них — красивые сапожки!

Идут сапожки по дорожке,

В них по лужам — тоже можно!

Не промокнут в дождь сапожки,

Сухими будут наши ножки!

1. *«Шагают дружно наши ножки»*

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

2. *«Красивые сапожки»*

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, коснуться пальцами рук носков сапожек (по возможности, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

3.*«Крепкие сапожки»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, кончиками пальцев постучать по носочкам сапожек, встать, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. *«Прыгают ножки, скачут сапожки»*

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя *(2 раза в любую сторону)* в чередовании с ходьбой. Повторить 2—3 раза.

*«Напрыгались ножки, устали сапожки»*

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести *«устали»*. Повторить 3—4 раза.

Игра малой подвижности *«Ровным кругом»*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1

*(декабрь)*

Комплекс *«На скамеечке с друзьями»*

Инвентарь: 2 скамейки.

На скамеечке с друзьями

Упражненья выполняем:

Наклоняемся, поднимаемся —

Физкультурой занимаемся.

1.*«Выше вверх»*

И. п.: сидя на скамейке верхом, руки в упор сзади. Руки через стороны вверх, посмотреть вверх. Вернуться в и. п., сказать *«вниз»*. Повторить 5 раз.

И. п.: то же, руки на пояс. Поворот вправо-назад. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

2. *«Встать и сесть»*

И. п.: то же, руки за спину. Встать, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. Ноги не сдвигать. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. *«Осторожно»*

И. п.: стоять близко к скамейке, руки вниз. Встать на скамейку, сохранять устойчивое положение и сойти. Повторить 5 раз.

4. *«Дышим свободно»*

И. п.: ноги врозь, лицом к скамейке, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести *«дышим»*. Повторить 3—4 раза.

Игра малой подвижности *«У скамеечек»*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2

*(декабрь)*

Комплекс *«Елка-елочка»*

Елка, елочка,

Зеленые иголочки,

Золотые шарики,

Яркие фонарики.

Дед Мороз под Новый год

Нам подарки принесет.

Дружно к елочке пойдем,

Свои подарочки найдем.

1. *«Колючие иголочки»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, пошевелить пальцами, сказать *«колючие»*. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. *«Здоровается с нами елочка, машет лапами с иголочками»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз.Взмахи: одна рука вперед, другая — назад. После 4—6 движений отдых. Приучать к большой амплитуде движений. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

3. *«Мы очень любим елочку»*

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед полукругом. Вернуться в и. п. Ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. *«Спрячемся под елочкой»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, опустить голову, руками обхватить колени, сказать *«спрятались»*. Вернуться и. п., хорошо выпрямиться. Упражнение выполнять в умеренном темпе. Повторить 5 раз.

5. *«Смолою пахнет елочка»*

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться и. п., на выдохе произнести *«а-а-ах!»* Повторить 3—4 раза.

Игра малой подвижности *«Найдем Снегурочку»*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1

*(январь)*

Комплекс *«Веселая физкультура»*

Не скучно нам с тобой.

Будем крепкими и смелыми,

Ловкими и умелыми,

Здоровыми, красивыми,

Умными и сильными.

1. *«Ладони к плечам»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч; руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в и. п., сказать *«вниз»*. Повторить 5 раз.

2. *«Наклонись и выпрямись»*

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки прямые отвести назад — верх; выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. *«Птички»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами рук, как птичка клюет, произнести *«клю-клю-клю»*. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. *«Мячики»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

5. *«Нам — весело!»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести *«ве-се-ло»*. Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра *«Не опоздай!»*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2

*(январь)*

Комплекс *«Мы — сильные»*

Однажды наша Маша

Варила дома кашу.

Кашу сварила,

В кашу масло положила.

Молока налила,

Кашу с маслом запила.

Ешьте, дети, утром кашу,

Будете как Маша наша: Здоровыми, сильными, Крепкими, красивыми!

1. *«Крепкие руки»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кулачки у плеч. Руки с силой вытянуть вверх, кулачки не разжимать. Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

2. *«Мы — сильные»*

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз. Вернуться в и. п. Наклон — выдох. Повторить 4—5 раз.

3. *«Крепкие ноги»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Слегка сгибать и выпрямлять ноги (*«пружинка»*). С третьего занятия предложить подниматься на носки. После 3—4-х движений отдых. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

4. *«Отдохнем»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 3—4 раза потопать правой, потом левой ногой; сделать 6—8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

5. *«Мы — молодцы»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести *«а-а-ах»*. Повторить 3—4 раза.

Игра малой подвижности *«Котик к печке подошел»*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1

*(февраль)*

Комплекс *«Маленькие поварята»*

Инвентарь: ложки.

Поварята, поварята, очень дружные ребята.

Дружно суп они сварили, дружно ложки разложили.

А потом гостей позвали, суп в тарелки разливали.

Гости поварят хвалили, им спасибо говорили.

1. *«Ложки тук-тук»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки с ложками вниз. Руки через стороны вверх, постучать ложками друг о друга, сказать *«тук-тук»*. Вернуться в и. п. Следить за движениями рук. Повторить 5 раз.

2. *«Покажи и поиграй»*

И. п.: ноги врозь, ложки у плеч. Поворот туловища, руки вперед; показать ложки, сказать *«вот»*, спрятать руки за спину. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Следить за движениями рук. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

3. *«Наклонись»*

И. п.: ноги врозь, ложки у груди, руки согнуты в локтях. Наклон вперед и одновременно взмах ложек назад, выдох, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. *«Справа, слева»*

И. п.: ноги слегка расставить, ложки в стороны *(вертикально)*. Присесть, коснуться земли справа *(слева)*. Вернуться в и. п. Следить за ложками. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

5. *«Ложки в стороны и вниз»*

И. п.: ноги врозь, руки с ложками вниз. Ложки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести *«вни-из»*. Повторить 3—4 раза.

Игра малой подвижности *«Самовар»*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2

*(февраль)*

Комплекс *«Мы — пушистые комочки»*

Мы — пушистые комочки, мамины сынки и дочки, Желтые цыплятки - Веселые ребятки.

Любим мы играть, червячков копать.

Как домой вернемся с улицы, нас обнимет мама-курица.

1. *«Цыплята»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны; помахать ими — крылышки машут; опустить руки. Вернуться в и. п. Опускать руки медленно и говорить *«пи, пи, пи»*. Повторить 4—5 раз.

2. *«Цыплята пьют водичку»*

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки отвести назад, сказать *«пьют»*. Вернуться в и. п. Голову приподнимать. Повторить 5 раз.

3. *«Мы — пушистые комочки»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, руками обхватить колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. *«Шалуны»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 2—3 — *«пружинки»*; 6—8 подпрыгиваний; 8—10 шагов со взмахом руками. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

5. *«Цыплятам спать пора»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести *«спа-а-ать»*. Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра *«Наседка и цыплята»*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1

*(март)*

Комплекс *«Очень маму я люблю»*

Очень маму я люблю,

Ей цветочки подарю

Разные-разные

Синие и красные.

Сегодня праздник – мамин день,

Нам маму поздравлять не лень!

- Будь, мамочка, красивой, Здоровой и счастливой!

1. *«Нам в праздник весело»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки через стороны вверх, хлопнуть, сказать *«хлоп»*, руки за спину. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. *«Очень маму я люблю»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Обхватить плечи обеими руками, сказать *«люблю»*. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. *«Подарю цветочки маме»*

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед, ладони вверх, сказать *«дарю»*. Вернуться в и. п., выпрямиться, потянуться. Повторить 4—5 раз.

4. *«Солнечные зайчики»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

5. *«Весенний ветерок»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом, вернуться в и. п., на выдохе произнести *«у-у-ух!»* Повторить 3—4 раза.

Игра малой подвижности *«Весенние цветочки»*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2

*(март)*

Комплекс *«Котята»*

У нашей Мурки есть котята —

Пушистые, веселые ребята.

Прыгают, играют

И молочко лакают.

Очень любят детки котяток —

Пушистых, веселых, игривых ребяток.

1. *«Мягкие лапки»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину, сжать в кулачки. Руки вперед — *«мягкие лапки»*; разжать кулачки, пошевелить пальцами — *«а в лапках — царапки»*. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

2. *«Котята катают мячики»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Наклон вперед; выполнить 3— 4 взмаха руками вперед-назад, слегка пружиня колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

3. *«Где же хвостики?»*

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Выполнять наклоны вправо и влево. Дыхание произвольное. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.

4. *«Котята-попрыгунчики»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 2—3 *«пружинки»*, б— 8 подпрыгиваний, 8—10 шагов. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

5. *«Носики дышат»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести *«ды-ы-шат»*. Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра *«Кот Васька»*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1

*(апрель)*

Комплекс *«Гули - гуленьки»*

К детям гуленьки прилетели,Детям гуленьки песню спели: — Детки малые, не шалите, Детки малые, подходите. Вокруг нас в кружок вставайте, В кругу место занимайте. Будем вокруг вас летать, Будем с вами мы играть.

1. *«Гуленьки греют крылышки на солнышке»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед; поворачивать ладони вверх-вниз, сказать *«горячо»*. Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

2. *«Летают гули-гуленьки»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз.Взмахи: одна рука вперед, другая — назад, слегка пружиня колени; после 3—4-х движений рук — отдых. Вернуться в и. п. Приучать к большой амплитуде. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

3. *«Гуленьки клюют крошки»*

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, смотреть вниз; руки отвести назад-вверх, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

4. *«Скачут-пляшут гуленьки»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Легкое подпрыгивание и встряхивание кистями рук. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой после 6—8 движений. Дыхание произвольное.

5. *«Улетели гуленьки»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести *«а-а-ах»*. Повторить 3—4 раза.

Игра малой подвижности *«Гуленьки»*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2

*(апрель)*

Комплекс *«Зайчики и белочки»*

Зайчики и белочки,

Мальчики и девочки,

Стройтесь дружно по порядку,

Начинаем мы зарядку!

Носик вверх — это раз,

Хвостик вниз — это два,

Лапки шире — три, четыре.

Прыгнем выше — это пять.

Все умеем выполнять!

1. *«Одна лапка, другая»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

2.*«Крепкие лапки»*

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед; ладони на колени, сказать *«крепкие»*, смотреть вперед; руки на пояс. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. *«Веселые белочки»*

И. п.: ноги врозь, руки полочкой перед грудью. Выполнить по два наклона вправо и влево. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

4. *«Шаловливые зайчики»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

5. *«Мы — молодцы!»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п. На выдохе произнести *«мо-лод-цы»*. Повторить 3—4 раза.

Игра малой подвижности *«Маленькие зайки»*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1

*(май)*

Комплекс *«Самолеты»*

Бумажный легкий самолет сейчас отправится в полет.

На крыльях звездочки блестят,

В кабине огоньки горят.

Его мы сами сделали из бумаги белой.

Его мы в небо запускаем. Высоко самолет летает!

1.*«Крепкие крылья самолета»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны; сделать несколько подниманий и опусканий; опуская, сказать *«крепкие»*. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

2.*«Заводим мотор самолета»*

И. п.: ноги врозь, кулачки у плеч. Поворот вправо; руки вперед, показать кулачки; повращать обоими кулачками в произвольных направлениях, сказать *«вот»*. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.

3.*«Самолет взлетает высоко»*

И. п.: ноги слегка расставить, колени обхватить руками, голову наклонить к коленям. Встать, выпрямиться; подняться на носки; руки вверх, сказать *«высоко»*. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

4. *«Прыгаем, играем, как самолеты мы летаем»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки в стороны; помахать. Вернуться в и. п. 4—6 подпрыгиваний, 4—6 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.

5.*«Самолеты на посадку»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., выдох через рот. Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра *«Поезд»*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2

*(май)*

Комплекс *«Разноцветная полянка»*

По полянке в жаркий день

Летом нам гулять не лень;

Свежим воздухом дышать

И цветочки собирать.

Цветочки все разные —

Голубые, красные.

Соберем букет большой,

А потом пойдем домой.

1. *«Цветочки качаются от ветерка»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи руками вперед-назад — дует ветерок; после 4—6 движений отдых — *«ветерок спит»*. Повторить 3—4 раза. Дыхание произвольное.

2. *«Цветочки тянутся к солнышку»*

И. п.: ноги врозь, руки к плечам. Руки вверх; пошевелить пальцами. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3.*«Цветочки растут»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз — *«маленькие цветочки»*; встать. Вернуться в и. п., выпрямиться, приподнять голову — *«цветочки растут»*. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

4. *«Дождик на цветочки кап-кап-кап»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний — *«сильный дождик»*; 8—10 шагов — *«дождик кончается»*. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—

5. *«Соберем букет большой»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести *«большой»*. Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра *«Найди свой цветок»*