**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Хоринский детский сад «Тополек»**

Комплексы утренней гимнастики для первой младшей группы



**Выполнила:**

**Чимитдоржиева И.Б.**

 **Сентябрь-адаптация.**

**Октябрь**

**1. Грибочки**

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. *«Покажите грибочки»*. И. п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперёд, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.

2. *«Спрячь грибочек»*. И. п.: то же. Наклониться вперёд, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. *«Большие и маленькие грибочки»*. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

**2. Перчатки**

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

Общеразвивающие упражнения

1. *«Покажите перчатки»*. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой, опустить. Повторить 4 раза.

2. *«Спрячьте перчатки»*. И. п.: то же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Через несколько дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

3. Деревья и кустарники

Ходьба стайкой, непродолжительный бег стайкой, закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения

1. *«Шелестят листочки»*. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, помахать ими, произнести звук *«ш-ш-ш»*, опустить. Повторить 4 раза.

2. *«Деревья качаются»*. И. п.: то же. Слегка наклониться влево, потом вправо, сказать *«ш-ш-ш»*, выпрямиться. Повторить 6 раз.

3. *«Кусты»*. И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

4. Большие и маленькие цветочки

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу повернуться к воспитателю.

Общеразвивающие упражнения

1. *«Большие цветочки»*. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза.

2. *«Маленькие цветочки»*. И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

**Ноябрь**

1. Птички

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. *«Птички машут крыльями»*. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.

2. *«Птички пьют воду»*. И. п.: то же. Наклониться вперёд, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. *«Птички клюют зёрнышки»*. И. п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.

Бег и ходьба друг за другом.

**2. «Мишка»**

1. *«Веточки качаются»*

Дети поднимают вверх руки и

раскачиваются из стороны в сторону.

2. *«Мишка»*.

Зайка по лесу гулял,

А в берлоге мишка спал.

Ближе зайка подбежал

И зайчат к себе позвал.

Услыхал медведь и давай реветь:

*«Кто тут смеет так шуметь»*.

(Дети прыгают, педагог имитирует действия медведя, зовёт ребят к себе и грозит пальцем, повторяя последнюю фразу).

Мишка, ты нас не пугай,

Вместе с нами поиграй;

Лапочками хлоп-хлоп,

Ноженьками топ-топ.

Выставляем ножки

В беленьких сапожках,

Хвостиком машем.

(Дети хлопают в ладоши, топают ножками, поочередно выставляют вперед то

одну то другую ногу, пляшут)

3. Ходьба *(30 секунд)*.

**3. Музыканты**

Ходьба стайкой, перейти на бег стайкой, закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения

1. *«Большой барабан»*. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2. *«Поиграем на барабане»*. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу за спиной. Нагнуться постучать по коленям, сказать *«бум-бум»*, выпрямиться. Повторить 4 раза.

Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой

**4. Музыка для мамы**

Ходьба друг за другом. Ходьба на носках. Построиться в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой

1. *«Потряси погремушку»*. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. *«Погреми»* - поднять погремушку вверх, потрясти её, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить то же упражнение.

2. *«Постучи погремушкой»*. И. п.: то же. Нагнуться, постучать погремушкой по коленям, сказать *«динь-динь»*, выпрямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку.

3. *«Положи погремушку»*. И. п.: то же. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться. Повторить 2 раза. Переложить погремушку и выполнить то же упражнение.

Бег и ходьба друг за другом.

**Декабрь**

**1. Зимушка-зима**

Общеразвивающие упражнения

Ветер вверх поднял снежинки, закружил, завьюжил.

Ветер вверх поднял снежинки. Холодно и стужа. } 2 раза

(И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, скрестить их над головой – И. П. Выполнить 6 раз.)

Ах ты зимушка-зима, все дороги замела.

Все дороги, все пути, ни проехать, ни пройти.

(И. П. – сидя, ноги врозь, руки на бёдрах. Наклон вперёд, коснуться ленточками пола между стопами – И. П. Выполнить 6 раз.)

Вверх и вниз летят снежинки – на дворе метелица.

Снег засыпал все тропинки, по дорожке стелется.

(И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Полуприседания с одновременным покачиванием рук вперёд-назад.)

Игровое упражнение *«Ветер дует, ветер стих.»*

**2. Зимние забавы.**

Общеразвивающие упражнения

Со снежком хотим играть. Холодно его держать.

В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой. 2 раза

(И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз, *«снежок»* в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать *«снежок»* в левую руку – И. П. Выполнить 6 раз.)

На снежок ты погляди, да смотри не урони.

Погляди, погляди, да смотри не урони. 2 раза

(И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, *«снежок»* в правой руке. Поворот вправо с отведением правой руки назад – И. П. Переложить *«снежок»* в левую руку. То же влево. Выполнить по 3 раза в каждую сторону.)

Со снежком хотим играть. Холодно его держать.

В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой.} 2 раза

(И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз, *«снежок»* в правой руке. Поднять согнутую в колене правую ногу; передать под коленом *«снежок»* в левую руку – И. П. То же с другой ноги. Выполнить по 3 раза каждой ногой.)

Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки.

Раз-два-три, раз-два-три. Ты снежок скорей бери!

(*«Снежок»* лежит на полу около ног ребёнка. Прыжки на месте на двух ногах /16 подпрыгиваний/. С окончанием слов дети берут каждый свой *«снежок»*, поднимают руку вверх. Затем снова кладут его на пол.)

Зашагали наши ножки, мы погреем их немножко.

Раз-два-три, раз-два-три. Ты снежок скорей бери.

(Ходьба на месте. С окончанием слов берут каждый свой *«снежок»*, поднимают руку вверх.)

Побежали наши ножки, мы погреем их немножко.

Раз-два-три, раз-два-три. Ты снежок скорей клади.

(Прыжки и ходьбу повторить ещё раз, но выполнить вокруг *«снежка»*.)

**3. Игры с флажком**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. *«Помаши флажком»*. И. п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок вверх, помахать им, опустить. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

2. *«Постучи флажком»*. И. п.: то же. Наклониться, постучать по коленям, сказать *«тук-тук»*, выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

3. *«Положи флажок»*. И. п.: то же. Присесть, положить флажок, встать, присесть, взять флажок, встать. Переложить флажок в левую руку и повторить упражнение.

Бег друг за другом, спокойная ходьба.

**4-5 Новый год**

1.*«Высокая елка»*

вот полянка, вот и лес.

Вот и елка до небес.

Вот она какая,

Елочка большая!

И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И. п. – 4 раза.

2. *«Украшаем елку»*

Мы сегодня принесли

Яркие игрушки.

Здесь конфеты и шары,

Пряники хлопушки

Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук *«берем игрушки»*); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх – движение кистями *«вешаем игрушки»* - 4 раза.

3. *«Игра с зайцами»*

Разбежались зайки,

Зайки - побегайки.

Эй зайчишки, раз – два – три,

К елке в круг скорей беги.

На первые две строчки дети разбегаются бегают в рассыпную, на вторые строчки бегут к воспитателю - 2 раза.

**Январь**

**2. Поезд**

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. *«Поезд»*. И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях у пояса, пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперёд, согнуть, произнести *«чу-чу»*. Повторить 4 раза.

2. *«Починим колёса»*. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперёд, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. *«Проверим колёса»*. И. п.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом-*«поезд быстро едет»*. Ходьба.

**3. Попугайчики**

1. *«Попугайчики полетел»*

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опустить.

Повторить: 4 раза.

2. *«Попугайчики пьют»*

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. *«Прыг-скок»*

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

**4. Белый мишка**

1.*«Мишка большой, медвежонок-маленький»*

И. п. Стоя, руки опущены вдоль туловища.

В. Понимаем руки, Опускаем руки.

Вот какой у мишки маленький медвежонок.

Д. 3 раза

2. *«Мишка пляшет»*

И. п. Стоя, руки опущены вдоль туловища.

В. Наклоны в одну сторону, в другую

Д. 3 раза

3. *«Мишка прыгает»*

И. п. Стоя, руки опущены вдоль туловища.

В. Раз, два, три!

Вот как прыгаем смотри.

Раз два, раз два зашагала детвора.

Д. 8подскоков *(в чередовании с ходьбой)*

**Февраль**

**1.«На скамеечке с друзьями»**

Инвентарь: 2 скамейки *(длина скамейки 2,5 м, высота 25—30 см)*.

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 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, сохранять устойчивое положение и сойти. Повторить 3 раза.

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.

**2. Ложки-поварешки**

Инвентарь: деревянные ложки (длина 15 см, из расчета по 2 ложки на каждого ребенка.

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 4 раза.

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 2 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 3 - 4 раза.

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 2 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 *«вниз»*. Повторить 3 раза.

**3. Игра малой подвижности *«Самовар»***

Дети образуют круг, берутся за руки, педагог становится в круг вместе с детьми. Педагог читает текст стихотворения, вместе с детьми выполняет движения.

Пыхтит на кухне самовар, Идут по кругу в правую сторону, взявшись за руки.

Чух-чух, пых-пых.

А над ним вьется пар, Идут по кругу в обратном направлении.

Чух-чух, пых-пых.

К самовару подойдем, Идут маленькими шагами к центру круга.

Себе чаю мы нальем.

Вместе сядем все за стол, Отходят назад, образуя широкий круг.

Выпьем чаю с пирогом.

А потом мы встанем в круг Хлопают в ладоши.

Музыка зовет Танцуют. Попеременно выставляют вперед на пятку правую и Всех друзей-малышей левую ногу, руки на поясе.

В дружный хоровод.

**4. 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 3 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 2 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 4 раза.

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 2 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 раза.

**Март**

**1. Весна**

1. *«Греем ладошки»*

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,

Наше солнышко-колоколышко

И. п. – о. с. Руки веред, ладони вверх – и. п. – 4 раза.

2. *«Ищем лучик»*

Показался солнца лучик – стало нам светлее.

Справа лучик, слева - лучик, стало веселее.

И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И. п., влево – И. п. – 2 раза

3. *«Радуемся солнышку»*

Солнцу рады все на свете и воробушки и дети. 5 раз

И. п. – о. с. – Прыжки на двух ногах на месте.

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора

Ходьба стайкой за воспитателем.

**2. Платочки**

Инвентарь: платочки *(25x25 см)* — 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 3 - 4 раза.

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 3 – 4 раза.

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

4. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 6—8 прыжков на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза в чередовании с ходьбой на месте.

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.

А потом мы ляжем спать

На уютную кровать.

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

**3. 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 3 - 4 раза.

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 4 раз.

3. *«Мы — пушистые комочки»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, руками обхватить колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 - 4 раза.

4. 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 2 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 4 раза.

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 2 раза.

4. *«Шаловливые зайчики»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 6 - 8 подпрыгиваний и 6 - 8 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

5. Рыбки

Дети вместе с воспитателем ходят по площадке.

Воспитатель рассказывает о рыбках, которые живут в реке - их много, они разные. *«Вот вы все рыбки и живете в реке»*. Педагог показывает, как плавают рыбки: движения плавные, руки - это плавники, и тело гибкое, как у рыбок

Чирики-микирики,

Микирики-венички.

Жили в нашей речке

Окуньки, плотвички,

Карасики-пескарики,

Чикарики, микарики.

Под корягой сом сидит.

Он усами шевелит.

Рыбки, рыбки, не зевайте,

Поскорее убегайте.

Воспитатель и дети изображают плавающих рыбок. Следует использовать большое пространство, участок, спортивную площадку. На слова *«поскорее убегайте»* малыши быстро *«уплывают»* - бегут за воспитателем.

2. Бег продолжается 30 секунд. Темп медленный, с переходом на ходьбу.

**Апрель**

**1** Неделя здоровья

*«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 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.

**2 Космос**

1. *«Космический ветер»*. Исходное положение- основная стойка, руки вверх. 1-4 — покачаться, как ветер, из стороны в сторону. *(6-8 раз)*.

2. *«Пробный запуск ракеты»*. Исходное положение — ноги на ширине плеч. 1 — поднять руки через стороны вверх, подняться на носках, вдох *(8 раз)*.

3. *«Проверим скафандр»* Исходное положение — основная стойка, руки на поясе. 1-2 –наклоны вправо – влево. 3-4 – наклоны вперед – назад. 5-6 – повороты туловища. 7 – исходное положение *(8 раз)*.

4. *«Ракета готовится к полету»*.Исходное положение — стоя на коленях, руки внизу. 1-2 -поворот вправо, руки в стороны; 3-4 — исходное положение, 5-6 — поворот влево, руки в стороны; 7-8 — исходное положение *(8 раз)*.

**3 Цветы**

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 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 4 раза.

**4 Насекомые**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. *«Бабочки летают»*. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раз.

2. *«Бабочки пьют»*. И. п.: то же. Нагнуться, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. *«Бабочки сели»*. И. п.: то же. Присесть, руки на колени, выпрямиться. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

**Май**

**1. Мой город, моя семья**

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.

**2. День победы с флажком**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с флажком

1. *«Покажите флажок»*. И. п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок, помахать им, посмотреть, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить то же упражнение.

2. *«Постучи флажком»*. И. п.: то же. Наклониться, постучать палочкой флажка по правому колену, выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать по левому колену.

3. *«Положи флажок»*. И. п.: то же. Присесть, взять флажок, встать. Повторить 2 раза.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.

**3 Покажите руки**

Ходьба, непродолжительный бег стайкой. Перестроиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. *«Покажите руки»*. И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой, ладони кверху, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2. *«Руки на колени»*. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, руки положить на колени, выпрямится. Повторить 4раза.

3. *«Спрячьте руки»*. И. п.: то же. Присесть, руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

**4. Скоро лето, 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 4 раз.

2. *«Летают гули-гуленьки»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая — назад, слегка пружиня колени; после 2 - 3-х движений рук — отдых. Вернуться в и. п. Приучать к большой амплитуде. Дыхание произвольное. Повторить 3 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 4 раз.

4. *«Скачут-пляшут гуленьки»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Легкое подпрыгивание и встряхивание кистями рук. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой после 4 - 6 движений. Дыхание произвольное.

**5. Петушки и курочка в детском саду**

В руках у воспитателя игрушка-курица. Воспитатель объясняет детям, что все они цыплятки-петушки, просит их повторять всё, что скажет курица.

-Цыплятки, пойдёмте искать червячков *(ходьба за воспитателем)*.

-Петушки, поднимайте крылья! *(Дети поднимают руки в стороны, затем опускают вниз.)*

-Давайте споём песенку. *(Дети произносят "Ку-ка-ре-ку".)*

-Петушки проголодались. Клюём зёрнышки. *(Дети приседают и со словами "клю-клю" стучат пальчиком по коленям.)*

-Побежали пить водичку *(дети выпрямляются. Бегут по комнате. Ходьба за курочкой.*