

Перспективный план утренней гимнастики на год в средней группе (4-5 лет)

Цель: создание условий для оздоровления организма посредством выполнения комплекса физических упражнений.

Задачи:

Образовательные:

- создать условия для формирования основных двигательных умений и навыков;
- обеспечить условия для формирования устойчивого интереса к утренней гимнастике;
- создать условия для формирования готовности детей к совместной деятельности;
- способствовать развитию самостоятельности и инициативы;

Развивающие:

- способствовать развитию у детей координации сенсорных систем;
- создать условия для побуждения детей к речевой активности;
- способствовать развитию у детей двигательной, слуховой, долговременной памяти;
- создать условия для развития распределения и переключения внимания;
- способствовать развитию навыков взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками;

Воспитательные:

- воспитывать умение слушать друг друга;
- воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной деятельности;
- создать условия для радостного настроения, дать детям эмоциональный заряд на предстоящий день;

Месяц	Комплекс
Сентябрь	1. Комплекс упражнений: «Здравствуй, новый день!» Подвижная игра: «Шустрая синичка!» 2. Комплекс упражнений: «В нашем городе праздник!» Подвижная игра: «Найди свой домик!»
Октябрь	1. Комплекс упражнений: «Гуси-гуси!» Подвижная игра: «Гуси-гуси!» 2. Комплекс упражнений: «В осеннем саду!» Подвижная игра: «В осеннем саду!»
Ноябрь	1. Комплекс упражнений: «Ходят часики по кругу!» Подвижная игра: «Раздувайся, мой шар!» 2. Комплекс упражнений: «Как звери к зиме готовятся?» Подвижная игра: «Слышим - делаем!»
Декабрь	1. Комплекс упражнений: «Погремушка — любимая

	игрушка!» Подвижная игра: «Снежинки!» 2. Комплекс упражнений: «Ах ты, зимушка - зима!» Подвижная игра: «Лови, бросай, упасть не давай!»
Январь	1. Комплекс упражнений: «Зимние забавы!» Подвижная игра: «Мы — веселые Петрушки!» 2. Комплекс упражнений: «Мы построим снежный дом!» Подвижная игра: «Мы построим снежный дом!»
Февраль	1. Комплекс упражнений: «Мы едем в лес!» Подвижная игра: «Поезд» 2. Комплекс упражнений: «Мы будущие защитники Отечества!» 2. Подвижная игра: «Мы веселые ребята!»
Март	1. Комплекс упражнений: «Мы мамины помощники!» Подвижная игра: «Мышки в кладовой!» 2. Комплекс упражнений: «Смотрит солнышко в окошко!» Подвижная игра: «Попади в обруч!»
Апрель	1. Комплекс упражнений: «Идет весна, аукает!» Подвижная игра: «Птички — невелички!» 2. Комплекс упражнений: «Мы смелые, умелые! Мы ловкие и сильные!!» Подвижная игра: «Кто прыгнет дальше?»
Май	1. Комплекс упражнений: «Мы дружные ребята!» Подвижная игра: «Сбей кеглю!» 2. Комплекс упражнений: «Мы будущие олимпийские чемпионы!» Подвижная игра: «Кто скорее?» Здоровье в порядке — спасибо зарядке! Каждый день зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым!

СЕНТЯБРЬ

Комплекс № 1 Здравствуй, новый день!

1. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне с высоко поднятыми коленями, на сигнал «Птички!» — остановиться, сказать: «чирик-чирик», помахать руками. На сигнал «Ребятки» — продолжить ходьбу с высоко поднятыми коленями. Повторить 3-4 раза.
2. Перестроение колонны в круг.

1. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки опустить вдоль туловища. Руки поднять вверх, затем вперед и опустить, произнося -6 раз):
Доброе утро, солнышко!
Доброе утро, новый день!

2. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Пороты туловища влево и право, произнося (5-6 раз):
Ты мой друг и я твой друг.
Здравствуй, добрый друг!

3. И.п.: стать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки за иной. Произнести слова(5-6 раз):
Доброе утро, жучки и паучки!
(наклониться вперед - вниз)

4. И.п.: лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх и побарабататься, как жучок, перевернутый на спину, вернуться в исходное положение «Жучки и паучки нам рады» (5-6 раз)

5. И.п.: лежа на животе. «Птичка» — Ноги поднять, руки в стороны, удерживать на 1-2, в исходное положение. (4-5 раз)

3. Подвижная игра «Шустрая синичка!»
Цель: производить действия по сигналу воспитателя. Указания воспитателя:

— Солнышко светит, нам, синичкам, очень весело и мы радуемся
одна сова не рада солнышку!

Скачет шустрая синица,
Ей на месте не сидится
Прыг-скок, прыг-скок -
(дети прыгают на месте)

Завертелась, как волчок.

(кружатся)

Вот присела на минутку,

(приседают)

Причесала клювом грудку,
(рукой гладят волосы)

Заглянуло под крыло,
(поднимают руку и...)
лапку потянула,
(... наклоняются)
на веточку вспорхнула.
(встали с мест)
посидела, посидела и...

Воспитатель поднимает карточку с изображением
совы ...улетела!

(побежали
врассыпную)

4. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 2 В нашем городе праздник

1. Свободная ходьба в одном направлении, легкий бег в противоположную сторону в руках флаги. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

2. Ходьба на пятках, носки поднимать выше, колени не сгибать, перестроение колонны в круг.

1. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки с флагшками спиной.

Руки поднять в стороны, вперед ~ вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

2. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флагшками опустить вдоль туловища. Наклониться вперед-вниз и постучать палочкой флагка об пол, сказать «тук-тук». (5-6 раз)

3. И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, флагшки в руках стоят палочками на коленях. Повернуться вправо, спрятать флагок за спину, вернуться в исходное положение. То же повторить влево. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

4. И.п.: лечь на спину, руки с флагшками вдоль туловища. Приподнять голову и плечи, подуть на флагок, вернуться в исходное положение. (4-5 раз)

5. И.п.: сидя, ноги врозь, руки с флагшками в стороны, сделав вдох, наклон вправо, правая рука с флагшком касается пола, левая над головой, вернуться в исходное положение. То же выполнить и левой рукой. (4-5 раз)

3. Подвижная игра «Найди свой домик!» (без флагшков)

Цель: производить действия по сигналу воспитателя.

Указания воспитателя: воспитатель распределяет для детей домики, это могут быть скамейки, стульчики, пеньки и т.д. По сигналу «Найди свой домик», дети должны бежать в свой домик.

Солнышко светит, детки радуются,

Бегают, прыгают, пляшут.

Но вот пошел дождь.

Найди свой домик!!!

4. Ходьба в колонне по одному с флагшками.

ОКТЯБРЬ

Комплекс № 1 Гуси-гуси

1. Построение и ходьба в колонне по одному с ленточками.

Остановиться, поднять ленточки вверх и покружиться. Чередовать ходьбу с легким бегом. Бегать врасыпную, притопывать на месте поочередно правой и левой ногой, спрятав ленточку за спину, (повторить 2 раза)

2. Перестроение в круг:

1. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки с ленточками опустить вдоль туловища. Руки поднять в стороны и помахать ленточками, опустить вниз, произнося (5-6 раз)

Га-га-га! Га-га-га!

2. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Ні клониться вперед — вниз и помахать ленточкой, вернуться в исходное положение (5-6 раз)

Мыли гуси лапки

В луже у канавки

3. И.п.: сесть на пол, скрестив ноги. Повернуться влево, за вправо.

Вернуться в исходное положение (5-6 раз)

Где же мои гуси?

Один серый, другой белый.

Где же мои гуси?

4. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены. Наклоны вперед (5-6 раз)

Выходили гуси, кланялись бабусе.

Один серый, другой белый

Кланялись бабусе.

„

5. И.п.: лежа на животе, ноги прямые, руки вдоль туловища. «Лодочка» - ноги приподнять, руки вдоль туловища, голову приподнять и удерживать на 1-2. Вернуться в исходное положение.(4-5 раз)

3. Подвижная игра «Гуси»

Цель: развивать диалогическую речь и соотносить слова с действиями.

Указания воспитателя:

— Гуси ходили в поле свежей травки пощипать, потом искупались в речке, собрались домой — а не пройти! Под горой сидит волк, хочет гуся схватить. Я буду волк, а вы — гуси!

- Гуси, гуси!

(дети: «Га-га-га!»)

Есть хотите?

(«Да-да-да!»)

Хлеба с маслом?

(Нет!!!)

А чего же вам?

(«Конфет!!!»)

Летите домой!

Взрослый произносит вместе с детьми:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Раз, два, три, — домой беги.

Дети начинают перебегать, а взрослый с игрушечным волком догоняет детей.

4. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 2 В осеннем саду

Построение и ходьба в колонне

По одному вперед и назад, руки в стороны. Это задание можно выполнять под бубен на громкие и тихие удары. Повторить 3-4 раза.

2. Перестройки в круг:

1. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки опустить вдоль туловища.

Качание рук вперед-назад. «Ветерок веточки деревьев колышет!» (5-6 раз)

Дует, дует ветерок!

Закачался наш листок!

3. . И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки опустить вдоль туловища.

Наклониться вперед – вниз и коснуться пальчиков ног, вернуться в и.п. (5-6 раз)

Были деревья маленькие (подняться руки вверх)

А теперь выросли большие-большие!

3.И.п.: сесть на пол скрестив ноги, руки на пояс. Повернуться вправо, сказать «Ку-ку! Ку-ку!»

Вернуться в и.п., то же повторить влево (5-6 раз)

4. Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Сесть, согбая ноги в коленях. Руками обхватить колени. Голову прижать к коленям. Вернуться в и.п. (5-6 раз)

Вот он ёжик. Ни головы, ни ножек.

3. Подвижная игра в осеннем саду!

Цель согласовывать движения с сигналом воспитателя.

Указания воспитателя:

— Мы пойдем сейчас в осенний лес. А что мы будем делать в лесу, вы догадаетесь, если внимательно будете меня слушать. Будьте внимательны.

Вышли дети в сад осенний

(дети танцуют произвольно)

Танцевать, танцевать. Стали гуси удивленно

(дети ходят как гуси)

Гоготать, гоготать.

(подражают голосу гусей)

Серый конь заржал в конюшне

(дети на месте скачут)

Иго-го! Иго-го!

(звукоподражают)

И корова удивилась:

(дети удивленно мычат)

Му-му-му !Му-му-му!

(бодаются)

Что вы так развеселились?

Не пойму, не пойму!

Мы в садочке погуляем.

Ручками помашем

Ножками попляшем!

(Дети имитируют движения)

4. Ходьба в колонне по одному.

НОЯБРЬ

Комплекс № 1 Ходят часики по кругу

1. Ходить по кругу, держась за руки. Чередование с бегом в свободном направлении. Ходьба по шнуре или веревке. Повторить 3-4 раза.

2. Ходьба друг за другом. Перестроение в круг:

- И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки опустить вдоль туловища.
Качание рук вперед-назад (5-6 раз):

Часики идут: Тик-так!

1. И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. Повернуться вправо, сказать: «тик», вернуться в исходное положение (воспитатель в это время говорит «так»), то же выполнить влево. Повторить в каждую сторону 3-4 раза.

2. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки опустить. «Бьют часы!» - наклониться вперед-вниз, сгибая ноги в коленях, сказать «Бом!», вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

3. И.п.: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Сесть, сгибая ноги в коленях и опираясь об пол руками, вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

4. И.п.: стоя на четвереньках. «Кошечка» - прогнуться в спине, выпрямляя ноги, голову вверх — вдох. Опустить голову, сесть на пятки, округлить спину - выдох. (4-5 раз)

3. Подвижная игра «Раздувайся, мой шар»

Цель: выполнять разнообразные движения, образуя круг. Упражнять в произношении звука [ш]. Указания воспитателя:

- Мы сейчас будем с вами надувать воздушный шар так, чтобы он стал большим и не лопнул.

Все встают в круг и берутся за руки. Воспитатель произносит слова, и дети выполняют действия.

Раздувайся, мой шар!

(держась за руки, расходятся)

Раздувайся большой... Оставайся такой И не лопайся!

(стоят, держась за руки)

Ш-ш-ш-ш!

(не отпуская рук, сходятся к центру)

4. Спокойный бег в прямом направление. Ходьба.

Комплекс № 2 Как звери к зиме готовятся?

1. Ходьба в колонне по одному. Прыжки на двух ногах на месте с последующим бегом. Повторить 2 раза.

2. Ходьба и построение в круг.

1. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Зайки делают зарядку» — поднять руки в стороны, вверх, вернуться в и.п. (5-6 раз)

2. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Белочка делает зарядку» - наклониться вперед-вниз, коснуться руками носков ног, вернуться в и.п. (5-6 раз)

3. И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. «Волк делает зарядку» - повороты вправо и влево, произнося «Р-р-р-р!» (повторить 4 раза в каждую сторону)

4. И.п.: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. «Медведь делает зарядку в берлоге» - побарабхаться руками и ногами, произнося «У-у-у-у!» (повторить 3 раза)

5. И.п.: лежа на спине. «Метель» - круговые движения ногами о и против часовой стрелки на счет 1-4, вернуться в и.п. (4-5 раз)

3. Подвижная игра «Слышим — делаем!»

Цель: проверить понимание детьми смысла стихотворных текстов и умение действовать по содержанию текста. Указания воспитателя:

- Я буду читать стихотворения, а вы будете выполнять то, что слышите!

Мишке косолапый

(дети идут вперевалочку, поют грубым голосом)

По лесу идет.

Шишки собирает,

Песенку поет.

По лесной лужайке

(дети разбегаются по группе)

Разбежались зайки. !

Прыг-скок, прыг-скок

(прыгают на двух ногах)

Вот какие зайки!

Мыли гуси лапки

(«моют лапки»)

В луже у канавки

Один серый, другой белый

Спрятались в канавке.

(приседают на корточки)

4. Ходьба парами.

ДЕКАБРЬ

Комплекс № 1 Погремушка - любимая игрушка

1. Построение и ходьба в колонне с погремушками. Бег врассыпную и притопы на месте.

2. Ходьба и построения в звенья.

1. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки за спиной. «Покажи погремушку!» - вытянуть руки вперед - в стороны, вернуться в исходное положение. (4-5 раз)

2. И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе, погремушки сзади на полу. Повернуться вправо, взять погремушку, позвонить, сказать «Динь-динь», положить погремушку на место, вернуться в и.п. (повторить по 3-4 раза в каждую сторону)

3. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вниз, несколько раз покачать погремушкой, вернуться в и.п. (5-6 раз)

4. И.п.: лечь на спину, руки вдоль туловища. Одновременно поднять руки и ноги вверх, коснуться погремушками коленей, вернуться в и.п. (5-6 раз)

5. И.п.: лежа на животе. «Мы веселые Петрушки» - поднять голову, руки вперед, выполнить хлопки руками на 1-2, вернуться в и.п. (4-5 раз)

3. Подвижная игра «Снежинки»

Цель: согласовывать движения с текстом

стихотворения.

Воспитатель напоминает, что снег очень

легкий, он медленно падает на землю, кружится, когда подует ветерок.

На полянку, на лужок

(движения согласно тексту)

Тихо падает снежок,

Падают снежинки, Белые пушинки.

Полетели, понеслись,

И на землю улеглись.

Тихо спят снежинки,

Белые пушинки.

Но подул вдруг ветерок –

Закружился наш снежок.

Кружатся снежинки,

Белые пушинки.

4. Ходьба парами.

Комплекс № 2 Ах ты, зимушка-зима!

1. Ходьба парами. На сигнал «Глубокий снег» — дети идут с высоко поднятыми коленями. Повторить 3-4 раза.

2. Ходьба и построение в круг:

1. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

2. И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки перед собой, повернуться вправо, отвести правую руку через сторону назад, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 3-4 раза в каждую сторону, (повторить 2 раза)

3. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вперед-вниз, согбая ноги в коленях, достать руками пол, вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

4. И.п.: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. «Снег падает» - вращение произвольное руками и ногами на счет 1-4, вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

5. И.п.: лежа на спине, руки под головой. «Ножницы» - приподнять выпрямленные ноги, развести в стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола, вернуться в исходное положение. (4-5 раз)

3. Подвижная игра «Лови, бросай, упасть не давай!»

Цель: координация движений по сигналу воспитателя. Согласованность действий со словами текста.

Указания воспитателя:

- Мяч очень озорной. Так и хочет выскочить из рук. Надо быть очень внимательными.

Дети стоят в кругу. В руках у одного из детей мяч. Он произносит слова: «Лови, бросай, упасть не давай!» — и бросает мяч кому-нибудь.

Дети перебрасывают мяч друг другу по кругу.

4. Подпрыгивание на месте и бег в прямом направлении. Ходьба друг за другом.

ЯНВАРЬ Комплекс
№ 1 Зимние забавы

1. Ходьба в колонне по одному. «Медведи» - ходьба на четвереньках.
2. Ходьба, построение врассыпную, свободное.
1. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Раскачивание рук вперед-назад, вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
2. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вниз. «Маятник» — наклониться в правую сторону, скользя вдоль туловища, вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.
3. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вниз, покачать свободными руками, вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
4. И.п.: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Подтянуть с помощью рук ногу, согнутую в колене, к груди, вернуться в исходное положение. То же выполнить другой ногой. (5-6 раз)
5. И.п.: лежа на спине, руки согнуты под головой, локти на полу. «Слоновые ушки» — сведение локтей до соприкосновения — выдох. Разведение локтей в сторону до касания пола - вдох. (4-5 раз)
3. Подвижная игра «Мы - веселые Петрушки!»

Цель: выполнять движения по содержанию текста. Педагог предлагает детям стать на время озорными Петрушками.

- Слушайте меня и будьте внимательны!

В круг Петрушки дружно встали

(дети имитируют действия Петрушек)

Будут весело играть

(гримят погремушками)

Погремушки в руки взяли

(отводя руки вправо, влево)

Стали весело плясать. Динь - динь - динь –

Они играют

И головками кивают,

(кивают головками, приседают)

Приседают и встают,

(прыгают)

И совсем не устают.

Аустанут наши ножки –

Сядем дружно, отдохнем.

(садятся, пожимают ноги)

Посидим совсем немножко

И опять плясать начнем.

(встают, танцуют.)

4. Ходьба с высоко поднятыми коленями «Глубокий снег». Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 2 Мы построим снежный дом

1. Ходьба по кругу, держась за руки. Легкий бег врассыпную ходьба с перешагиванием через кубики (5-6 кубиков).
2. Ходьба по кругу. Упражнения выполняются в кругу с кубиками.
1. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях. Круговые движения руками вперед-назад. Кубики в руках. «Едет трактор, везет кирпичи». (5 -6 раз)
2. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, кубики за спину. «Молоток и гвозди» - кубики перед грудью, постучать молотком по гвоздю (кубик о кубик), вернуться в исходное положение. (3-4 раза)
3. И.п.: ноги врозь, кубики вниз. «Подъемный кран». На раз - кубики в стороны, на два — наклон вправо — подаем груз, на три — выпрямиться, на четыре - вернуться в исходное положение. (3 раза)
4. И.п.: лежа на спине, кубики над головой вместе. «Бревнышко». Поворот на бок, живот, на бок, вернуться в исходное положение. Ноги все время вместе. Выполняется в индивидуальном темпе. (5-6 раз)
5. И.п.: лежа на животе, руки согнув под подбородком. «Самолеты» - поднять одновременно руки, ноги и голову, развести руки и ноги. Выдержка 2-6 сек. (4-5 раз)

3. Подвижная игра «Мы построим снежный дом!»

Цель: координация движений по сигналу воспитателя. Согласованность действий со словами. Указания воспитателя:

- Мы сегодня с вами будем строителями. Действия выполняйте только те, которые услышите в тексте. Будьте внимательными.

Вышли мы на улицу -

Снегу намело.

(поднимают руки вверх, разводят в стороны)

Вот лопаты мы возьмем Да и снег весь разгребем.

(имитируют работу лопатками)

Протопаем дорожку К самому порожку.

(топают ножками, продвигаясь вперед)

Слепим круглые снежки

И огромные комки.

(«лепят снежки», катают «комья снега»)

Мы построим снежный дом,

Дружно жить мы будем в нем!

(встают в круг, держась за руки)

4. Бег в прямом направлении. Ходьба в колонне парами.

ФЕВРАЛЬ

Комплекс № 1 Мы едем в лес

1. Ходьба с мешочком на голове, руки в стороны. На сигнал «Стоп» — дети останавливаются и поджимают одну ногу.

2. Ходьба и свободное построение.

1. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки в стороны. «Мотор» - на раз - руки перед грудью, 3-4 круговых движения одной рукой вокруг другой, произнося: «р-р-р», вернуться в исходное положение. После двух повторений руки вниз - пауза. Повторить 4 раза.

2. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях. «Паровоз» - движения согнутыми руками вперед назад. При движении рук вперед произносить: «Чу-чу-чу!» (5-6 раз)

3. И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. «Починим рельсы» - повернуться вправо-назад и постучать кулаком по полу сзади произнося: «Тук-тук-тук!». Вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

4. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. «Проверим колеса» - наклониться вперед-вниз и похлопать себя по коленям, вернуться в исходное положение. (4-5 раз)

5. И.п.: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища «Колеса поехали» - подтянуть обе согнутые ноги к туловищу, произнося: «Чу-у-чу!», вернуться в исходное положение. (3-4 раза)

3. Подвижная игра «Поезд»

Цель: двигаться в определенном направлении, держась за локти впереди стоящего ребенка. Указания воспитателя:

- Всем надо встать друг за другом - будем вагончиками. Впереди вагончиков будет стоять паровоз, который потянет за собой все вагончики. Будьте внимательны.

Один из детей выполняет роль паровоза, встает впереди детей медленно передвигаясь, произносит: «Чух -чух-чух! Чух -чух -чух!» (дети движутся и произносят «чух-чух-чух»)

Воспитатель говорит: «Остановка!» (дети останавливаются по сигналу)

4. «Лошадки» - прямой галоп. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 2 Мы будущие защитники Отечества!

1. Ходьба в колонне парами. Легкий бег

врассыпную.

2. Ходьба на внешней стороне

стоп. Взять флаги и построиться в круг.

1. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флагами поднять в стороны. «Сигнальщики» - качание рук, скрещивание их перед собой, вернуться в и.п.. (5-6)

2. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки опустить. Наклониться вправо, постараться достать флагом пол, вернуться в и.п. То же сделать влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3. И.п.: сесть на пол, ноги врозь, руки с флагами перед собой. Наклониться вперед-вниз, дотянуться флагами до носков ног, выпрямиться. (5-6 раз)

4. И.п.: лечь на спину, руки с флагами вдоль туловища. Подтянуть левую согнутую ногу к груди, поставить левой рукой на колено флагок и подуть на него, вернуться в и.п. То же выполнить правой ногой, (повторить 4-5 раза)

5. И.п.: лежа на животе. «Бокс» - поднять голову, руки вперед, выполнить «бокс» руками на 1-2, вернуться в и. п. (4-5 раз)

3. Подвижная игра «Мы веселые

ребята!»

Цель: выполнять разнообразные

движения по содержанию текста. Указания воспитателя: - Мы сейчас будем с вами веселыми ребятами. Выполняйте все движения по тексту.

Скачет конь наш, цок-

цок - цок.

Слышен топот быстрых ног.

(дети изображают игрушки, скачут, как лошадки)

Кукла, кукла, попляши,

Своей ручкой помаши.

(взмахивают руками, как кукла)

Вот как кружится волчок –

(кружатся)

Прожужжал и на пол лег.

(ложатся на бок)

Самолет летит, летит.

Летчик смелый в нем сидит.

(раскинув руки в стороны, бегут с наклоном то вправо, то влево)

А теперь мы все -матрешки

Громко хлопаем в ладошки.

(хлопают в ладоши)

4. Подпрыгивание на месте и бег вразсыпную. Спокойная ходьба

МАРТ

Комплекс № 1 Мы мамины помощники

1. Ходьба по кругу, держась за руки. Ходьба с перешагиванием через предметы, в свободном направлении (5-6 предметов).

2. Ходьба по кругу. Упражнения выполняются в кругу.

1. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки опустить вдоль туловища. Руки в стороны, вперед, вверх, в исходное положение. (5-6 раз)

2. И.п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить вдоль туловища. «Это мы, это мы — мамины помощники!» — повороты туловища вправо и влево со свободными движениями рук, после 3-4 повторений вернуться в и. п.(2-3 раза)

3. И.п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить вдоль туловища. Наклониться вниз, согнувшись, сгибая колени, руками коснуться носков ног, вернуться в и.п. (5-6 раз)

4. И.п.: сидя на полу, руки упор сзади, ноги прямые. Ноги согнуть в коленях и поднять вверх, вернуться в и.п.(4-5)

5. И.п.: лежь на спину, руки вытянуть вдоль туловища на полу. Свободно подвигать руками и ногами, поднятыми вверх, вернуться в и. п . (3-4 раза.)

6. И.п.: на четвереньках. «Кошечка ласковая» - прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника, голову поднять, улыбнуться, вернуться в

исходное положение. «Кошечка сердитая» - прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника, голову опустить. (по 2 раза)

3. Подвижная игра «Мыши в кладовой!

Цель: бег врассыпную. Не задевая друг друга. Действовать по сигналу воспитателя. Указания воспитателя:

- В одном доме жили мыши и кот Леопольд. Мыши часто наведывались к коту Леопольду в его кладовую, где лежит мука. Поэтому Леопольд всегда охраняет свои запасы. Но мыши очень хитрые. Будьте внимательны!

Все дети изображают мышей. Один из детей выполняет роль кота Леопольда. Кот садится на стульчик, а рядом держит свой мешок с мукой. Кот Леопольд закрывает глаза и притворяется, что спит. В это время мыши тихонечко подбираются к мешку с мукой и имитируют процесс еды муки.«Мяу-мяу-мяу!!!». Кот Леопольд просыпается и догоняет мышей.

4. Легкий бег и ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 2 Сматрите солнышко в окошко

1. Ходьба в колонне по одному и бег врассыпную. На сигнал «Найди свое место» построиться в колону. Повторить 2-3 раза.

2. Ходьба на носках и пятках. Перестроение в звенья. Взять обручи.

1. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены. Обруч к плечам. На раз - обруч поднять вверх и посмотреть сквозь него. «Сматрите солнышко к нам в окошко» (5-6 раз)

2. И.п.: сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса. «Выгляни в окошко, дам тебе горошка». На раз и два - поворот вправо, повернуть и обруч. На три и четыре - поворот влево и обруч повернуть влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3 раза.

3. И.п.: лежа на спине, ноги врозь, обруч на полу между ног. «Встретились» - на раз и два - ноги согнуть и поставить в обруч. На три и четыре — вернуться в и. п. Повторить (5-6 раз)

4. И.п.: лежа на полу, обруч над головой, хват с боков. «Наши ножки глядят в окошко» — на раз ноги согнуть и обруч надеть на ножки. На три и четыре — вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

5. И.п.: стоять в обруче. Ноги слегка расставить. Несколько пружинок. 10-12 подскоков, поворачиваясь вокруг, и ходьба на месте. Повторить 3-4 раза.

6. И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, голова лбом на руках, обруч лежит на полу впереди. Приподнять голову и плечевой пояс, поднять руки с обручем, прогнуться, вернуться в и. п. (4-5 раз)

3. Подвижная игра «Попади в обруч!»

Цель: развитие глазомера, ориентация на местности. Указания воспитателя:

Мы сегодня будем с вами учиться бросать правой и левой рукой мяч в обруч. Надо быть очень внимательными. На высоте роста ребенка устанавливают подставку с обручем (взрослый может держать обруч в руке). На расстоянии 1,5-2,0 метра от обруча мелом проводят линию. Ребенок становится около линии и бросает одной рукой мяч или мешочек с песком. Расстояние от обруча можно менять в зависимости от способностей детей. Но бросание

левой рукой, особенно в цель, удается детям хуже, поэтому расстояние до цели можно уменьшать до 0,5 м.

4. «Мячики» - подпрыгивание на месте и бег врассыпную.

АПРЕЛЬ

Комплекс № 1 Идет весна, аукает

1. Ходьба в колонне парами, высоко поднимая колени. Ходьба с приседанием на носках (колени в стороны, спина прямая)

2. Подпрыгивание на месте и свободное построение в круг.

1. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Идет весна, аукает!» - раскачивание рук вперед-назад, поднимая их все выше и выше. После нескольких движений, вернуться в и. п. (5-6 раз)

2. И.п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки за спину. «Ветер деревья качает» - наклон вправо, выпрямиться. Наклон влево, выпрямиться. Ноги не сгибать, наклоны большие. (5-6 раз)

3. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. «Подснежник появляется» — поднять согнутую правую ногу, носок тянуть, вернуться в исходное положение. То же выполнить и с левой ногой. Повторить по 3 раза с каждой ногой.

4. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. «Закружились одуванчики» — переступая, кружиться вправо (два- три круга), вернуться в исходное положение. Переступая, кружиться влево (два-три круга), повторить по три раза в каждую сторону.

5. И.п.: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. «Просыпается медведь от зимней спячки!» — сесть, сгибая ноги в коленях, помогая руками. Вернуться в исходное положение. (4-5 раз)

3. Подвижная игра «Птички-невелички!»

Цель: упражнять детей в движениях на счет. Согласовывать движения с изображением на карточке. Указания воспитателя:

— Сейчас мы будем играть. Я буду вам показывать карточку, а вы должны догадаться, какое действие надо выполнить. Будьте очень внимательны!

Воспитатель поочередно показывает карточки с изображением крыльев, клюва, лапок и т.д. Дети должны или помахать крыльями, или почиркать, или попрыгать и т.д.

4. Легкий бег на носочках. Ходьба в колонне парами.

Комплекс № 2 Мы смелые, умелые! Мы ловкие и сильные!

1. Ходьба в колонне по одному с гимнастическими палками на носках и пятках. Положение гимнастической палки за спиной в локтях. Спина прямая.

2. Ходьба по гимнастическим палкам и построение в звенья.

1. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, палка у груди. Палку поднять вверх, потянуться - вдох. Вернуться в и. п. - выдох. После трех повторений - пауза, палку вниз. (3-4 раза)

2. И.п.: стать прямо, ноги врозь, палка внизу. Наклон вперед, палку вперед, голову прямо. Вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

3. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, палка внизу, хват шире плеч от себя (к себе). «Штанга» - палку поднять на грудь, вверх и удерживать, вернуться в исходное положение. Следить за палкой. (5-6 раз)

4. И.п.: сидя на полу, ноги скрестно, руки упор сбоку, палка на полу перед ногами. Ноги врозь к концам палки, вернуться в и.п. Спину держать прямо. (5-6 раз)

5. И.п.: лежа на спине, палка вверху, хват шире плеч. Палку опустить вперед-вниз, положить. Вернуться в и.п. (5-6 раз)

3. Подвижная игра «Кто прыгнет дальше!»

Цель: отрабатывать навык прыжка вдаль. Указания воспитателя:

- Сегодня мы посмотрим, кто из вас самый сильный, ловкий и смелый. Надо прыгнуть как можно дальше. Будьте внимательны.

Дети подходят к линии (можно положить гимнастические палки) на ковре и прыгают как можно дальше. Воспитатель должен обязательно мелом отмечать, кто куда прыгнул, иначе у детей пропадет интерес к игре. В конце определяется самый сильный и ловкий.

4. Прыжки на месте, легкий бег в колонне по одному.

МАЙ

Комплекс № 1 Мы дружные ребята!

1. Ходьба вперед-назад, на носках и пятках с флагшками. Ходьба приставным шагом вперед, приставляя пятку к носку (руки с флагшками в стороны, к плечам)

2. Ходьба по кругу и перестроение в звенья.

1. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флагшками за спиной. Вытянуть руки вперед, в стороны, показать флагшки, вернуться в и.п. (5-6 раз)

2. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

3. И.п.: сесть на пол, вытянуть ноги вперед — в стороны, руки с флагшками перед собой. Наклониться вперед-вниз, дотянуться флагшками до носков ног, вернуться в и.п. (5-6 раз)

4. И.п.: лежь на спину, руки вдоль туловища на полу. Поднять согнутые в коленях ноги к груди, поставить на колени флагшки, подуть на них, вернуться в и.п. (4-5)

5. И.п.: лежа на животе. Поднять голову, локти согнутых рук отвести назад, лопатки приблизить к позвоночнику и удерживать на счет 1-2, вернуться в и.п. (4-5 раз)

3. Подвижная игра «Сбей кеглю!»

Цель: развивать глазомер, ловкость, быстроту, внимательность.

Указания воспитателя:

- Мы сегодня с вами будем сбивать кегли. Узнаем, кто из вас самый ловкий и меткий!

Воспитатель проводит линию в 2-3 метрах от кегли. Дети становятся к отметке и мячом пытаются сбить кеглю. В конце воспитатель отмечает самых метких и ловких детей.

4. Спокойная ходьба в колонне парами.

Комплекс № 2 Мы будущие олимпийские чемпионы!

1. Ходьба по кругу. Бег в обратную сторону. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед в свободном направлении.

2. Ходьба в колонне по одному и перестроение в звенья.

1. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны, опуская их вниз-назад, соединить кисти рук за спиной, вернуться в и. п. (5-6 раз)

2. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться в правую сторону, скользя руками вдоль туловища, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

3. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вниз.

Наклониться вперед-вниз, постараться достать руками пол, вернуться в и. п. (5-6 раз)

4. И.п.: сесть на пол, ноги вытянуть вперед, руками опираясь об пол.

Приподняться повыше обе согнутые в коленях ноги, вернуться в и. п. (3-4 раза)

5. И.п.: лежа на животе. «Брасс» - приподнять голову, руки вдоль туловища, круговые вращения в плечевых суставах на счет 1-2 (4-5 раз)

3. Подвижная игра «Кто скорее?»

Цель: развивать ловкость, быстроту, смекалку, координацию движений.

Указания воспитателя:

- Сегодня мы будем с вами проводить эстафету - кто скорее добежит с одной стороны зала до другой. Кто из вас будет настоящим олимпийским чемпионом? Будьте внимательны.

Воспитатель делит детей на две команды. Проводит черту, от которой дети должны бежать на противоположную сторону. Даётся задание — прыгать на двух ногах, как зайчик, обратно просто бежать и передать эстафету следующему участнику команды. В конце подводятся итоги и устанавливаются победители.

4. «Мячики» — подпрыгивание на месте и легкий бег на носках. Спокойная ходьба.