|  |  |
| --- | --- |
| **Найди флажок**  Дети (6-8человек) сидят на стульях или траве. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель тем временем прячет флажки (по числу детей) в разных местах.  «пора искать флажки»,-говорит воспитатель. Дети открывают глаза и идут искать. Тот, кто находит, возвращается на своё место. Когда все дети найдут флажки, они встают друг за другом и идут вдоль площадки. Впереди колонны идёт тот, кто первый нашел флажок. По сигналу: «На места!»- дети садятся на стулья, а игра начинается снова.  Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети брали по одному флажку.  *Оборудование:* флажки по количеству игроков. | **Бегите ко мне.**  Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из сторон площадки. Воспитатель стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все, все бегите ко мне!» Дети бегут к воспитателю, который, разведя руки широко в стороны, делает вид, что хочет всех обнять. После того как дети соберутся около воспитателя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!» Игра повторяется 4—5 раз. На слова воспитателя «Бегите домой!» малыши бегут к стульям, садятся и отдыхают. По правилам игры бежать к воспитателю можно только после слов «Бегите ко мне!»  Оборудование не требуется, игра может проходит группе, в зале, на площадке детского сада. |
| **Пойдём гулять**  Дети сидят на стульях, расставленных по сторонам площадки(комнаты). Воспитатель подходит к кому-нибудь из детей и зовёт его с собой гулять. Названный ребенок становиться за воспитателем. Следующий становиться за первым и т.д. воспитатель собирает 6-8 человек и один-два раза обходит с ними площадку. По сигналу: «домой, домой!» - дети бегут на свои места. Воспитатель подходит к другим детям, и игра продолжается. | **Птичка и птенчики.**  Дети делятся на группы по 5—6 человек. Каждая группа имеет свой домик — гнездышко (начерченный мелом круг, положенный на пол большой обруч или связанная за концы веревка и т. п.). Малыши, сидя на корточках, изображают птенчиков в гнездышках, воспитатель — птичку. На слова «Полетели — полетели!» птенчики выпархивают из гнездышек и стараются улететь за кормом подальше. На слова воспитателя «Полетели домой!» птенчики возвращаются в свои гнездышки. Игра повторяется 3—4 раза.  *Оборудование:* обруч, мел или веревка для изображение гнезда. |
| **Принеси игрушку.**  Игрушки (погремушки, мячи, кубики) раскладывают на противоположной стороне комнаты (площадки). Воспитатель зовет к себе детей и просит принести игрушки. По его указанию дети идут или бегут за игрушками и приносят их педагогу.  Оборудование: мяч, погремушки, кубики.  **.** | **Беги к флажку**.  Воспитатель раздает детям флажки двух цветов: красного и синего. Держа в одной руке красный, в другой — синий флажок, он разводит руки в стороны; дети свободно группируются напротив флажка соответствующего цвета. Затем воспитатель предлагает малышам погулять — побегать по площадке. Пока они гуляют, педагог переходит на другую сторону, говорит: «Раз, два, три — скорей сюда беги!» — при этом он разводит руки с флажками в стороны. Дети бегут к нему и собираются возле флажка соответствующего цвета. Когда соберутся все, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими. Игра повторяется 3—4 раза.  Оборудование: флажки двух цветов: красного и синего |
| **Найди свой цвет**.  Воспитатель раздает детям флажки 3—4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети собираются в разных углах комнаты, обозначенных воспитателем заранее флажком определенного цвета. По сигналу «идите гулять» малыши расходятся по комнате в разные стороны. Когда воспитатель скажет: «Найди свой цвет!» — дети собираются возле флажка соответствующего цвета. Педагог отмечает, какая группа раньше собралась. Затем игра повторяется (5—6 раз).  Оборудование: флажки 3—4 цветов: красные, синие, желтые,  **Поезд**.  Дети строятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый — паровоз, остальные — вагоны. Воспитатель дает гудок, и поезд начинает двигаться вперед, вначале медленно, потом быстрее, быстрее и наконец дети переходят на бег. «Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Дети замедляют постепенно шаг, и поезд останавливается. Малыши выходят погулять: разбегаются по полянке, собирают ягоды, грибы, шишки. Услышав гудок, они снова собираются в колонну, и движение поезда возобновляется. Игра повторяется 4—5 раз.  Оборудование: свисток для сигнала паровоза. | **Трамвай.**  Дети стоят в колонне парами (держась за руки). Свободными руками они держатся за шнур (концы его связаны), т. е. одни держатся за шнур правой рукой, другие — левой. Это трамвай. Воспитатель стоит в одном из углов комнаты с тремя цветными флажками: желтым, красным, зеленым. Он объясняет, что на зеленый сигнал надо двигаться, на красный и желтый — останавливаться. Педагог поднимает зеленый флажок — трамвай едет, дети бегут вокруг комнаты (площадки). Добежав до воспитателя (светофора), дети смотрят, не сменился ли цвет. Если цвет по-прежнему зеленый, то движение трамвая продолжается, если поднят красный или желтый флажок, малыши останавливаются и ждут, когда появится зеленый, чтобы снова можно было двигаться.  **Скворечники**  На площадке чертятся кружки: на один меньше числа играющих. Это скворечники. Все дети скворцы. Они свободно бегают, летают по площадке. По сигналу: «По домам» - все бегут к скворечникам. Кто-то из детей остаётся без скворечника. Игра повторяется несколько раз.  Заканчивая игру, воспитатель (пока дети бегают) чертит еще один кружок. Когда дети возвращаются, у каждого оказывается скворечник.  Оборудование: мел |
| **Мыши и кот**.  Дети-мыши сидят в норках (на скамейках или стульях, поставленных вдоль стен комнаты или по сторонам площадки). В одном из углов площадки сидит кот (роль кота исполняет воспитатель). Кот засыпает, и мыши разбегаются по комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышей. Мыши быстро бегут и прячутся в норках (занимают свои места на стульях). После того как все мыши вернутся в норки, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и засыпает. Игра повторяется 4—5 раз.  Оборудование: маска кота. | **Лохматый пес**.  Один из детей изображает пса. Он ложится на пол, положив голову на протянутые вперед руки. Остальные малыши гурьбой тихонько подходят к нему под чтение стихов. Дети начинают будить пса, наклоняются к нему, произносят его кличку, хлопают в ладоши, машут. Пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются. Пес гонится за ним, старается схватить кого-нибудь. Когда все разбегутся и спрячутся, пес опять ложится на землю, и игра возобновляется. Игра повторяется 3—4 раза.  Оборудование: маска пса. |
| **С кочки на кочку.**  Дети стоят в одной стороне зала (площадки). Воспитатель раскладывает на полу (земле) обручи на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу педагога дети переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч.  Оборудования: обручи. | **Поймай комара.**  Дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1 —1,5 м) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих. Когда комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал!», после чего игра продолжается.  Оборудование: прут (длина 1 —1,5 м) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи |
| **Воробышки и кот**.  Дети стоят на скамеечках или на больших кубиках, разложенных на полу по одну сторону площадки. Это воробышки на крыше. В стороне сидит кот (воспитатель или кто-нибудь из детей). Кот спит. «Воробышки полетели»,— говорит воспитатель. Воробышки спрыгивают с крыши, расправив крылья, разлетаются во все стороны. Но вот просыпается кот. Он произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробышков, которые прячутся на крыше. Пойманных кот отводит к себе в дом. Игра повторяется 5—6 раз.  Оборудование: скамейка или на большие кубики, маска кота  . **Через ручеек**  К игре привлекается группа детей( 6-8 человек).  А площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5-2 метра одна от другой – это ручеек.  Играющие стоят у черты- на берегу ручейка, они должны перейти его по камешкам (четко начерченными кружками), не намочив ног. Расстояние между кружками должно быть таким, чтобы дети могли перепрыгнуть с одного на другой.  Одновременно переходят через ручеек 2-3 ребенка, остальные вместе с воспитателем, наблюдают за ними. Те, кто оступились-намочили ноги, идут сушить их на солнышко-садятся на скамейку. Затем они включаются в игр; воспитатель всячески их поощряет, помогает перейти на другой берег. | **Лягушки**  Посередине площадки чертят большой круг или кладут толстый шнур в форме круга. Группа детей располагается по краю круга, остальные садятся на стулья, расставлены по одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульях, воспитатель говорит следующие стихи:  Вот лягушки по дорожке  Скачут, вытянувши ножки,  Ква-ква, ква-ква-ква  Скачут, вытянувши ножки.  Дети, стоящие по кругу, подпрыгивают, изображая лягушек. По окончании стихотворения дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши (пугают лягушек); лягушки прыгают в болотце-перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки.  При повторении игры дети меняются ролями.  **Кто дальше бросит мешочек?**  Дети стоят по одну сторону зала (площадки) за начерченной линией или лежащей на полу веревкой. Каждый из играющих получает мешочек. По сигналу воспитателя все дети бросают мешочек вдаль. Каждый внимательно следит за тем, куда упадет его мешочек. По следующему сигналу все бегут за мешочками, поднимают их и становятся на то место, где лежал мешочек. Дети поднимают двумя руками мешочек над головой. Воспитатель отмечает детей, которые бросили мешочки дальше всех. Затем малыши возвращаются на исходные места. Игра повторяется 6—7 раз.  Оборудование: мешочки для метания. |
| **Подбрось повыше**.  Ребенок подбрасывает мяч как можно выше, стараясь бросить его прямо над головой, и ловит. Если малыш не сможет поймать мяч, то поднимает его с пола в снова подбрасывает как можно выше.  Оборудование: мяч.  **Поймай мяч**.  Напротив ребенка на расстоянии 1,5—2 м от него становится взрослый. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его. В это время взрослый произносит слова: «Лови, бросай, упасть не давай!» Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно, чтобы малыш успел поймать мяч и бросить его не спеша. Оборудование: мяч. | **Попади в круг**.  Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу) диаметром 1—1,5 м. В руках у детей мешочки с песком. По сигналу воспитателя «бросай» все бросают мешочки в круг. Затем воспитатель говорит: «Поднимите мешочки!» Малыши поднимают мешочки и становятся на места. Игра повторяется 4—6 раз.  Оборудование: большой обруч или круг (из веревки или начерченного на полу) диаметром 1—1,5 м, мешочки с песком.  **Сбей кеглю**.  На полу или на земле чертят линию или кладут веревку. На расстоянии 1 —1,5 м от нее ставят 2—3 большие кегли (расстояние между кеглями 15—20 см). Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить кегли. Прокатив 3—4 мяча, ребенок бежит, собирает мячи и передает их следующему играющему  Оборудование: кегли, мячи. |
| **Береги предмет**.  Дети становятся в круг. У ног каждого из них лежит кубик. Воспитатель находится в кругу, он старается взять предмет то у одного, то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается педагог, приседает, закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Как только воспитатель отходит, ребенок встает, оставляя кубик на прежнем месте.  Оборудование: кубики. | **Игры с бегом**  C:\Users\User\Documents\КЛИПАРТ\4405975-thumb.png |
| **Мыши в кладовой.**  Дети изображают мышей. Они стоят или сидят на стульях (скамейках) на одной стороне площадки (мышки в норках). На противоположной стороне на высоте 50—40 см натянута веревка, за ней кладовая. Сбоку от играющих сидит воспитатель, исполняющий роль кошки. Кошка засыпает, а мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, подлезая под веревку. В кладовой мыши присаживаются на корточки и грызут сухари. Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и прячутся в норки. (Кошка не ловит мышей, она только делает вид, что хочет поймать их.) Затем кошка возвращается на место и засыпает. Игра продолжается. Повторяется игра 5—6 раз.  Оборудование: маска кошки. | **Обезьянки**.  Воспитатель предлагает детям по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и взобраться до 3—4 рейки. Это обезьянки. Остальные дети сидят или стоят и смотрят, как обезьянки собирают на деревьях фрукты. Затем на деревья взбираются другие обезьянки.  Оборудование: фрукты, подвешенные на гимнастическую стенку. |
| **Наседка и цыплята**.  Дети изображают цыплят, воспитатель — наседку. Цыплята с наседкой находятся в доме (место, огороженное натянутой между стойками или стульями веревкой на высоте 35—40 см). В стороне живет воображаемая большая птица. Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко!» По зову матери цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, наклоняются, приседают, ищут корм. На слова воспитателя «Большая птица летит!» все цыплята быстро убегают и прячутся в доме. Игра повторяется 3—4 раза.  Оборудование: маски курицы и цыплят | **Игры с бросанием и ловлей**  C:\Users\User\Documents\КЛИПАРТ\images.jpg |
| **Найди свое место (домик).**  Каждый играющий выбирает себе домик. Это могут быть стул, гимнастическая скамейка, круг, начерченный на земле или полу, обруч и др. По сигналу воспитателя дети выбегают на площадку, легко и тихо бегают в разных направлениях. На сигнал «найди свое место (домик)» они возвращаются на свои места.  Оборудование: могут быть стул, гимнастическая скамейка, круг, начерченный на земле или полу, обруч и др. | **Угадай, кто кричит**.  Малыши становятся в круг спиной к центру. Воспитатель стоит в кругу. Он назначает водящего, который тоже становится в середину круга и подражает крику какого-либо домашнего животного или птицы. После этого все дети поворачиваются лицом в круг. Тот, на кого укажет воспитатель, отгадывает, кто кричал. Затем назначается новый водящий. Игра повторятся 5—6 раз. |
| **Что спрятано?**  Дети стоят по кругу или в шеренге. Воспитатель кладет на пол перед детьми 3—5 предметов (кубик, флажок, погремушки, мячик и др.) и предлагает их запомнить. Затем играющие по сигналу воспитателя поворачиваются спиной к центру крута или лицом к стене. Педагог прячет 1 или 2 предмета и говорит: «Посмотрите!» Дети поворачиваются лицом к центру круга и внимательно присматриваются к предметам, вспоминают, каких нет. Воспитатель подходит по очереди к некоторым детям, и те шепотом говорят, какие предметы спрятаны. Когда большинство играющих правильно назовут спрятанные предметы, воспитатель говорит о них вслух. Игра повторяется 4—5 раз.  Оборудование: 3—5 предметов (кубик, флажок, погремушки, мячик и др.) | **Игры с лазаньем**  **и подлезанием**  **C:\Users\User\Documents\КЛИПАРТ\87b1b43cee65.png** |
| **Комплекс №1.**  1. Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем – посмотрим на осенние листочки.  Упражнения без предметов  2. И.п.— ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).  3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).  4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).  5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).  6. Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок). | **Комплекс №2.**  1. Бег с одной стороны площадки на другую за мячом (воспитатель прокатывает мяч большого диаметра); ходьба на другую сторону площадки за воспитателем (у него в руках мяч).  Упражнения без предметов  2. «Покажи ладошки». И. п. — стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед — вот наши ладошки, вернуться в исходное положение (5 раз).  3. «Покажи колени». И. п. — стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).  4. «Большие и маленькие». И. п. — стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).  5. И. п. — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — как мячики (2-3 раза).  6. Ходьба за воспитателем в обход площадки стайкой (в руках у него флажок). |
| **Комплекс №3.**  1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем — он паровозик.  Упражнения с кубиками  2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).  3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).  4. И. п. — сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик (рис. 1). То же, в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).  5. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.  6. Игровое задание «Быстро в домик!». Дети находятся за чертой — это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку — ходьба врассыпную по всей площадке. На слова «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту (2 раза). Ходьба стайкой (гурьбой) за воспитателем на другую сторону площадки. | **Комплекс №4.**  1. Ходьба врассыпную по всей площадке, на сигнал воспитателя «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками.  Упражнения без предметов  2. И. п.— стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).  4. И. п. — сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).  5. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног — как жучки (серия движений на счет 1-4, повторить 3-4 раза).  6. Игровое упражнение «Найдем цыпленка» (воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее). Ходьба в умеренном темпе в разном направлении. |
| **Комплекс №5.**  1. Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба). Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят:  «Тишина у пруда, не колышется вода, не шумите, камыши, засыпайте, малыши».  По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква» — и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.  Упражнение с погремушками  2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперед, погреметь погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение.  5. И. п. — ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить  прыжки.  6. Игровое задание «Найдем лягушонка» (ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел лягушонка). | **Комплекс №6.**  1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Воробышки!» остановиться и сказать: «Чик-чирик» (вместе с педагогом); бег друг за другом.  Упражнения с мячом большого диаметра  2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.  5. И. п. — сидя на коленях, на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками (рис. 3). Темп упражнения средний (2-3 раза).  6 И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево. |
| **Комплекс №7.**  1. Ходьба и бег вокруг кубиков. Построение вокруг кубиков, затем по сигналу воспитателя ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны.  Упражнения с кубиками  2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.  5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой.  6. Игровое задание «Кошка и птички». В центре площадки (зала) на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок, можно надеть шапочку «кошки»). Птички летают вокруг кошки, помахивая крылышками (воспитатель регулирует умеренный темп). Воспитатель подает сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают (за черту). Игровое задание проводится один или два раза, не более.  7. Ходьба в колонне по одному в обход площадки. | **Комплекс №8.**  1. Ходьба и бег по мостику (по дорожке длиной 3 м, шириной 30 см). На одной стороне площадки (из шнуров или реек) выкладывается дорожка, и воспитатель предлагает вначале пройти, а затем пробежать по мостику, не задевая его.  Упражнения без предметов  2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение.  5. Игра «Пузырь». Дети и воспитатель берутся за руки, образуют круг, становясь близко друг к другу, и говорят:  «Раздувайся, пузырь,  Раздувайся, большой,  Оставайся такой,  Да не лопайся».  Одновременно с произнесением текста дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши — пузырь лопнул. Игра повторяется не более 2 раз. |
| **Комплекс №9.**  1. Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу.  Упражнения па стульях  2. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.  4. И. п. — стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в исходное положение.  5. И. п. — стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.  6. Игра малой подвижности «Тишина» (см. комплекс 5). | **Комплекс №10.**  1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Гуси», «Воробышки»; бег в колонне по одному, врассыпную. Построение около обручей, положенных заранее в две линии (шеренги).  Упражнения с обручем  2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — сидя ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение.  5. И. п. — стоя в обруче, руки произвольно, прыжки на двух ногах в обруче.  6. Игровое упражнение «Найдем мышонка». (Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее). Ходьба в умеренном темпе в разном направлении. |
| **Комплекс №11.**  1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал «Лягушки» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег.  Упражнения с флажками  2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими (рис. 4), опустить флажки, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед (рис. 5). Встать, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение.  5 И. п. — стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.  6. Игровое упражнение «Поймай комара». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой | **Комплекс №12.**  1. Ходьба и бег вокруг кубиков (по количеству детей), кубики поставлены по два, плотно один к другому. Ходьбу и бег проводят в обе стороны по сигналу воспитателя.  Упражнения с кубиками  2. И. п.— стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опустить кубики, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, положить кубики на пол; встать, выпрямиться, руки произвольно; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить кубики подальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.  5. И. п. — стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.  6. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках. По сигналу воспитателя поднять кубик (не более чем на 3-5 с), опустить и так несколько раз во время ходьбы. |
| **Комплекс №13**.  1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (набивные мячи, кубики) — змейкой.  Упражнения с кольцом (кольцеброс)  2. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в другую руку, опустить руки.  3. И. п. — ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Выпрямиться, поднять кольцо в прямых руках над головой, вернуться в исходное положение.  5. И. п. — ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой.  6. Игровое упражнение «Воробышки и кот». Воробышки находятся в домике (за чертой), а кот — в центре зала (сидит на стульчике). Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик. Роль кота исполняет воспитатель.  7. Ходьба в колонне по одному за хитрым котом. | **Комплекс №14.**  1. Ходьба в колонне по одному по мостику (по доске, положенной на пол); бег врассыпную.  Упражнения с мячом большого диаметра  2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться; опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение.  5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.  6. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит». |
| **Комплекс №15.**  1. Игровое упражнение «Лягушки». Из шнура выкладывается круг — это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту — они лягушки. Воспитатель говорит:  «Вот лягушки по дорожке, скачут, вытянувши ножки. Ква-ква-ква, ква-ква-ква! Скачут, вытянувши ножки».  Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.  Упражнения с платочками  2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показали платочек, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.  5. И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.  6. Игровое упражнение «Найдем лягушонка».  **Комплекс №17.**  1. Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики, кегли, набивные мячи); ходьба и бег врассыпную.  Упражнения с обручем  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить обруч, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.  5. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.  6. Игра «Найди свой цвет». В трех местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) разного цвета. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу, на сигнал «Найди свой цвет» все дети стараются занять место около соответствующего кубика. Можно повторить игровое задание. | **Комплекс №16.**  1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем — он паровозик.  Упражнения без предметов  2. И.п. — стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить два-три покачивания.  5. И. п. — сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.  6. Игровое упражнение «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу).  7. Игра «Найдем лягушонка».  **Комплекс №18.**  1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.  Упражнения с мячом  2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исходное положение.  З. И.п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладошки к ладошке, выпрямиться, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение.  5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между серией прыжков.  6. Игра «Воробышки и кот» (см. комплекс 14).  7. Игра «Найдем воробышка». |
| **Комплекс №19.**  1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайка» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал «Птички» легко бегут. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Упражнения без предметов  2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (рис. 6).  3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение. (рис. 7)  4. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.  5. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.  6. Игровое упражнение «Поймай снежинку!». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает детям, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).  7. Ходьба в колонне по одному. | **Комплекс №20.**  1. Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке». Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель:  «По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке, шагают наши ножки: раз-два, раз-два. По камешкам, по камешкам. В яму — бух!»  Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «в яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.  Упражнения с мячом большого диаметра  2. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить мяч, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.  5. И. п. — сидя на пятках мяч перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево.  6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.  7. Ходьба в колонне по одному. |
| **Комплекс №21.**  1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.  Упражнения с погремушками  2. И. п. — ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в исходное положение. .  3. И. п. — ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение.  5. И. п. — стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево); 2-3 раза.  6. Игровое упражнение «Найди свой цвет» (кегля, кубик).  7. Ходьба в колонне по одному. | **Комплекс №22.**  1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайки» остановиться и попрыгать на двух ногах, затем вновь ходьба; на следующий сигнал «Лягушки» присесть, положить руки на колени; бег вокруг обручей.  Упражнения с обручем  2. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение.  5. И. п. — стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (2-3 раза).  6. Игровое задание «Найди лягушонка». |
| **Комплекс №23.**  1. Игровое упражнение «Пузырь».  Упражнения без предметов  2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.  4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.  5. Игровое упражнение «Пчелки». Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят).  6. Ходьба в колонне по одному. | **Комплекс №24.**  1. Игровое упражнение «Тишина».  Упражнения с мячом большого диаметра  2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч внизу. Мяч на грудь, руки согнуты, опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. Поднять мяч вверх над головой, наклониться, коснуться мячом пола; выпрямиться, мяч на грудь, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу. Катание мяча вправо, затем назад, перехватывая его левой рукой, затем то же влево (вокруг себя).  5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (вправо и влево).  6. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| **Комплекс №25.**  1. Игровое упражнение «Поймай комара».  Упражнения с кубиками  2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, кубики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.  5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих, руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.  6. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.  7. Ходьба в колонне по одному. | **Комплекс №26.**  1. Ходьба по мостику (ширина 25 см, длина 2-2,5 м); бег врассыпную.  Упражнения без предметов  2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.  5. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.  6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).  7. Игра «По ровненькой дорожке». |
| **Комплекс №27.**  1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Петушки» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе, бег, как пчелы. (Задания чередуются.)  Упражнения с мячом большого диаметра  2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках к груди. Наклониться, коснуться мячом пола: выпрямиться, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение.  5. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево, помогая руками.  6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.  7. Игровое задание «Найди свой домик». | **Комплекс №28.**  1. Игровое задание «Паровозик». Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель.  Упражнения с платочками (30x30 см)  2. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек, вернуться в исходное положение.  3. И. п.— ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться (рис. 8), вернуться в исходное положение.  4. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.  5. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек внизу. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек (рис. 9), встать, вернуться в исходное положение.  6. И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком.  7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком. |
| **Комплекс №29.**  1. Ходьба и бег по кругу (вокруг колец).  Упражнения с кольцом (колъцеброс)  2. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо вверх, переложить в левую руку, опустить через стороны.  3. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — стойка на коленях, кольцо у носка правой (левой) ноги; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).  5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны.  6. Игровое задание «Найдем цыпленка». | **Комплекс №30.**  1. Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.  Упражнения с флажками  2. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение.  5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.  6. Игра «Кошка и мышки» (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя). |
| **Комплекс №31.**  1. Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6-8 шт.). Ходьба и бег врассыпную.  Упражнения без предметов  2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.  5.И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.  6. Игра «Найди свой цвет». | **Комплекс №32.**  1. Игровое упражнение «Лягушки» (см. комплекс 15).  Упражнения с мячом большого диаметра  2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч на грудь, локти согнуты; опустить мяч, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, коснуться мячом пола; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.  5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.  6. Игра «По ровненькой дорожке». |
| **Комплекс №33.**  1. Ходьба и бег по мостику (доска или дорожка длиной в 3 м, шириной 25-30 см); ходьба и бег врассыпную.  Упражнения на гимнастической скамейке (с кубиками)  2. И. п.— сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики внизу. Встать, поднять кубики в стороны, опустить кубики, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки. Поднять прямые ноги вперед, опустить.  5. И. п. — стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.  6. Игра «Поезд». | **Комплекс №34.**  1. Ходьба в колонне по одному на сигнал воспитателя «Лошадки!» (ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе); на сигнал «Лягушки!» присесть; ходьба и бег врассыпную.  Упражнения без предметов  2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться и исходное положение.  3. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.  4. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.  5. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.  6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте). |
| **Комплекс №35.**  1. Игра «Мы топаем ногами». Дети стоят по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу (на вытянутые в стороны руки). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с текстом.  «Мы топаем ногами, ты хлопаем руками, киваем головой. Мы руки поднимаем, мы руки опускаем, мы руки подаем, и бегаем кругом, и бегаем кругом.»  Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу.  На сигнал воспитателя «Стой!» малыши останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп упражнений умеренный.  Упражнения с кубиками  2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 11однять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать «тук-тук», опустить руки, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное положение.  5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.  6. Ходьба в колонне по одному | **Комплекс №36.**  1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами змейкой (кубики, набивные мячи, кегли).  Упражнения с флажками  2. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.  4. И. п. — сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение.  5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.  6. Игра «Поезд». |
| **Сентябрь**  **C:\Users\User\Documents\КЛИПАРТ\fedda79a85f4.png** | **Октябрь**  **C:\Users\User\Documents\КЛИПАРТ\0_10a00a_e57a996d_S.png** |
| **Ноябрь**  **C:\Users\User\Documents\КЛИПАРТ\63039.png** | **Декабрь**  **C:\Users\User\Documents\КЛИПАРТ\ДЕТИ\b4622f678934.png** |
| **Январь**  **C:\Users\User\Documents\КЛИПАРТ\snegov33.gif** | **Март** |
| **Апрель**  **C:\Users\User\Documents\КЛИПАРТ\c8fa50aa2731e54deaa3afe2bb9f1ced.jpg** | **Май** |
| **Февраль**  **C:\Users\User\Documents\КЛИПАРТ\0_10a011_3f392fac_S.png** |  |
| **«Весёлый котёнок»**  1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.  2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.  3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, И.П., вдох (через нос).  4. И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.  5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - вдох.  6. И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п. | **«Прогулка по морю»**  1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.  2. «Горка». И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.  3. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.  4. «Волна». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И.П., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.  5. «Мячик». И.П.: о.с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.  6. «Послушаем свое дыхание». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное. |
| **«Прогулка в лес»**  1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.  2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.  3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.  4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.  5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.П.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.  6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).  И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п. | **«Дождик»**  1. И.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами. Капля первая упала - кап!  То же проделать другой рукой. И вторая прибежала - кап!  2. И.П. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.  Мы на небо посмотрели,  Капельки «кап-кап» запели,  Намочились лица.  3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.  Мы их вытирали.  4. И.П.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.  Туфли, посмотрите, мокрыми стали.  5. И.П.: о.с. Поднять и опустить плечи.  Плечами дружно поведем  И все капельки стряхнем.  6. И.П.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза от дождя убежим.  7. И.-П.: о.с. Приседания. Под кусточком посидим. |
| **«Прогулка»**  1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.  2. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.  3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.  4. «Пешеход». И.П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.  5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.  6. И.П.: О.с., руки на пояс, перекат с носков на пятки. | **«Неболейка»**  1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянyтьcя, и.п.  2. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.  3. И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).  4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.  5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.  6. И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена. |
| **«Я на солнышке лежу»**  Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку,  Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.  1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.  2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.  3. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).  4. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.  5. И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.  6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох. | **«Поездка»**  1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.  2. И.П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.  3. И.П.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.  4. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти каcaютcя друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.  5. И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.  6. И.П.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза. |
| **«Самолет»**  1. И.П.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).  Пролетает самолет, с ним собрался я в полет.  2. И.П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, Посмотрел.  Левое крыло отвел, поглядел.  3. И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом. Я мотор завожу И внимательно гляжу.  4. И.П.: о.с. встать на носочки и выполнять летательные движения.  Поднимаюсь ввысь, лечу. Возвращаться не хочу.  5. И.П.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).  6. И.П.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 мин. | **«Два брата, через дорогу живут...»**  1. И.П.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).  2. И.П. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.  3. И.П. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.  4. И.П. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.  5. И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.  6. И.П. то же, отвести глаза вверх, вниз. |
| **«Жук»**  1. И.П.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем. В группу жук к нам залетел, зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»  2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону. Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.  Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел.  3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.  Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.  4. Направление рукой вниз сопровождают глазами. Жук наш приземлился.  5. И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками «волчок» и встать.  Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».  6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.  Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко,  Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.  7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх. Жук наверх полетел  И на потолок присел.  8. Подняться на носки, смотреть вверх. На носочки мы привстали,  Но жучка мы не достали.  9. Хлопать в ладоши. Хлопнем дружно, хлоп-хлоп-хлоп.  10. Имитировать полет жука. Чтобы улететь не смог, «ж-ж-ж-ж-ж-ж | **«Уголек»**  1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.  2. «Бревнышко». И.П.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.  3. «Лодочка». И.П. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п - выдох.  4. «Шлагбаум». И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п, поднять левую ногу, и.п.  5. «Божья коровка». И.П: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.  6. Ходьба на месте. |
| **«Шалтай-балтай»**  1. И. П.. Лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить.  2. И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя непроизвольные движения тела.  3. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.  4. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими.  5. И. П. Сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими.  6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть | **«Весёлые жуки»**  1. И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.  2. И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях. Побарахтаться, как жучок  3. И. П.. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша, 2-3 секунды.  4. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому.  5. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.  6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть |
| **«Бабочка»**  1.Мы спокойно отдыхали,  Сладкий сон нас окружал.  Хорошо нам отдыхать!  Но пора уже вставать!  Крепче кулачки сжимаем,  Их повыше поднимаем,  Потянуться, улыбнуться,  Всем открыть глаза, проснуться!  2. Спал цветок И.п.: сидя на корточках, вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена  3.И вдруг проснулся. И. п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.  Больше спать не захотел И. п.: стоя. Повороты головы вправо-влево, показать  пальчиком «не захотел».  Потянулся, улыбнулся, взвился вверх и полетел. Дети выполняют  движения по тексту. | **«Зайка-попрыгайка»**  1. - Девочки и мальчики, представьте, что вы зайчики!  - Лапки показали Руки перед грудью  - Ушки показали! Руки к голове.  2. 1.Ушки показали. вниз Лёжа на спине. Руки к голове, Ушки вверх и ушки поочерёдно вверх – вниз(3-4раза)  2. Головкой вправо – влево Лёжа на спине. Руки опустить, повороты повернись головы вправо- влево (по 2раза).  3.Лапки вверх мы поднимаем, Лёжа на спине. Руки вверх, руки вниз в  а потом их опускаем.. соответствии с текстом (4 раза)  4. А потом их разведём и к себе Лёжа на спине. Руки в стороны, затем  скорей прижмём. обнимаем себя (3 раза).  5. Зайке холодно сидеть, надо Лёжа на спине, ноги согнуть в коленях,  лапочки погреть. обхватить руками, прижать к животу (3 раза).  6. Зайке холодно стоять, надо Лёжа на спине, ноги согнуть в коленях,  зайке побежать. поочерёдное выпрямление ног –  «скольжение» по кровати (6 раз).  7.Кто- то зайку испугал, Дети встают с кроватей, хождение по  зайка – прыг и ускакал! массажным коврикам, водные процедуры |
| **Игры на ориентировку в пространстве** | **Игры с подпрыгиванием и прыжками** |
| **Картотека физкультминуток во второй младшей группе** | **Картотека гимнастики**  **после сна во второй младшей группе** |
| **Картотека подвижных игр во второй младшей группе** | **Картотека утренней гимнастики во второй младшей группе** |
| 1.Не под окном (руки в стороны),  А около *(руки вперёд)*  Катилось "О" и охало *(круг руками),*  Охало, охало, не под окном, а около (Руки к щекам, перед собой, в стороны, вниз).  2. Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят:  Меж еловых мягких лап (стучат пальцами по столу)  Дождик кап-кап-кап (поочерёдно всеми пальцами раскрытых кистей)  Где сучок давно засох,  Серый мох-мох-мох. (Поднимают руки над столом, сжимают-разжимают кулаки)  Где листок к листку прилип,  Вырос гриб, гриб, гриб. (Указательным пальцем правой руки касаются поочерёдно всех пальцев левой руки)  Кто нашёл его друзья? (Сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, показывают его)  Это я, я, я! | 3. Руки в стороны, в кулачок,  Разжимаем и на бочок.  Левую вверх!  Правую вверх!  В стороны, накрест,  В стороны, вниз.  Тук-тук, тук-тук-тук!  Сделаем большой круг.  4. Приплыли тучки дождевые: - лей, дождик, лей!  Дождинки пляшут, как живые! - пей, земля, пей!  И деревце, склоняясь, пьёт, пьёт, пьёт!  А дождь неугомонный льёт, льёт, льёт. |
| 5. На двери висит замок. (Руки сцеплены в замок)  Кто его открыть бы мог? (Пытаются разъединить руки)  Повертели, покрутили,  Постучали и открыли.    6. Мы подуем высоко: - с-с-с (подняться на носочки).  Мы подуем низко: - с-с-с (присесть).  Мы подуем близко: - с-с-с (руки ко рту).  7. А теперь всем детям встать,  Руки медленно поднять,  Пальцы сжать, потом разжать,  Руки вниз и так стоять.  Отдохнули все немножко  И отправились в дорожку.  10. Все выходят по порядку - (ходьба на месте)  Раз-два-три-четыре!  Дружно делают зарядку -  Раз-два-три-четыре!  Руки выше, ноги шире!  Влево, вправо, поворот,  Наклон назад,  Наклон вперёд.  11. Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),  Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),  На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),  Да и снова полетели.  12. Бегал по двору щенок,  Видит пирога кусок.  Под крыльцо залез и сел,  Завалился, засопел. | 8. Дети, читая стихи вместе с воспитателем, показывают, как падает снежок, как улеглись снежинки, как ветер кружит их.  На поляну, на лужок тихо падает снежок.  Улеглись снежинки, белые пушинки.  Но подул вдруг ветерок, закружился снежок,  Пляшут все пушинки, белые снежинки.  9. У нас славная осанка,  Мы свели лопатки.  Мы походим на носках,  А потом на пятках.  Пойдём мягко, как лисята,  Ну, а если надоест.  То пойдём все косолапо,  Как медведи ходят в лес.  13. На носочки поднимайся,  Приседай и выпрямляйся.  Ножки в стороны,  Ножки вкось,  Ножки вместе,  Ножки врозь.  14. Наша ёлка велика (круговое движение руками),  Наша ёлка высока (встать на носочки),  Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки),  Достаёт до потолка (потянуться).  Будем весело плясать. Эх, эх, эх!  Будем песни распевать. Ля-ля-ля!  Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять! |
| 15. Игра "Сова" В лесу темно, все спят давно.  Одна сова не спит, на суку сидит.  Во все стороны глядит,  Да как полетит! Дети ходят по кругу, приседают, изображая спящих птиц. "Сова" сидит на стуле в середине стула. Дети разбегаются, а "сова" их догоняет.  16. Захар змея запускает (руки вверх).  Зоя с зайкой играет (прыжки),  Зина в лес пошла (шаги на месте),  Землянику нашла (наклоны в перёд и "складывание" ягод в корзинку).  17. Физзарядкой белочке не лень  Заниматься целый день.  С одной ветки, прыгнув в лево,  На сучке она присела.  Вправо прыгнула потом,  Покружилась над дуплом.  Влево-вправо целый день  Прыгать белочке не лень. | 18. Мы, листики осенние, на веточках сидели.  Дунул ветер - полетели.  Полетели, полетели и на землю сели.  Ветер снова набежал и листочки все поднял,  Повертел их, покрутил и на землю опустил.  19. Сперва я буду маленькой, к коленочкам прижмусь.  Потом я выросту большой, до лампы дотянусь.  Я по узкой доске, качаясь, иду.  По широкой доске я прямо пройду.  20. Ох, ох что за гром? (руки - к щекам, наклоны в сторону)  Муха строит новый дом (движения, имитирующие работу с молотком).  Молоток: тук-тук (хлопки руками),  Помогать идёт петух (шаги с наклонами в стороны). |
| 21. Катились колёса, колёса, колёса (руки согнуты, толкающие движения)  Катились колёса всё в лево, всё косо (руки на поясе, вращательные движения туловищем)  Скатились колёса на луг под откос (вращательные движения в другую сторону)  И вот, что осталось от этих колёс (выпрямиться, развести руки в стороны).  22. Мы проверили осанку  И свели лопатки,  Мы походим на носках,  А потом на пятках.  Пойдём мягко, как лисята,  И как мишка косолапый,  И как заинька-трусишка,  И как серый волк-волчишко.  Вот свернулся ёж в клубок,  Потому что он продрог.  Лучик ёжика коснулся,  Ёжик сладко потянулся. | 23. А теперь, ребята, встать,  Руки медленно поднять,  Пальцы сжать, потом разжать,  Руки вниз и так стоять.  Наклонитесь вправо, влево  И беритесь вновь за дело.  24. Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым.  Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу.  Очень долго мы шагали, наши ноженьки устали.  Сейчас сядем, отдохнём, а потом гулять пойдём.  25. Мы сегодня рано встали (шаги на месте)  И зарядку делать стали.  Руки - вверх! Руки - вниз!  Влево-вправо повернись! |
| 26. На берёзу галка села (присесть, руки к коленям),  С дерева потом слетела (встать, помахать руками).  На кровати спит Федот (присесть, руки под щёку)  И с кровати не встаёт (встать, развести руками в стороны).  27. Буратино потянулся,  Раз нагнулся, два нагнулся.  Руки в стороны развёл,  Ключик видимо нашёл,  Чтобы ключик тот достать,  Надо на носочки встать.  28. Мы топаем ногами,  Мы хлопаем руками,  Киваем головой,  Мы руки поднимаем,  Мы руки опускаем,  Мы руки подаём.  И бегаем кругом,  И бегаем кругом.  32. Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп,  Прыгают, как мячики: прыг-скок, прыг-скок.  Ножками топчут: топ, топ, топ!  Весело хохочут: ха, ха, ха!  Глазками моргают (ритмичное зажмуривание глаз),  После отдыхают (приседают, руки свободные).  33. Ванька-встанька, ванька-встанька,  Приседай-ка, приседай-ка.  Будь послушен, ишь какой!  Нам не справиться с тобой.  34.Хлоп-хлоп.  Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп (хлопки в ладоши)  Топ-топ, топ-топ-топ (топанье ногами) | 29. Раз, два, три, четыре, пять, топаем ногами.  Раз, два, три, четыре, пять, хлопаем руками.  Раз, два, три, четыре, пять, будем собираться.  Раз, два, три, четыре, пять, сядем заниматься.  30. Утром дети в лес пошли (шаги с высоким подниманием ног)  И в лесу грибы нашли (размеренное приседание),  Наклонялись, собирали (наклоны вперёд),  По дороге растеряли (ритмичное разведение рук в стороны).  31. Ветер дует нам в лицо  И качает деревцо.  Ветерок всё тише, тише.  Деревцо всё выше, выше. |
| 35.Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)  Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)  Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)  Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)  Солнце утром лишь проснется,  Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)  36.Под кроватью черный кот.  Он залез под кровать (поочередное движение руками вперед и к груди, имитирующее движение лап кота)  И мешает детям спать. (Подъем с ритмичным помахиванием указательным пальцем правой руки)  37.Зайки, где вы пропадали?  Мы в капусте отдыхали (трясутся от страха)  А капусту вы не ели?  Только носиком задели.  Вас бы надо наказать.  Так попробуй нас догнать!  40.Мы листики осенние,  На ветках мы сидим. (присесть)  Дунул ветер - полетели,  Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)  И на землю тихо сели. (присесть)  Ветер снова набежал  И листочки все поднял. (легкий бег по кругу)  Закружились, полетели  И на землю тихо сели. (присесть)  41.Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)  Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны)  Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)  Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок) | 37.Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),  Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),  На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),  Да и снова полетели.  38.Белки прыгают по веткам.  Прыг да скок, прыг да скок!  Забираются нередко  Высоко, высоко! (прыжки на месте.)  Будем в классики играть  Будем в классики играть,  На одной ноге скакать.  А теперь ещё немножко  На другой поскачем ножке. (прыжки на одной ножке.)  39.Едем-едем мы домой.  Едем-едем мы домой (движения имитирующие поворот руля)  На машине легковой  Въехали на горку: хлоп, (руки вверх, хлопок над головой)  Колесо спустилось: стоп. (руки через стороны вниз, присесть)  43.Будем прыгать, как лягушка,  Чемпионка-попрыгушка.  За прыжком — другой прыжок,  Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)  44.Ванька-встанька, (Прыжки на месте)  Приседай-ка. (Приседания.)  Непослушный ты какой!  Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.) |
| 42.Будем прыгать и скакать!  Раз, два, три, четыре, пять!  Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)  Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)  Раз, два, три.  Наклонился левый бок.  Раз, два, три.  А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)  И дотянемся до тучки.  Сядем на дорожку, (Присели на пол.)  Разомнем мы ножки.  Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)  Раз, два, три!  Согнем левую ножку,  Раз, два, три.  Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)  И немного подержали.  Головою покачали (Движения головой.)  И все дружно вместе встали. (Встали.)  50.Руки в стороны — в полёт  Отправляем самолёт,  Правое крыло вперёд,  Левое крыло вперёд.  Раз, два, три, четыре —  Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)  51. (Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)  — Аист, аист длинноногий,  Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)  — Топай правою ногою,  Топай левою ногою,  Снова — правою ногою,  Снова — левою ногою.  После — правою ногою,  После — левою ногою.  И тогда придешь домой. | 45.Вверх рука и вниз рука.  Потянули их слегка.  Быстро поменяли руки!  Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)  Приседание с хлопками:  Вниз — хлопок и вверх — хлопок.  Ноги, руки разминаем,  Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)  Крутим-вертим головой,  Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)    46.Быстро встаньте, улыбнитесь,  Выше, выше подтянитесь.  Ну-ка, плечи распрямите,  Поднимите, опустите,  Влево, вправо повернулись,  Рук коленями коснулись.  Сели, встали, сели, встали  И на месте побежали.  56.Во дворе растёт подсолнух,  55.Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)  Рядом с ним второй, похожий,  К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)  Вертим ручками по кругу.  Не задень случайно друга!  Несколько кругов вперёд,  А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)  Отдохнули мы чудесно,  И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)  56.Вышел зайчик погулять.  Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)  Вот он скачет вниз по склону,  Забегает в лес зелёный.  И несётся меж стволов,  Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)  Зайка маленький устал.  Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)  Замер зайчик средь травы  А теперь замрем и мы! (Дети садятся.) |
| 52.Мы сегодня рисовали,  Наши пальчики устали.  Пусть немножко отдохнут  Снова рисовать начнут.  Дружно локти отведем  Снова рисовать начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)  Мы сегодня рисовали,  Наши пальчики устали.  Наши пальчики встряхнем,  Рисовать опять начнем.  Ноги вместе, ноги врозь,  Заколачиваем гвоздь. (Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают.)  Мы старались, рисовали,  А теперь все дружно встали,  Ножками потопали, ручками похлопали,  Затем пальчики сожмем,  Снова рисовать начнем.  Мы старались, рисовали,  Наши пальчики устали,  А теперь мы отдохнем —  Снова рисовать начнем. (Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)  57.Солнце вышло из-за тучки,  Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)  Руки в стороны потом  Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)  Мы закончили разминку.  Отдохнули ножки, спинки.  58. — Аист, аист длинноногий,  Покажи домой дорогу.  — Топай правою ногою,  Топай левою ногою,  Снова — правою ногою,  Снова — левою ногою.  После — правою ногою,  После — левою ногою.  И тогда придешь домой. | 53.Вместе по лесу идём,  Не спешим, не отстаём.  Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)  Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)  Вот ромашка, василёк,  Медуница, кашка, клевер.  Расстилается ковёр  И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)  К небу ручки протянули,  Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.)  Отдохнуть мы все успели  И на место снова сели. (Дети садятся.)  54.Наша ёлка велика (круговое движение руками),  Наша ёлка высока (встать на носочки),  Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки),  Достаёт до потолка (потянуться).  Будем весело плясать. Эх, эх, эх!  Будем песни распевать. Ля-ля-ля!  Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!  61.Поднимайте плечики,  Прыгайте кузнечики.  Прыг-скок, прыг-скок.  Стоп! Сели.  Травушку покушали.  Тишину послушали.  Выше, выше, высоко  Прыгай на носках легко!  62.Спал цветок и вдруг проснулся,  Больше спать не захотел,  Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться)  Взвился вверх и полетел.  Солнце утром лишь проснется,  Бабочка кружит и вьется. (Покружиться) |
| 59.Вверх и вниз рывки руками,  Будто машем мы флажками.  Разминаем наши плечи.  Руки движутся навстречу. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)  Руки в боки. Улыбнись.  Вправо-влево наклонись. (Наклоны в стороны.)  Приседанья начинай.  Не спеши, не отставай. (Приседания.)  А в конце — ходьба на месте,  Это всем давно известно. (Ходьба на месте.)  Упражненье повтори  Мы руками бодро машем,  Разминаем плечи наши.  Раз-два, раз-два, раз-два-три,  Упражненье повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)  Корпус влево мы вращаем,  Три-четыре, раз-два.  Упражненье повторяем:  Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)  Мы размяться все успели,  И на место снова сели. (Дети садятся.)  60.Зайка серенький сидит  И ушами шевелит.  Вот так, вот так  Он ушами шевелит (массируем ушки).  Зайке холодно сидеть,  Надо лапочки согреть.  Вот так, вот так  Надо лапочки согреть (растираем ладошки).  Зайке холодно стоять,  Надо зайке поскакать.  Вот так, вот так  Надо зайке поскакать (прыгаем).  Зайку волк испугал!  Зайка тут же убежал! | 63. Будем прыгать, как лягушка,  Чемпионка-попрыгушка.  За прыжком — другой прыжок,  Выше прыгаем, дружок!  64.Ветер дует нам в лицо (имитировать дуновение ветра),  Закачалось деревцо (качаем туловище).  Ветер тише, тише, тише (приседать).  Деревцо все выше, выше (встать, руки вверх  65.Ветер травушку качает  Ветер травушку качает,  Влево, вправо наклоняет.  Вы не бойтесь ветра, зайки,  И танцуйте на лужайке  66.Шел король по лесу  Нашел себе принцессу.  Давай с тобой попрыгаем.  И ножками подрыгаем.  И ручками похлопаем.  И ножками потопаем.  67.Вышли мышки как-то раз (ходьба на месте)  Поглядеть, который час. (повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)  Раз, два, три, четыре (хлопки над головой в ладоши.)  Мышки дернули за гири. (руки вверх и приседание с опусканием рук «дернули за гири».)  Вдруг раздался страшный звон, (хлопки перед собой)  Убежали мышки вон (бег на месте). |
| 69.Тима шел, шел, шел, (Шагаем на месте.)  Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)  Раз-грибок, (Наклоны вперед.)  Два — грибок, (Наклоны вперед.)  Вот и полон кузовок.  70. Утром гномы в лес пошли (шаг на месте)  По дороге гриб нашли (наклон вперёд, выпрямиться, руки на поясе)  А за ним-то раз, два, три (наклоны туловища из стороны в сторону)  Показались ещё три! (руки вперёд, затем в сторону)  И пока грибы срывали, (наклоны вперёд, руки к полу)  Гномы в школу опоздали. (руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)  Побежали, заспешили (бег на месте)  И грибы все уронили! (присесть) | 71.Вот окошко распахнулось (руки в стороны)  Вышла кошка на карниз. (имитация мягкой, грациозной походки кошки)  Посмотрела кошка наверх, (запрокинуть голову, посмотреть вверх)  Посмотрела кошка вниз. (опустить голову, посмотреть вниз)  Вот налево повернулась, (повернуть голову налево)  Проводила взглядом мух. (повернуть голову направо, взглядом «проводить» муху)  Потянулась, улыбнулась (соответствующие движения и мимика)  И уселась на карниз.  72.Загудел паровоз  И вагончики повез.  Чу-чу-чу, чу-чу-чу  Далеко их укачу. |
|  |  |