***КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ***

***ВО 2 МЛАДШЕЙ ГРУППЕ***

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1**

**(сентябрь)**

**Комплекс ОРУ «Дружная семья»**

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

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

Вернуться в и.п.. Повторить 3 раза.

2. «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**(сентябрь)**

**Комплекс ОРУ «Веселые погремушки»**

Есть веселые игрушки,

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

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

С ними прыгать и скакать!

***1. «Поиграй перед собой»***

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

***2. «Покажи и поиграй»***

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

***3.«Погремушки к коленям»***

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

***4.«Прыг-скок»***

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

***5.«Погремушкам спать пора»***

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

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

**Игра малой подвижности «Найди погремушку»**

*Инвентарь:*одна погремушка.

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

*С вами мы гулять пойдем,*

*Погремушку мы найдем.*

*Раз, два, три, четыре, пять —*

*Будем все ее искать.*

*Ходим тихонько,*

*Ищем внимательно,*

*Погремушку мы найдем обязательно!*

*Идите, дети, искать погремушку!*

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

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1**

**(октябрь)**

**Комплекс ОРУ «Разноцветные мячи»**

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

Очень любят все ребята в мячики играть,

С разноцветными мячами упражненья выполнять!

Мячики разные — зеленые и красные,

Крепкие, новые, звонкие, веселые.

***1. «Выше мяч»***

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

***2. «Вот он»***

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

***3. «Веселый мяч»***

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

***4.«Подпрыгивание»***

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

***5. «К себе и вниз»***

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

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

Дети образуют круг. Посередине круга находится педагог, в руках у него мяч. Педагог показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, затем кладет мяч около ног на землю и предлагает детям выполнить упражнения, повторяя их вслед за ним.

Педагог медленно читает текст и вместе с детьми выполняет следующие движения.

Мой веселый звонкий мяч, *Выполняют «пружинку», руки на пояс.*

Ты куда помчалсявскачь? *Наклоны вправо-влево, руки полочкой одна на другую на уровне груди*

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой! *Наклон вперед, руки вперед – в стороны.*

*С.Маршак*

Затем педагог предлагает детям попрыгать вместе с мячом, одновременно снова повторяя текст стихотворения. Дети пры­гают на двух ногах, положение рук произвольное. Закончив чи­тать текст, педагог говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают от педагога к заранее указанному ориентиру (дерево, куст, беседка и т. п.). Педагог делает вид, что ловит детей.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**(октябрь)**

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

Чтобы быть здоровым,

Чистым и красивым,

Нужно умываться

Белым нежным мылом!

Полотенцем растереться,

Причесаться гребешком,

В одежду чистую одеться

И в детский сад пойти потом!

***1. «Чистые ладошки»***

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

***2. «Стряхнем водичку»***

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

***3.«Помоем ножки»***

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

***4.«Мы — молодцы!»***

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

***5. «Чтобы чистым быть всегда,***

***Людям всем нужна... (вода)!»***

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

**Подвижная игра «Пузырь»**

Дети вместе с педагогом берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Педагог говорит:

*Раздувайся, пузырь, Раздувайся вверх и вширь.*

*Раздувайся, пузырь, Пузырь мыльный и цветной,*

*Раздувайся большой, Оставайся такой Да не лопайся.*

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока педагог не скажет : «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и при­седают на корточки, говоря при этом «Хлоп!»*Вариант.* После слов «лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук «ш-ш-ш» — воздух выходит. Затем дети снова надувают пузырь — отходят назад, образуя большой круг.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1**

**(ноябрь)**

**Комплекс ОРУ «Платочки»**

**Инвентарь:** платочки в соответствии с количест­вом детей.

**Купила мама нам платочки —**

**И для сына, и для дочки.**

**Платочки надо нам надеть,—**

**Не будет горлышко болеть!**

**Сначала с ними мы играем,**

**Потом на шейку надеваем!**

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

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

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

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

***«Подуем на платочки»***

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

**Игра малой подвижности «Найди платочек»**

*Инвентарь:*платочек.

Дети встают врассыпную рядом с педагогом. У педагога в ру­ках платочек. По команде педагога дети закрывают гла­за, в это время педагог в пределах игровой площадки прячет пла­точек. Педагог приглашает детей пойти и найти платочек:

Платочек, дети, вы найдите

И мне платочек принесите!

Дети ходят по игровой площадке, ищут платочек. Кто из детей первым находит платочек, приносит его педагогу.

*Примечание. Перед началом игры напомнить детям, что, когда они ищут платочек, надо ходить, а не бегать.*

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**(ноябрь)**

**Комплекс ОРУ «Красивые сапожки»**

Шагают дружно наши ножки,

На них — красивые сапожки!

Идут сапожки по дорожке,

В них по лужам — тоже можно!

Не промокнут в дождь сапожки,

Сухими будут наши ножки!

***1. «Шагают дружно наши ножки»***

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

***2. «Красивые сапожки»***

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

***3.«Крепкие сапожки»***

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

***4. «Прыгают ножки, скачут сапожки»***

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

***«Напрыгались ножки, устали сапожки»***

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

**Игра малой подвижности «Ровным кругом»**

Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог встает в круг вмес­те с детьми. Одновременно с началом чтения педагогом текста дети начинают движение хороводом в левую или правую сторону.

**Ровным кругом в красивых сапожках**

**Идем друг за другом по ровной дорожке.**

**Дружно шагаем, за шагом шаг.**

**Стой на месте, дружно вместе сделаем вот так!**

После слов педагога «стой на месте» все останавливаются, по­ворачиваются лицом в центр круга.

По окончании текста педагог показывает какое-либо движение , фигуру (приседание, наклоны, прыжки, «пружинка» и т. д.).

*Примечание. Через несколько занятий можно пригласить кого-либо из детей показать движение, фигуру.*

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1**

**(декабрь)**

**Комплекс ОРУ «На скамеечке с друзьями»**

**Инвентарь:** 2 скамейки.

На скамеечке с друзьями

Упражненья выполняем:

Наклоняемся, поднимаемся —

Физкультурой занимаемся.

***1.«Выше вверх»***

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

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

***2. «Встать и сесть»***

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

***3. «Осторожно»***

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

***4. «Дышим свободно»***

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

**Игра малой подвижности «У скамеечек»**

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

*У скамеечек с друзьями*

*Мы ходили и гуляли.*

*Приседали и вставали,*

*Дружно руки поднимали,*

*Наклонялись и вставали*

*И немножечко устали.*

*Сядем на скамейки дружно.*

*Отдых нам, конечно, нужен.*

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

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**(декабрь)**

**Комплекс ОРУ «Елка-елочка»**

Елка, елочка,

Зеленые иголочки,

Золотые шарики,

Яркие фонарики.

Дед Мороз под Новый год

Нам подарки принесет.

Дружно к елочке пойдем,

Свои подарочки найдем.

***1. «Колючие иголочки»***

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

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

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

***3. «Мы очень любим елочку»***

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

***4. «Спрячемся под елочкой»***

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

***5. «Смолою пахнет елочка»***

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

**Игра малой подвижности «Найдем Снегурочку»**

*Инвентарь:* кукла, (Снегурочка) (высота куклы 20-25 см).

Педагог до занятия прячет Снегурочку на игровой площадке. Детям предлагается найти Снегурочку, при этом педагог может помочь это сделать по определенным приметам. Ребенок, нашедший куклу, приносит ее педагогу.

Игра повторяется.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1**

**(январь)**

**Комплекс ОРУ «Веселая физкультура»**

Не скучно нам с тобой.

Будем крепкими и смелыми,

Ловкими и умелыми,

Здоровыми, красивыми,

Умными и сильными.

***1. «Ладони к плечам»***

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

***2. «Наклонись и выпрямись»***

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

***3. «Птички»***

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

***4. «Мячики»***

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

***5. «Нам — весело!»***

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

**Подвижная игра «Не опоздай!»**

*Инвентарь:*разноцветные пластмассовые кубики - в соответствии с количеством детей.

Педагог по кругу раскладывает кубики и предлагает детям встать у лю­бого понравившегося им кубика:

*Ко мне, дети, подбегайте, Себе кубик выбирайте.*

*За него скорей вставайте И его запоминайте!*

После того как дети выберут кубики и встанут за ними, педагог говорит:

*По площадке разбегайтесь,*

*Словно птички, разлетайтесь.*

Дети разбегаются по всей игровой площадке, подражая руками взмахам крыльев птиц. Через 30—40 секунд педагог подает сигнал «Не опоздай!» После сигнала дети бегут к кубикам, стараясь найти свой кубик.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**(январь)**

**Комплекс ОРУ «Мы — сильные»**

Однажды наша Маша

Варила дома кашу.

Кашу сварила,

В кашу масло положила.

Молока налила,

Кашу с маслом запила.

Ешьте, дети, утром кашу,

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

***1. «Крепкие руки»***

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

***2. «Мы — сильные»***

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

***3. «Крепкие ноги»***

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

***4. «Отдохнем»***

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

***5. «Мы — молодцы»***

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

**Игра малой подвижности «Котик к печке подошел»**

Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог становится в круг вместе с детьми. Педагог читает текст стихотворения, показывает движения, вслед за ним движения и слова повторяют дети.

Котик к печке подошел, *Идут по кругу, взявшись за руки.*

Котик к печке подошел.

Горшок каши он нашел, *Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.*

Горшок каши там нашел,

А на печке калачи, *Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в*

Ох, вкусны и горячи!  *ладоши. Выполняют наклон вперед, руки впе­ред, ладони вверх.*

Пироги в печи пекутся,

Они в руки не даются.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1**

**(февраль)**

**Комплекс ОРУ «Маленькие поварята»**

**Инвентарь:** ложки.

Поварята, поварята, очень дружные ребята.

Дружно суп они сварили, дружно ложки разложили.

А потом гостей позвали, суп в тарелки разливали.

Гости поварят хвалили, им спасибо говорили.

***1. «Ложки тук-тук»***

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

***2. «Покажи и поиграй»***

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

***3. «Наклонись»***

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

***4. «Справа, слева»***

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

***5. «Ложки в стороны и вниз»***

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

**Игра малой подвижности «Самовар»**

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.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**(февраль)**

**Комплекс ОРУ «Мы — пушистые комочки»**

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

Любим мы играть, червячков копать.

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

***1. «Цыплята»***

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

***2. «Цыплята пьют водичку»***

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

***3. «Мы — пушистые комочки»***

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

***4. «Шалуны»***

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

***5. «Цыплятам спать пора»***

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

**Подвижная игра «Наседка и цыплята»**

На игровой площадке обозначается чертой, цветной водой или шнуром дом для цыплят и наседки. Дети изображают цыплят, а педагог — наседку. Цыплята и наседка находятся перед началом игры за чертой — в домике. Первой из дома выходит наседка, она идет искать корм. Через 5—10 секунд она поворачивается к цып­лятам, приглашает их тоже поискать корм, червячков, крошки:

*Милые ребятушки, Ко-ко-ко! Желтые цыпляточки, Ко-ко-ко! Выходите вы гулять, Крошки, червячков искать.*

После слов педагога дети бегут к «наседке», вместе с ней гуляют по площадке, клюют зернышки, ищут червячков. Педагог говорит:

*Ой, лиса бежит, беда! Убегайте кто куда!*

«Цыплята» бегут к своему домику, становятся за чертой. Игра повторяется.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1**

**(март)**

**Комплекс ОРУ «Очень маму я люблю»**

Очень маму я люблю,

Ей цветочки подарю

Разные-разные

Синие и красные.

Сегодня праздник – мамин день,

Нам маму поздравлять не лень!

- Будь, мамочка, красивой, Здоровой и счастливой!

***1. «Нам в праздник весело»***

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

***2. «Очень маму я люблю»***

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

***3. «Подарю цветочки маме»***

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

***4. «Солнечные зайчики»***

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

***5. «Весенний ветерок»***

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

**Игра малой подвижности «Весенние цветочки»**

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

*Подул весенний ветерочек,*

*Раскрыл он нежные цветочки.*

*Цветочки ото сна проснулись*

*И прямо к солнцу потянулись.*

(Останавливаются, кружатся на месте)

*И в танце легком закружились,*

*Потом листочки опустились.*

(Присаживаются, руки вниз, голову к коленям)

*Цветочкам спать уже пора. У нас закончилась игра.*

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**(март)**

**Комплекс ОРУ «Котята»**

У нашей Мурки есть котята —

Пушистые, веселые ребята.

Прыгают, играют

И молочко лакают.

Очень любят детки котяток —

Пушистых, веселых, игривых ребяток.

***1. «Мягкие лапки»***

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

***2. «Котята катают мячики»***

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

***3. «Где же хвостики?»***

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

***4. «Котята-попрыгунчики»***

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

***5. «Носики дышат»***

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

**Подвижная игра «Кот Васька»**

На игровой площадке обозначается линия длиной 3,5—4 м. За нее встают дети. Ребенок, выбранный педагогом на роль кота, в маске ходит перед детьми на носочках, оглядывается то влево, то вправо, мяукает. Педагог в это время говорит:

*Как у нашего кота Шубка очень хороша.*

*Как у котика усы Удивительной красы,*

*Глаза смелые, Зубки белые.*

*Ходит Васька стороной В теплой шубе меховой.*

(Ребенок-«кот» убегает в сторонку, садится на корточки, «засы­пает».) Педагог произносит:

*Тише, дети, Васька спит,Даже хвостик не дрожит.*

*Тихо к Ваське подойдем* (Дети подходят на цыпочках к коту),

*Ему песенку споем: Ля-ля-ля, ля-ля-ля!*

«Кот» просыпается, поднимается, потягивается. Педагог го­ворит: *Васька глазки открывает И детишек догоняет!* (Водящий догоняет детей, они убегают от него за черту, в свой дом.)

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1**

**(апрель)**

**Комплекс ОРУ «Гули - гуленьки»**

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

***1. «Гуленьки греют крылышки на солнышке»***

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

***2. «Летают гули-гуленьки»***

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

***3. «Гуленьки клюют крошки»***

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

***4. «Скачут-пляшут гуленьки»***

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

***5. «Улетели гуленьки»***

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

**Игра малой подвижности «Гуленьки»**

Дети образуют круг вместе с педагогом, берутся за руки. Под чтение текста стихотворения педагогом идут хороводом в правую сторону:

*Ой, люли, люли, люленьки! Прилетели к нам гуленьки,*

*Прилетели гуленьки. Сели возле люленьки.* (Все вместе идут по кругу в обратную сторону)

*Они стали ворковать, Ване спать не давать.*

*Ой, вы, гули, не воркуйте, Дайте Ванечке поспать.* (Дети останавливаются)

*Перва гуля говорит: «Надо кашкой накормить».* (Дети имитируют еду ложкой)

*А вторая говорит:«Ване спать надо велеть».* (Дети присаживаются на корточки, руки под щеку)

*А третья гуля говорит: «Погулять надо сходить».*

(Дети врассыпную расходятся по игровой площадке, гуляют рядом с педагогом)

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**(апрель)**

**Комплекс ОРУ «Зайчики и белочки»**

Зайчики и белочки,

Мальчики и девочки,

Стройтесь дружно по порядку,

Начинаем мы зарядку!

Носик вверх — это раз,

Хвостик вниз — это два,

Лапки шире — три, четыре.

Прыгнем выше — это пять.

Все умеем выполнять!

***1. «Одна лапка, другая»***

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

***2.«Крепкие лапки»***

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

***3. «Веселые белочки»***

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

***4. «Шаловливые зайчики»***

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

***5. «Мы* — *молодцы!»***

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

**Игра малой подвижности «Маленькие зайки»**

Дети образуют круг, берутся за руки, педагог встает в круг вместе с детьми. Под чтение педагогом стихотворения дети хоро­водом идут по кругу:

*Как-то маленькие зайки днем гуляли по лужайке. Вдруг мелькнула чья-то тень, зайки спрятались за пень.*

Дети идут хороводом в другую сторону:

*Может, это — серый волк? Он зубами щелк да щелк!*

*Вдруг сидит он за кустом, Серый волк с большим хвостом?*

*Зайки волка испугались, Прыг — из леса ускакали.*

После последней фразы дети ставят руки на пояс, прыгают на двух ногах к центру круга, останавливаются там, приседают на корточки, показывают ушки (ставят ладони перпендикулярно ма­кушке), шевелят ими вперед-назад.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1**

**(май)**

**Комплекс ОРУ «Самолеты»**

Бумажный легкий самолет сейчас отправится в полет.

На крыльях звездочки блестят,

В кабине огоньки горят.

Его мы сами сделали из бумаги белой.

Его мы в небо запускаем. Высоко самолет летает!

***1.«Крепкие крылья самолета»***

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

***2.«Заводим мотор самолета»***

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

***3.«Самолет взлетает высоко»***

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

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

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

***5.«Самолеты на посадку»***

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

**Подвижная игра «Поезд»**

Дети строятся в ко­лонну. Первый ребенок, стоящий в колонне,— паровоз, остальные дети - вагоны. Педагог находится в центре игровой площадки, он говорит:

*Тихо едет паровоз. Нас он далеко повез.*

*Слышим мы со всех сторон стук колес и рельсов звон.*

Дети начинают шагом двигаться вперед (без сцепления, не дер­жась за пояс стоящего впереди игрока). Звучат слова педагога:

*Поезд едет побыстрее, деткам станет веселее!*

Дети переходят на быструю ходьбу. Звучат слова педагога:

*Поезд едет, поезд мчит, он колесами стучит.*

*Чух-чух-чух, чух-чух-чух, мчится поезд во весь дух.*

Дети переходят на бег, бегут по краю игровой площадки друг за другом.

«Поезд подъезжает к станции», — говорит педагог. Все игра­ющие постепенно замедляют шаг и останавливаются. После оста­новки рекомендуется сделать дыхательное упражнение (и. п.: ноги врозь, руки вниз; руки в стороны, подняться на носки, вдох носом; вернуться в и. п., выдох ртом).

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**(май)**

**Комплекс ОРУ «Разноцветная полянка»**

По полянке в жаркий день

Летом нам гулять не лень;

Свежим воздухом дышать

И цветочки собирать.

Цветочки все разные —

Голубые, красные.

Соберем букет большой,

А потом пойдем домой.

***1. «Цветочки качаются от ветерка»***

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

***2. «Цветочки тянутся к солнышку»***

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

***3.«Цветочки растут»***

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

***4. «Дождик на цветочки кап-кап-кап»***

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

***5. «Соберем букет большой»***

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

**Подвижная игра «Найди свой цветок»**

*Инвентарь:* 3 обруча разных цветов. В разных местах педагог кладет по одному обручу - это цветы. Взрослый делит детей на 3 команды, команды встают у указанного педагогом обруча-цветка, берутся за руки. Звучат слова педагога:

*Вот полянка! Что за диво!*

*Здесь чудесно и красиво!*

*Много разных здесь цветов,*

*Разноцветных лепестков!*

*Будем с ними веселиться,*

*Бегать, прыгать и кружиться.*

Дети отходят от обручей-цветов, бегают, прыгают, кружатся на месте на игровой площадке. По команде педагога *«Раз-два-три — Цветок свой найди!»* дети бегут к своим цветам, встают вокруг обручей, берутся за руки. Игра повторяется.