

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 3

# КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

на год



## 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 название — 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, погremеть 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 пойдём,*

*Погремушку мы найдём.*

*Раз, два, три, четыре, пять —*

*Будем все её искать.*

*Ходим тихонько,*

*Ищем внимательно,*

*Погремушку мы найдём 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 помчался вскачь?      *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 в рассыпную 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 промокнул 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 скамейке с друзьями»

**Инвентарь:** 2 скамейки.

На скамейке с друзьями  
Упражнения 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 иголки,  
Золотые шарики,  
Яркие фонарики.  
Дед Мороз под Новый год  
Нам подарки принесет.  
Дружно к елочке пойдем,  
Свои подарочки найдем.

#### **1. «Колючие иголки»**

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 ладони. Выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх.*  
Ох, вкусны и горячи!  
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 ребятаушки, 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 котятков —  
Пушистых, веселых, игривых ребятков.

#### 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», 6—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: «Погоулять 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; поворачивать 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.