**Комплекс гимнастик и игр для детей 3-4года**

**«Здоровенький»**

**Утренняя гимнастика**

Комплекс 1

**1 часть:**Ходьба в колонне, упражнение на внимание (на слова «Гуси» - дети останавливаются, говорят «га-га-га», на слово «Птички» дети отвечают «чик-чирик»). Ходьба на носках, бег (2 раза).

**2 часть:** Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. И.п. - Стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад (4 раза), вернуться в И.п. (раза).

2. И.п. - Стоя, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в И.п. (4 раза).

3. И.п. - Ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, встать, вернуться в И.п. (5 раз).

4. «Шагай руками». И.п. - Стоя на четвереньках, переставлять руки к себе и встать.

5. И.п. - Лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног - «жучки» (4 раза).

6. Прыжки и ходьба на месте.

Комплекс 2

**1 часть:** Ходьба и бег за воспитателем, ходьба на носках, упражнение «ребята - грибы» (вытягивание и приседание), бег в колонне.

**2 часть:** Игры:

1. «Найди свой домик» (бег, внимание),

2. «Мыши в кладовой» (бег с подлезанием),

3. «Найди флажок» (ходьба, ориентировка в пространстве).

(Первая, вторая неделя сентября)

***«Веселые погремушки»***

***(с погремушками)***

**Воспитатель:**

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!

*Вводная часть*

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, перестроение в круг

*Основная часть.*ОРУ

**1. «Поиграй перед собой».** И. п.: ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погреметь и спокойно опустить за спину. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

**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 2 раза.

**3.«Погремушки к коленям».** И. п.: ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям — выдох. Вернуться в и. п. Повторить 3 - 4 раза. 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; 4—6 подпрыгиваний; 4 - 6 шагов со взмахом погремушками. Повторить 2 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 2 – 3 раза. При последнем повторении упражнения — присесть на корточки, погремушки под щечку.

*Заключительная часть.*

**Игра малой подвижности «Найди погремушку».**Погремушка заранее перед занятием спрятана педагогом на площадке. Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог встает в круг вместе с детьми. Держась за руки, дети и педагог идут по кругу. Педагог произносит текст:

С вами мы гулять пойдем,

Погремушку мы найдем.

Раз, два, три, четыре, пять —

Будем все ее искать.

Ходим тихонько,

Ищем внимательно,

Погремушку мы найдем обязательно!

Идите, дети, искать погремушку!

Дети расходятся по площадке, ищут погремушку. Когда кто-либо из детей находит игрушку, он должен принести ее педагогу. Игра повторяется.

Карточка 2

(3 – 4 неделя сентября)

***«Сбор урожая»***

***(комплекс с мячами)***

**Воспитатель:**

Морковь и капусту, редис и лучок,

Картофель, горох, огурцы, кабачок —

Все сами растили, водой поливали,

А осенью мы урожай собирали.

Все яблоки, груши в большие корзины

Мы дружно сложили с Алешей и Зиной.

Все овощи, фрукты смогли мы собрать.

Всегда нужно взрослым в труде помогать

*Вводная часть*

Ходьба парами, ходьба с высоким подниманием ног, ходьба с выпадами. Бег трусцой, ходьба.

*Основная часть.*ОРУ с мячами.

**1. «Срываем яблочки»**

И. п.: о. с., мяч в правой руке. 1-2 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку — вдох; 3-4 — вернуться в и, п., выдох. То же левой рукой. Повторить по 4 раза.

**2.«Складываем груши»**

И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки вперед; 2 — поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 — вернуться в и. п. Повторить по 4 раза.

**3. «Убираем капусту»**

И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 — присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3-4 — вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

**4. «Собираем картошку»**

И. п.: ноги слегка расставить, опуститься в присед, мяч в правой руке. 1-4 — прокатить мяч вправо вокруг себя, перебирая по мячу пальцами рук, голова прямо; 5-8 — то же влево. Повторить 6-8 раз.

**5. «Ах, ох, посыпался горох»**

*по 4 прыжка на правой, затем на левой ноге, под счет педагога 1-16. Затем — непродолжительная ходьба на месте. Повторить 2-3 раза.*

**6.«Весь урожай мы сумели собрать»**

И. п.: о. с. мяч в правой руке. 1 — руки в стороны, отставить правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в и. п., руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны, отставить левую ногу назад на носок; 4 — вернуться в и. п., переложить мяч в правую руку. Повторить 3-4 раза.

*Заключительная часть*

Спокойная ходьба и медленный бег.

Карточка 3

(1 – 2 неделя октября)

***«Дикие животные и их детеныши»***

**Воспитатель:**

В зоологическом саду

У всех соседей на виду

Появились медвежата —

Шаловливые ребята.

Все соседи удивились:

«Вы откуда появились? »

Удивляются зайчата,

Волки, белки и лисята:

«Ой, откуда, ой, откуда

Появилось это чудо? »

*Вводная часть*

Ходьба в колонне по одному, ходьба  скрестным шагом, ходьба с высоким подниманием колен. Бег в умеренном темпе.

*Основная часть*.

ОРУ «В зоологическом саду». **.**

**1«Медвежата шалят»**

И. п : ноги врозь, руки вниз, 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, посмотреть вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п., посмотреть вниз. Спину держать прямо. Повторить 6-8 раз.

**2. «Белки удивляются»**

И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 — руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2 — руки вверх, пальцы разжать, посмотреть вверх; 3 — руки к плечам, пальцы в кулаки; 4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

**3. «Лисята-непоседы»**

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо; 2 — поворот влево. Повторить 8-10 раз.

**4. «Медвежата маленькие и большие»**

И. п.  о. с., руки на пояс. 1 — медленно присесть, руки вперед; 2 — и. п. Повторить 6-8 раз. При приседе спину держать прямо.

**5.«Шустрые зайчата»**

И. п.: ноги вместе, руки на пояс. Прыжки ноги врозь — ноги имеете. Повторить 10-12 раз. Затем непродолжительная ходьба

*Заключительная часть*

Бег в умеренном темпе, ходьба.

Карточка 4

(3 – 4 неделя октября)

**«На скамеечке с друзьями» (со скамейками)**

На скамеечке с друзьями

Упражненья выполняем:

Наклоняемся, поднимаемся —

Физкультурой занимаемся.

*Вводная часть*Построение в колонну по одному, ходьба обычная за воспитателем, ходьба на носках 10м., руки на поясе, ходьба обычная по

прямой.

*Основная часть*

***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 3 раза.

И. п.: то же, руки на пояс. Поворот вправо-назад. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 2 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 4 раза.

**3. «Осторожно»**

И. п.: стоять близко к скамейке, руки вниз. Встать на скамейку, **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 раза.

*Заключительная часть*

**Игра малой подвижности «У скамеечек»**

Дети вместе с педагогом образуют круг. Под чтение педагогом текста стихотворения все вместе двигаются хороводом в левую или правую сторону.

У скамеечек с друзьями

Мы ходили и гуляли.

Приседали и вставали,

Дружно руки поднимали,

Наклонялись и вставали

И немножечко устали.

Сядем на скамейки дружно.

Отдых нам, конечно, нужен.

После слов педагога «отдых нам, конечно, нужен» дети медленно подходят к скамейкам и тихонечко садятся на них.

Карточка 5

(1 – 2 неделя ноября)

«Транспорт»

На [велосипед](http://pandia.ru/text/category/velosiped/) я сел,

Словно птица полетел.

Я педалями кручу,

Еду я, куда хочу!

На машину пересел,

Руль руками завертел

До стоянки я доехал,

На трамвай я пересел.

А с трамвая — на автобус,

А потом — на самолет:

«До свидания, ребята,

Отправляюсь я в полет! »

*Вводная часть*. Построение в колонну по одному, ходьба обычная, на носках, бег, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба, перестроение в круг.

*Основная часть***.**

**1.«Крутим руль»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, кисти рук сжать в кулачки; четыре поочередных движения рук вверх-вниз — «вращение

руля». Вернуться в и. п. . Повторить 5 раз.

**2.«Смотрим в окна машины»**

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Поворот вправо; правую руку козырьком над бровями — «смотрим в окно». Вернуться в и. п. То же влево.

Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

**3.«Большие и маленькие машины»**

И. п.:ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть; руки на колени  маленькие машины». Вернуться в и. п.: «большие машины». Дыхание

произвольное. Повторить 5 раз.

**4.«Осторожно, пешеход»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 4 притопывания ногами, затем 4 раза похлопать в ладоши. Повторить 3—4 раза.

**5.«Пора машинам спать, в гараже отдыхать»**

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.

*Заключительная часть*

**П/и «Цветные автомобили».**

Карточка 6

(3 – 4 неделя ноября)

Карточка 7

(1 – 2 неделя декабря)

**«Зима»**

Белоснежная зима

Снова в гости к нам пришла.

Как тряхнула рукавом —

Все засыпала снежком.

Закружилась как юла —

Землю снегом замела.

Дует ветер ледяной.

Очень холодно зимой!

*Вводная часть* . Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках с различным положением рук (к плечам, назад, на пояс, ходьба в полуприсяду). Бег трусцой.

II часть: Комплекс ОРУ «Белоснежная зима»

**1.«Белоснежная зима снова в гости к нам пришла»**

И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 — хлопок перед собой, руки прямые вперед; 2 — хлопок за спиной; 3-4 — то же. Пауза. Повторить 6—8 раз.

2**.«Как тряхнула рукавом — все засыпала снежком»**.

И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз— плавным движением поднять правую руку вверх, смотреть за движением вверх кисти руки — вдох; 3-4 — и. п., выдох. То же, подняв левую руку. Повторить по 4—5 раз.

**3.«Вьюга замела пути, ни проехать, ни пройти».**

И. п.: ноги врозь, руки на пояс — вдох. 1-2 — наклон вперед, достать руками носки ног — выдох; 3-4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

**4.«Под шапкой белой снеговой спят деревья все зимой»**

И. п.: ноги врозь, руки к плечам — вдох. 1—2 наклон вправо, руки вверх — выдох; 3-4 — и. п. То же влево. Повторить по 4 раза.

**5.«Вьюга — белая юла землю снегом замела»**

И. п.: о. с., руки вниз. Быстрый поворот вокруг себя вправо (3 - и. п. То же влево. Повторить 3-4 раза.

**6.«Дует ветер ледяной, вьется-кружит снежный рой»**

И. п. : о. с., руки вниз. 1-4 — выполнять «пружинку» (полу-присед, одновременно руки вперед-назад. Пауза. Повторить 4 раза

**8.«От мороза не дрожим, от мороза убежим»**

И. п : о. с., руки на пояс. Ритмичный бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носки. Темп средний. На счет педагога 1-10 — бег на месте, далее на счет 1-8 — спокойная ходьба на месте. Повторить 3-4 раза.

*Заключительная часть:*

Быстрый бег, ходьба.

Карточка 8

(3 – 4 неделя декабря)

**«Новый год»**

Лес притих.

Снежок идет.

Наступает Новый год.

А под елкой на поляне

Звери водят хоровод.

А мы по лесу пойдем,

Елку выберем, найдем.

И красавицу лесную

В сад на праздник принесем.

*Вводная часть*. Ходьба в колонне по одному, ходьба боком приставным шагом вправо – влево, боковой галоп, ходьба. Бег умеренный.

**II часть**: ОРУ «В зимнем лесу»

**1.«Подставим ладошки снежинкам — веселым и легким пушинкам**»

И. п : ноги врозь, руки вниз. 1 — руки вперед, ладони вверх; 2 — руки вверх, кисти рук в стороны, ладони вверх; 3 — руки в стороны, ладони вверх; 4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

**2.«Шагает быстро по сугробам на праздник к детям Новый год»**

И. п.: о. с., руки на пояс. 1-3 — руки в стороны, правую ногу согнуть в колене, оттянуть носок, пауза; 4 — вернуться в и. п. То же с левой ноги. Повторить по 4-5 раз.

**3.«Метель в лесу под Новый год все метет, метет, метет»**

И. п.: стоя, ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки в стороны ладонями вверх. 1-2 — согнуть руки в локтях перед грудью; 1-6 — последовательное вращение вперед рук одна вокруг другой. То же, вращение рук назад. Повторить по 3-4 раза.

**4.«А мы по лесу пойдем, елку выберем, найдем»**

И. п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-3 — три дотянуться до носков ног, ноги прямые, голову вниз, смотреть на ступни, колени не сгибать; 4 — и. п.

**5.«Елочку в лесу найдем, в сад на праздник принесем»**

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой;. 1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох; 3-4 — и. п., вдох. То же в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо. Повторить по 4-5 раз.

**6.«Трудно через лес идти, но праздник ждет нас впереди»**

И. п : ноги шире плеч, руки на пояс. 1 — полуприсед на правой ноге, левая прямая, руки вперед; 2 — и. п. ; 3-4 — то же на другой ноге. Повторить по 3-4 раза.

**7.«Все мы рады — у ворот к нам стучится Новый год»**

И. п.: о. с., руки на пояс. Выполнить 4 подскока на правой ноге, 4 — на левой ноге. Повторить 4 раза.

**III часть**: Быстрый бег, ходьба.

Карточка 9

(1 – 2 неделя января)

Карточка 11

(3 – 4 неделя января)

Карточка 12

(1 – 2 неделя февраля)

**«*Дружная семья»***

В деревню к старенькому деду

Мы любим летом приезжать.

Ни дня без дела не сидим мы —

Дедуле надо помогать!

Починим, сами мы забор,

Все гвозди молотком забьем.

А чтобы огород вскопать,

Лопаты в руки нужно взять.

В лесу рубили мы дрова,

К обеду справились едва.

Дрова распилим мы пилой,

Чтоб дед мог печь топить зимой.

*Вводная часть*. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба со сменой направления, бег со сменой направления.

**II часть ОРУ**

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

Папа, мама, брат и я - Вместе - дружная семья!

Отвести руки за спину. 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 3 раза.

**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 3 - 4 раза.

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

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 5—6 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 «Бегите к маме».**Примечание. Перед началом игры педагог напоминает, что бежать можно только после слов «бегите ко мне».

*Заключительная часть*

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

Перед началом игры дети образуют круг. Педагог находится в центре круга, он произносит текст и показывает движения, которые дети повторяют.

Кто живет у нас в квартире? *Шагают на месте.*

Раз, два, три, четыре. Будем мы сейчас считать — Раз, два, три, четыре, пять! *Хлопают в ладоши.*

Мама, папа, брат, сестра — Сосчитаю всех едва!*Выполняют «пружинку», руки на пояс.*

Самый главный — это я, Прикладывают руки к груди*.*

Вот и вся моя семья!*Поднимают руки вверх, затем медленно опускают вниз.*

Карточка 13

(3 – 4 неделя февраля)

**«День защитника Отечества»**

Мы — лихие моряки.

Мы — защитники страны.

Мы в любую непогоду

Ходим в дальние походы.

Корабли — наш дом родной.

Мы храним страны покой.

В океанах и морях России гордо реет флаг!

Границу с моря стережем

Мы год за годом, день за днем.

Хоть наша служба и трудна,

Нам очень нравится она!

*Вводная часть*. Ходьба в колонне, ходьба с высоким подниманием ног, ходьба с выпадами вперед. Бег, ходьба.

**II часть: ОРУ «Мы — моряки»**

1**.«Паруса мы поднимаем, запах моря мы вдыхаем»**

И. п. : о. с., руки к плечам, локти опущены. 1 — поднять локти вверх — вдох; 2 — опустить вниз — выдох. Повторить 6-8 раз.

**2.«Чайки летают над кораблями, чайки кричат и кружатся над нами»**

И. п. : о. с., руки вниз. 1—4 — вращение головой вправо, затем влево. Пауза. Повторить по 2-3 раза в каждую сторону.

**3.«Палубу матросы драят, чистят, моют, убирают»**

И. п. : ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — наклон вперед с поворотом к правой ноге и хлопком между ног; 2-й. п. ; 3-4 — то же к другой ноге. Повторить 4-5 раз.

**4.«Будем ноги укреплять, мышцы все тренировать»**

И. п. : о. с., руки на пояс. 1 — выставить правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону; 3 — назад; 4 — и. п. Повторить то же левой ногой. Повторить по 4-5 раз каждой ногой.

**5.«За морем с борта наблюдаем, границу зорко охраняем»**

И. п. : ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот другую сторону. Повторить по 4 раза.

**6.«Танец "Яблочко "мы пляшем на корабле, на палубе нашей»**

И. п. : о. с., руки вниз. 1 — присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову. Повторить 6-8 раз, меняя темп.

**7.«Качка продолжается, корабль наклоняется. Прыжок назад — прыжок вперед, ну а потом — наоборот»**

И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс. Прыжки на двух ногах — четыре прыжка вперед, четыре прыжка назад. Выполнить по 2 раза. Непродолжительная ходьба на месте — 8-10 шагов. Повторить 2-3 раза.

**III часть**: Быстрый бег, ходьба.

Карточка 14

(1 – 2 неделя марта)

***«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!

*Вводная часть.*Ходьба и бег с чередованием.

**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 4 раза.

**2. «Очень маму я люблю»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Обхватить плечи обеими руками, сказать «люблю». Вернуться в и. п. Повторить 4 раза

***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 3 - 4 раза.

***4*. «Солнечные зайчики»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс 6-8 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2 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 раза.

**Подвижная игра «Найди платок»** (пару)

Дети, вы гулять идите

Да платочки берегите!

Платочки мамам принесете!

Маме от сына или дочки

Подарим платочки!

Будем мы пока играть,

Бегать, прыгать и скакать!

После слов педагога «бегать, прыгать и скакать!» дети расходятся по всей игровой площадке, бегают, прыгают. По сигналу педагога «Найди платок» дети возвращаются обратно, находят пару с платком такого же цвета, как и платочек у них в руках.

**Игра малой подвижности «Весенние цветочки»**

Дети образуют круг, берутся за руки, педагог встает вместе с детьми. По команде педагога дети начинают двигаться хороводом по кругу под чтение педагогом стихотворения:

*Подул весенний ветерочек,*

*Раскрыл он нежные цветочки.*

*Цветочки ото сна проснулись*

*И прямо к солнцу потянулись.*

Останавливаются, кружатся на месте под слова педагога:

*И в танце легком закружились,*

*Потом листочки опустились.*

(Присаживаются, руки вниз, голову к коленям)

*Цветочкам спать уже пора.*

*У нас закончилась игра.*

Карточка 15

(3 – 4 неделя марта)

**« Весна»**

С утра сияет солнышко,

Синеет небосвод.

По праздничному городу

Шагает пешеход.

Все люди улыбаются,

Несут в руках цветы.

С хорошим настроением

Идем и я, и ты.

Звенят трамваи весело,

На солнце с крыш — капель.

Поют синички песенку

В прекрасный мамин день!

*Вводная часть*. Ходьба в колонне по одному, ходьба двумя колоннами противоходом с высоким подниманием ног, бег с захлестывание ног, ходьба.

**II часть: ОРУ «С утра сияет солнышко»**

**1.«На небе солнышко ярко сияет, с праздником весны всех поздравляет»**

И. п. : о. с., руки вниз. 1 — резко опустить подбородок на грудь — выдох; 2 — поднять голову вверх — вдох. Повторить 6-8 раз.

**2.«Какое небо синее, небо синее — очень красивое»**

И. п. : о. с., руки на пояс. 1 — повернуть голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4 — прямо. Повторить 5-6 раз. Выполнять упражнение сначала в медленном темпе, затем побыстрее.

**3.«Мы дружно наклоняемся и солнцу улыбаемся»**

И. п. : ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — наклон вперед, правая рука вперед, левая рука — в сторону, выдох; 2- и. п., вдох; 3 — наклон вперед, левая рука вперед, правая рука — в сторону, выдох; 4 — и. п., вдох. Повторить 4-5 раз.

**4. «С хорошим настроением по улице идем и людям.**

И. п. : о. с., руки вниз. I — правую руку вперед, правую ногу назад; 2 — и. п. ; 3 — левую руку вперед, левую ногу назад; 4 — и. п. Повторить 4-5 раз, постепенно убыстряя темп.

**5.«Весною сосульки на солнце грустят. Капли по крыше тихонько стучат»**

И. п. : ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя – то в правую, то в левую сторону. Повороты выполнять на четыре счета. Повторить 4 раза.

**6.«В воздухе нежно пахнет цветами. Это – весна, улыбайтесь все с нами»**

И. п. : ноги врозь, руки вниз. 1-2 — подняться на носки, руки плавно через стороны вверх — вдох; 3-4 — вернуться в и. п., выдох. Повторить 3-4 раза.

**III часть:** Быстрый бег, ходьба.

Карточка 16

(1 – 2 неделя апреля)

*«Космос»*

**Воспитатель:**

Мы пришли на космодром

Посмотрели мы кругом —

Видим белую ракету

Высотой с огромный дом.

Вышел из нее пилот.

Посмотрел на звездолет

И сказал: «Привет, ребята!

Вот и смена нам растет!

Вы скорее подрастайте,

Тренируйтесь, закаляйтесь.

Космонавтов наш отряд

Будет вас увидеть рад! »

*Вводная часть.*Ходьба в колонне по одному, боковым приставным шагом, бег со сменой направления.

*Основная часть*. ОРУ «Мы пришли на космодром».

**1.«Вот огромный звездолет, он готовится в полет».**И. п. : ноги врозь, руки вниз. 1-2 — подняться на носки, руки через стороны вверх, пальцы рук соединить — вдох; 3-4 — и. п., выдох. Повторить 6-8 раз.

**2.«Двигатель готов к полету, начинает он работу».**И. п. : ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз — вдох. 1-4 — выполнять последовательные [вращательные движения](http://pandia.ru/text/category/vrashatelmznie_dvizheniya__fizika_/) прямых рук вперед — выдох (рука проходит близко к уху и ноге). То же, движения рук назад. Повторить по 4 раза.

**3.«Двигатель пилот прогрел, мотор захлопал, загудел».**И. п. : ноги вместе, руки вниз. 1 — руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой — вдох; 2-3 — наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними, на выдохе произнести «у-у-у»; 4 -и. п. Повторить 6-8 раз.

**4.«Сверкая, вверх летит ракета навстречу звездам и кометам».**

присесть, колени развести в стороны, руки вперед, ладони вниз - выдох; 3-4 — и. п., вдох. Повторить 6-8 раз.

**5.«Будем дружно подрастать, свои мышцы укреплять».**И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-2 — наклон вправо, руки вверх — выдох; 3-4 — и. п., вдох. То же в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо. Повторить по 4 раза.

**6.«В космос точно полетим, если очень захотим».**И. п. : ноги вместе, руки вниз. Выполнять прыжки: ноги врозь, руки в стороны — ноги вместе, руки вниз. 10-12 прыжков, 8-10 шагов на месте. Повторить 3-4 раза.

**7.«Дует сильно свежий ветер на Земле — большой планете».**И. п. : ноги врозь, руки вниз. 1—2 — подняться на носки, руки вверх плавно — вдох; 3-4 — и. п., выдох. Повторить 3-4 раза.

*Заключительная часть***.** Быстрый бег, ходьба.

Карточка 17

(3 – 4 неделя апреля)

*«Волшебница вода. Надо чисто умываться по утрам и вечерам»*

**Воспитатель:** 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!

*Вводная часть.*

Ходьба в колонне по одному, ходьба на наружной и внутренней стороне стопы, ходьба «змейкой», ходьба семенящим шагом. Быстрый бег, ходьба.

*Основная часть*.

**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 2 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 3 – 4 раза.

**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 3 – 4 раза.

**4.«Мы — молодцы!»**. И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 6- 8 подпрыгиваний и 6 – 8 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

**5. «Чтобы чистым быть всегда,**

**Людям всем нужна... (вода)!»**. И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в на выдохе произнести «вода-а-а». Повторить 3 раза.

**Подвижная игра «Пузырь».**

**Игра малой подвижности «Хоровод».**Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог вместе с детьми начинает движение по кругу — хороводом, одновременно читая текст

За руки друзей возьмем,

Хоровод наш заведем.

Мы старались, умывались,

Вытирались, причесались.

А теперь нас ждет обед —

Борщ, компот и [винегрет](http://pandia.ru/text/category/vinegret/).

А потом мы ляжем спать

На уютную кровать.

После слов «на уютную кровать» дети останавливаются, кладут руки под щечку ладонь на ладонь — «засыпают».

*Заключительная часть***.** Быстрый бег, ходьба.

Карточка 18

(1 – 2 неделя мая)

**«На дворе весёлый май»**

На дворе весёлый май. С радостью его встречай!

Травка, птицы и цветы на пути моём видны.

(Ходьба в колонне, 16-20 сек.)

Чтоб нам травку не помять, на носочки надо встать.

Ах, трава-мурава, ах, зелёная трава.

(Ходьба на носках /руки на поясе/ в колонне, 7-8 сек.)

Скоро травка подрастёт, кто на луг гулять пойдёт?

Ножки выше поднимай, ты по травушке шагай.

Жук проснулся и жужжит, над травою он летит.

Майский жук – он летит и жужжит, жужжит, жужжит.

(Бег в колонне.)

Черёмуха душистая у дома зацвела,

А к ней уже пушистая летит, спешит пчела.

(Бег в колонне.)

И воздух ароматами цветочков напоён.

Почувствуйте, порадуйтесь, как свеж и нежен он.

*Вводная часть*. Ходьба врассыпную. Во время ходьбы можно сделать 2-3 поворота вокруг себя на слова взрослого «Какая красота».

**II часть: ОРУ**

**1.Расправляет крылышки бабочка – красавица.**

Яркая, нарядная, всем ребятам нравится

И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки к плечам. Руки в стороны

**2.Это что за вертолёт отправляется в полёт?**

Это просто стрекоза, непоседа, егоза.

И. п. – сидя, ноги с крестно, руки на пояс. Повороты вправо-влево.

**3.Маленькие солнышки, яркие головушки.**

Одуванчики цветут, распускаясь там и тут.

И. п. – сидя, ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги /можно слегка развести/**Игра «Одуванчик».**

Одуванчик, одуванчик скинул жёлтый сарафанчик,

В шар воздушный превратился. Дунул ветер – шарик взвился.

К удивлению ребят, вместо шарика летят

Белые снежинки, лёгкие пушинки.

Дети стоят в кругу, держась за руки. С началом текста, произносимого взрослым, ребята начинают идти по кругу. С окончанием слов они разбегаются, воспитатель делает вид, что их ловит. На слова «Не поймать пушинки, новый вырос цветок» дети встают в круг и игра возобновляется.

**III часть:**

Пойду ль, выйду ль я, пойду ль я, выйду ль я.

За ворота погляжу, что увижу – расскажу.

За воротами весна, отступили холода.

На дворе весёлый май, с радостью его встречай.

(Ходьба в колонне или по кругу, держась за руки.)

одновременно выпрямить руки вверх – в стороны «потянуться»

Карточка 19

(3 – 4 неделя мая)

**«Вот мы какие!»**

**I. Корригирующая ходьба в колонне по кругу**

«Вот какие мы большие! Вот такущие!»
*(ходьба на носках, руки вверх)*
«Вот какие мы большие и сильнющие!»
*(ходьба в полуприседе, руки разведены в стороны и согнуты в локтях, пальцы собраны в кулачки)*
«Широко шагают ноги по большущей по дороге!»
*(ходьба широким шагом)*
«Тихо идут наши ножки да по маленькой дорожке!»
*(ходьба маленькими шажками)*
«Очень-очень мы стараемся! Физкультурой занимаемся!»
*Вводная часть.*Ходьба высоко поднимая колени, руки в стороны.

**II. ОРУ «Вот какие мы большие»**

**1. «Дорастем до папы!»**
Выше руки поднимаем,
Мы до папы дорастаем!
*И. п.: ноги слегка расставлены. Руки опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши.*
**2. «Вытираем пыль!»**
Будем маме помогать,
Пыль мы сможем вытирать!
*И. п.: ноги на широкой дорожке, руки в стороны.
Повороты влево-вправо.*
**3. «Собираем игрушки!»**
Мы в игрушки поиграли,
Тут же за собой убрали!
*И. п.: Ноги на узкой дорожке, руки на поясе.
Присесть, «поднять игрушку», вернуться в и. п.*
**4. «Отдыхаем!»**
Мы немножко отдохнем
Помогать опять пойдем!
*И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.
Поболтать ногами, не касаясь пола. Отдохнуть.*
**5. «Попрыгаем - похлопаем!»**
Поработали на славу, и на славу отдохнем,
Мы похлопаем в ладоши, прыгнем выше - ты и я!
*И. п.: ноги вместе, руки на поясе.
Прыжки на двух ногах, хлопая в ладоши над головой.*

**III часть. Бег в колонне по одному. Ходьба.**

Упражнение с мячом

«Мяч взлетел»

Исходное положение (далее И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Руки с мячом поднять вверх, посмотреть на них, прогнуться, оставив ногу на носок назад. Сделать вдох. Опустить руки с мячом вниз, выдохнуть. Повторять упражнение для каждой ноги по 5 – 10 раз.

Упражнение «Наклоны с мячом»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены. Поднять мяч вверх, задержаться на несколько секунд в этом положении, выпрямиться. Повторить 10раз.

Упражнение «Повороты с мячом»

И.п.: стоя, руки с мячом вытянуть вперед. Делать медленные повороты влево и вправо, стараясь посмотреть к себе за спину. Во время поворотов руки не опускать. Повторить упражнение для каждой стороны по 10раз.

Упражнение «Приседание»

И.п.: стоя, ноги параллельно, руки с мячом прижаты к груди. Руки вытянуть вперед, присесть. Вернуться в И.п., повторить 10раз.

Упражнение «Пружинка»

И.п.: присесть, руки с мячом опущены вниз. По команде «пружинка», подпрыгнуть, руки с мячом поднять над головой. Вернуться в И.п., повторить 10 раз.



Бодрящая гимнастика

**«Заинька – зайчишка»**

**1. «Заинька, подбодрись, серенький, потянись»** И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.
**2. «Заинька, повернись, серенький, повернись»** И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.
**3. «Заинька, попляши, серенький, попляши»** И. п.: то же. Мягкая пружинка.
**4. «Заинька, поклонись, серенький, поклонись»** И. п.: то же. Наклоны туловища вперед.
**5. «Заинька, походи, серенький, походи»** И. п.: то же. Ходьба на месте.
**6. «Пошел зайка по мосточку»** Ходьба по ребристой доске.
**7. «Да по кочкам, да по кочкам»** Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа.

**Закаливание**

**Обширное умывание**

  Ребёнок должен открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

**Коррегирующая гимнастика**

 **Ходьба по “дорожкам здоровья”:**1 дорожка - обычная, 2 дорожка - ребристая, 3 дорожка - с плоскими пуговицами, дорожка с крупой (горох, рис, манка, рис).

**Упражнения для глаз.**

Раз, два, три, четыре, пять.  Круговые движения глазами.
Будем овощи искать. Посмотреть вниз .
Что растет на нашей грядке? Влево - вправо .

Огурцы, горошек сладкий,

Там редиска, там салат. Поморгать глазами.
Наша грядка просто клад.
В.Волина

**Дыхательная гимнастика.**

**Качели**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок, держись.

**Сердитый ежик**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

**Пальчиковая гимнастика**

**Жук**

Я веселый Майский жук.

Знаю все сады вокруг,

Над лужайками кружу,

А зовут меня « Жу –жу…»

Нужно сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны (усы). Шевелить «усами».

**Человечек**

« Топ- топ- топ!» — топают ножки.

Мальчик ходит по дорожке.

Указательный и средний пальцы правой (затем левой) руки «ходят» по столу.

**Артикуляционная гимнастика**

1. Улыбка.
Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.
2. Хоботок (Трубочка).
Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.
3. Заборчик.
Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.
4. Бублик (Рупор).
Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.
5. Заборчик - Бублик. Улыбка - Хоботок.
Чередование положений губ.
6. Кролик.
Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

**Физминутка**

**«Поросенок пятачок»**

Поросенок пятачок отлежал себе бочок,

Встал на ножки, потянулся, (потянулись)

А потом присел, прогнулся, (имитируем движения)

И на ножках  поскакал, и руками помахал (имитируем движения)

А потом опять прилег, но уже на левый бок. (сложили ручки, положили под подбородок)

**«Вышла мышка»**

Вышла мышка как-то раз (шаг на месте или с продвижением)

Поглядеть который час . (повороты вправо-влево)

Раз, два, три, четыре, (хлопки руками над головой)

Мышки дернули за гири (руки вверх и приседание с опусканием рук вниз)

Вдруг раздался страшный звон: (хлопки перед собой)

Убежали мышки вон. (беговые упражнения).

**Хороводные игры**

**Водят пчелы хоровод**
Выполнять соответствующие движения.
***Водят пчелы хоровод -
Брум, брум.
В барабан ударил кот -
Трум, трум.
Стали мыши танцевать -
Тир-ля-ля,
Так, что начала дрожать вся земле.***

**Подвижные игры**

**«Зайка беленький сидит»**

***Цель:*** приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста; доставить детям радость.

*Описание. Дети – «зайки» сидят на скамейке. Воспитатель предлагает выбежать «зайчикам» на середину площадки («полянку»). Дети выходят на середину площадки, становятся около воспитателя и приседают на корточки. Воспитатель произносит текст:*

Зайка беленький сидит              *Дети шевелят кистями*

И ушами шевелит.                  *рук, подняв их к голове,*

Вот так, вот так*имитируя заячьи уши.*

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,               *Хлопают в ладоши.*

Надо лапочки погреть

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,               *Подпрыгивают на обеих*

Надо зайке поскакать.*ногах на месте.*

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

(*Название игрушки)* зайку испугал,    *Конкретно указывается, кто испугал зайку*

Зайка прыг и ускакал.               *(воспитатель* *показывает игрушку).*

                                 *Дети убегают на свои места.*

Указания к проведению. Игру можно проводить с любым количеством детей. Обязательно до начала игры надо подготовить места, куда будут убегать дети – «зайчики». Первое время можно не выделять водящего, все дети одновременно выполняют движения в соответствии с текстом. После многократного повторения игры можно выделить ребёнка на роль «зайки» и поставить его в середину круга. Закончив чтение текста, не следует быстро бежать за детьми, надо дать им возможность найти себе место. Не нужно требовать от детей, чтобы они сели обязательно на своё место; каждый занимает свободное место на скамейке. При систематическом проведении игры дети хорошо запоминают свои места и быстро находят их.

**Малоподвижные игры**

 **«Играем с мячом»**

Программное содержание: развивать координацию речи с движением, обогащать глагольный словарь, развивать навык определения пространственных отношений (вправо, влево, вперед).

Ритмично произнося текст, дети имитируют игру с мячом.

Мы с мячом сейчас играем –

(Дети покачивают «мячом» из стороны в сторону.)

Вверх бросаем, вниз бросаем,

(Подбрасывают «мяч» вверх и бросают его вниз.)

Мяч от пола отбиваем,

(отбивают «мяч» рукой от пола.)

Вправо-влево мяч катаем.

(Наклоняются и катают «мяч» вправо-влево)

Мяч бросаем мы вперед,

(Бросают «мяч» из-за головы одной рукой.)

Он до цели достает.

(Прикладывают руку козырьком ко лбу, смотрят, где «мяч».)

Мяч до цели долетел

И обратно прилетел.

(Поднимают руки вверх, подпрыгивают, «ловят мяч».)

Мяч до стены докатился

И обратно прикатился.

(Приседают, толкают «мяч» в направлении от себя, потом к себе.)

Мяч до стены доскакал

И обратно прискакал.

(Ритмично отбивают «мяч» от пола сначала одной рукой, потом другой.)

Будем завтра мы опять

С нашим мячиком играть.

(Произнося тест, покачивают «мячом» из стороны в сторону.)

Кинезиологическая гимнастик для детей 5 – 7 лет:

**Упражнение «Дерево»**

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

**Упражнение «Ныряльщики»**

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

**Упражнение “Горизонтальная восьмерка”**

* *Телесные упражнения*

**Упражнение «Ухо – нос»**

Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот".

**Упражнение «Мельница»**

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

*Упражнения для развития мелкой моторики*

**Упражнение Кулак—ребро—ладонь.**

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**Упражнение «Лезгинка»**

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения

* .