|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Октябрь** | ***Комплекс №1*** | ***«Веселый огород»*** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| *В огород мы пойдем, урожай соберем!* | 10 с. | Ходьба стайкой за воспитателем |
| *Эй, лошадка, го-гоп,**Отвези нас в огород.* | 8 с. | Бег стайкой за воспитателем  |
| **ОРУ:** **«Капуста»***У капусты кочаны - вот такой величины!* | 3 раза | И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п.  |
| **«Морковка»***Прячет морковка свой носик на грядке.**Видно, морковка играет в прятки!* | 4 раза | И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – И.п. |
| **«Веселье»***Дружный наш огород веселится и поет.* | 4 раза | И.п. – ос. Прыжки на двух ногах на месте.  |
| *Вот и кончилась игра!**А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.* | 8 с. | Ходьба стайкой за воспитателем. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Октябрь** | ***Комплекс №2*** | ***«Веселый огород»*** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| *В огород мы пойдем, урожай соберем!* | 10 с. | Ходьба стайкой за воспитателем |
| *Эй, лошадка, го-гоп,**Отвези нас в огород.* | 8 с. | Бег стайкой за воспитателем  |
| **ОРУ:** **«Капуста»***У капусты кочаны - вот такой величины!* | 3 раза | И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п.  |
| **«Морковка»***Прячет морковка свой носик на грядке.**Видно, морковка играет в прятки!* | 4 раза | И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – И.п. |
| **«Горошина»***Не послушный горох**Раскатился… Ох, ох!**Вы, горошины, бегите.**Домик свой скорей найдите.* | Подвижная игра | Бег врассыпную под музыку, с окончанием музыки дети бегут к воспитателю. |
| *Вот и кончилась игра!**А теперь на завтрак дружно зашагала детвора* | 8 с. | Ходьба стайкой за воспитателем. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ноябрь** | ***Комплекс №1*** | ***«Птицы»*** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| *Птицы улетали, крыльями махали. Вот так, вот так крыльями**махали.* | 10 с. | Ходьба стайкой за воспитателем |
| *Птицы улетали, крыльями махали. Вот так, вот так крыльями**махали.* | 8 с. | Бег стайкой за воспитателем  |
| **ОРУ: «Птички»****1. «Птички ходят по водичке»** *Ходят по водичке птички-невелички.**Ходят, лапки поднимают птички – невелички.**Вот так, вот так ходят у водички птички – невелички.* | 6 раз | И.п.- о.с. ходьба на месте высоко поднимая  колени.   |
| **2.«Пьют птички»** *Сели у водички птички – невелички.  Лапки, клювики помыть сели у водички.* | 4 раза | И.п. – о.с. Приседание на месте.  |
| **3.«Зернышки клюют»** *И воробушки тут как тут, зернышки с земли клюют.* | 4 раза | И.п. ноги на ширине плеч руки опущены,  наклоны вперед.  |
| *Полетели птички, птички невелички.**Взвились в небо высоко, улетели птички. Взвились в небо высоко, улетели птички – невелички.* | 8 с. | Ходьба стайкой за воспитателем. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ноябрь** | ***Комплекс №2*** | ***«Птицы»*** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| *Птицы улетали, крыльями махали. Вот так, вот так крыльями**махали.* | 10 с. | Ходьба стайкой за воспитателем |
| *Птицы улетали, крыльями махали. Вот так, вот так крыльями**махали.* | 8 с. | Бег стайкой за воспитателем  |
| **ОРУ: «Птички»****1. «Птички ходят по водичке»** *Ходят по водичке птички-невелички.**Ходят, лапки поднимают птички – невелички.**Вот так, вот так ходят у водички птички – невелички.* | 6 раз | И.п.- о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени.   |
| **2.«Пьют птички»** *Сели у водички птички – невелички.  Лапки, клювики помыть сели у водички.* | 4 раза | И.п. – о.с. Приседание на месте.  |
| **3.«Непоседа-воробей»** *Непоседа воробей прыгает и кружится,**Очень радуется он – не замерзла лужица.**Хорохорится, храбрится!**Только «Мяу» он боится!* | Подвижная игра | На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах на месте. С окончанием слов взрлый показывает игрушку кошки и произносит мяу, а дети убегают в условленное место.  |
| *Полетели птички, птички невелички.**Взвились в небо высоко,**улетели птички Взвились в небо высоко, улетели птички – невелички.* | 8 с. | Ходьба стайкой за воспитателем. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Декабрь** | ***Комплекс №1*** | ***«В гости к елочке»*** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| *Чтобы нам не потеряться**Нужно за руки держаться.**Отправляемся мы в лес,**Ждет нас много в нем чудес.* | 10 с. | Ходьба в колонне друг за другом. |
| *По сугробам мы шагаем выше ножки**поднимаем!**По сугробам мы идем и ничуть не устаем.* | 10 с.10 с. | Бег стайкой за воспитателем Ходьба с высоким подниманием колена 10сек. |
| **ОРУ: «В гости к елочке»****1. «Высокая елка»***вот полянка, вот и лес.**Вот и елка до небес.**Вот она какая,**Елочка большая!* | 4 раза | И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И.п. |
| **2. «Украшаем елку»***Мы сегодня принесли**Яркие игрушки.**Здесь конфеты и шары,**Пряники хлопушки**Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте* | 4 раза | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» |
| **3. «Радуемся елке»***Распушила елка лапы,**Стала красоваться.**А мальчишки и девчонки**Стали улыбаться.* | 4 раза | И.п. – о.с. прыжки на месте на двух ногах. |
| *Холодно в лесу зимой побежали все за мной.* | 15 с. | Бег в колонне по одному за воспитателем. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Декабрь** | ***Комплекс №2*** | ***«В гости к елочке»*** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| *Чтобы нам не потеряться**Нужно за руки держаться.**Отправляемся мы в лес,**Ждет нас много в нем чудес.* | 10 с. | Ходьба в колонне друг за другом. |
| *По сугробам мы шагаем выше ножки**поднимаем!**По сугробам мы идем и ничуть не устаем.* | 10 с.10 с. | Бег стайкой за воспитателем Ходьба с высоким подниманием колена 10сек. |
| **ОРУ: «В гости к елочке»****1. «Высокая елка»***вот полянка, вот и лес.**Вот и елка до небес.**Вот она какая,**Елочка большая!* | 4 раз | И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. |
| **2. «Украшаем елку»***Мы сегодня принесли**Яркие игрушки.**Здесь конфеты и шары,**Пряники хлопушки**Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте* | 4 раза | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» |
| **3.** *Разбежались зайки,* *Зайки - побегайки.**Эй, зайчишки, раз – два – три,**К елке в круг скорей беги.* | Подвижная игра | На первые две строчки дети разбегаются, бегают в рассыпную, на вторые строчки бегут к воспитателю |
| *Холодно в лесу зимой побежали все за мной.* | 15 с. | Бег в колонне по одному за воспитателем. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Январь** | ***Комплекс №1*** | ***«Снежинки»*** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| *Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.**Ах, зима, зима белоснежная пришла* | 10 с. | Ходьба в колонне друг за другом. |
| *Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.**Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать.* | 10 с. | Ходьба на носках. |
| *Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.**Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки.* | 15 с. | Бег в колонне по одному за воспитателем. |
| **ОРУ: «Снежинки»****1.«Играем со снежинками»***В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой* | 4 раза | И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх -  И.п. |
| **2.«Делаем снежок»***На снежок ты погляди, да смотри не урони* | 4 раза | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п. |
| **3.«Замерзли ножки»***Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки* | 5 раз | И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. |
| *Раз – два, раз – два,**Вот и кончилась игра.* | 15 с. | Бег в колонне по одному за воспитателем. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Январь** | ***Комплекс №2*** | ***«Снежинки»*** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| *Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.**Ах, зима, зима белоснежная пришла.* | 10 с. | Ходьба в колонне друг за другом. |
| *Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.**Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать.* | 10 с. | Ходьба на носках. |
| *Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.**Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки.* | 15 с. | Бег в колонне по одному за воспитателем. |
| **ОРУ: «Снежинки»****1.«Играем со снежинками»***В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой* | 4 раза | И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх -  И.п. |
| **2.«Делаем снежок»***На снежок ты погляди, да смотри не урони* | 4 раза | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п. |
| **3.«Замерзли ножки»***Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки*. | 5 раз | И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. |
| **4.«Побежали наши ножки»***Побежали наши ножки.Мы погреем их немножко.* *Раз – два – три, раз-два – три, ты скорей ко мне беги* | Подвижная игра | На первую строчку дети бегают врассыпную.На вторую бегут к воспитателю |
| *Раз – два, раз – два,**Вот и кончилась игра.* | 15 с. | Бег в колонне по одному за воспитателем. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Февраль** | ***Комплекс №1*** | ***«Веселые погремушки»*** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
|  | 15 с. | Ходьба в колонне друг за другом. |
|  | 15 с. | Ходьба на носках. |
|  | 20 с. | Бег в колонне по одному за воспитателем. Перестроение в полукруг. |
| **ОРУ «Веселые погремушки»****1.«Позвеним вверху»** | 4 раза | И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. |
| **2.«Спрятали погремушки»** | 4 раза | И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. |
| **3.«Прыгаем с погремушкой»** | 5 раз | И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз |
| *Раз – два, раз – два,**Вот и кончилась игра.* | 15 с. | Бег в колонне по одному за воспитателем. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Февраль** | ***Комплекс №2*** | ***«Веселые погремушки»*** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
|  | 15 с. | Ходьба в колонне друг за другом. |
|  | 15 с. | Ходьба на носках. |
|  | 20 с. | Бег в колонне по одному за воспитателем. Перестроение в полукруг. |
| **ОРУ «Веселые погремушки»****1. «Позвеним вверху»** | 4 раза | И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. |
| **2.«Спрятали погремушки»** | 4 раза | И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. |
| **3.«Прыгаем с погремушкой»** | 5 раз | И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз |
| **4.«Побежали наши ножки»***Побежали наши ножки, мы погреем их немножко.* *Раз – два – три, раз-два – три, ты скорей ко мне беги* | Подвижная игра | На первую строчку дети бегают врассыпную.На вторую бегут к воспитателю |
| *Раз – два, раз – два,**Вот и кончилась игра.* | 15 с. | Бег в колонне по одному за воспитателем. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Март** | ***Комплекс №1*** | ***«Птицы»*** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| *Птицы улетали, крыльями махали. Вот так, вот так крыльями**махали.* | 10 с. | Ходьба стайкой за воспитателем |
| *Птицы улетали, крыльями махали. Вот так, вот так крыльями**махали.* | 8 с. | Бег стайкой за воспитателем  |
| **ОРУ: «Птички»****1. «Птички ходят по водичке»** *Ходят по водичке птички-невелички.**Ходят, лапки поднимают птички – невелички.**Вот так, вот так ходят у водички птички-невелички.* | 6 раз | И.п.- произвольное.Ходьба на месте высоко поднимая колени.   |
| **2.«Пьют птички»** *Сели у водички птички – невелички.  Лапки, клювики помыть сели у водички.* | 4 раза | И.п. – о.с. Приседание на месте.  |
| **3.«Зернышки клюют»** *И воробушки тут как тут, зернышки с земли клюют.* | 4 раза | И.п. ноги на ширине плеч руки опущены,  наклоны вперед.  |
| *Полетели птички, птички невелички.**Взвились в небо высоко, улетели птички Взвились в небо высоко, улетели птички- невелички.* | 8 с. | Ходьба стайкой за воспитателем. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Март** | ***Комплекс №2*** | ***«Птицы»*** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| *Птицы улетали, крыльями махали. Вот так, вот так крыльями**махали.* | 10 с. | Ходьба стайкой за воспитателем |
| *Птицы улетали, крыльями махали. Вот так, вот так крыльями**махали.* | 8 с. | Бег стайкой за воспитателем  |
| **ОРУ: «Птички»****1. «Птички ходят по водичке»** *Ходят по водичке птички-невелички.**Ходят, лапки поднимают птички – невелички.**Вот так, вот так ходят у водички птички – невелички.* | 6 раз | И.п- произвольное. Ходьба на месте высоко поднимая колени.   |
| **2.«Пьют птички»** *Сели у водички птички – невелички.  Лапки, клювики помыть сели у водички.* | 4 раза | И.п. – о.с. Приседание на месте.  |
| **3.«Непоседа-воробей»** *Непоседа воробей прыгает и кружится,**Очень радуется он – не замерзла лужица.**Хорохорится, храбрится!**Только «Мяу» он боится!* | Подвижная игра | На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах на месте. С окончанием слов взрлый показывает игрушку кошки и произносит мяу, а дети убегают в условленное место.  |
| *Полетели птички, птички невелички.**Взвились в небо высоко, улетели птички Взвились в небо высоко, улетели птички – невелички.* | 8 с. | Ходьба стайкой за воспитателем. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Апрель** | ***Комплекс №1*** | ***«Весна»*** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| *Просыпается природа, улучшается погода.**Ах, в апреле весна настоящая пришла.* | 20 с. | Ходьба в колонне друг за другом  |
| *Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко* | 15 с. | Ходьба на носках  |
| *Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.* | 40 с. | Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек. Перестроение в полукруг  |
| **ОРУ: «Весна»****1. «Скворцы прилетели»***Из далеких из краев возвращаются скворцы.**Будут гнезда скоро вить, и появятся птенцы.* | 4 раза | И.п. - встать, ноги на ширине ступни параллельно, руки внизу. Поднять руки  вверх через стороны и подняться, потом вернуться в И.п.  |
| **2.«Птички зернышки клюют»***Ходят птички там и тут, зернышки с земли клюют.* | 4 раза | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки  вниз. Наклон вперед, достать пальцами пол – И.п.  |
| **3.«Ленивый кот»***лежебока кот проснулся и лениво потянулся – что такое?**Весна долгожданная пришла* | 5 раза | И.п. – о.с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух ногах на месте.   |
| *Полетели птички, птички невелички.**Взвились в небо высоко, улетели птички Взвились в небо высоко, улетели птички – невелички.* | 8 с. | Ходьба стайкой за воспитателем. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Апрель** | ***Комплекс №2*** | ***«Весна»***  |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| *Просыпается природа, улучшается погода.**Ах, в апреле весна настоящая пришла.* | 20 с. | Ходьба в колонне друг за другом  |
| *Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко* | 15 с. | Ходьба на носках  |
| *Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.* | 40 с. | Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек. Перестроение в полукруг  |
| **ОРУ: «Весна»****1. «Скворцы прилетели»***Из далеких из краев возвращаются скворцы.**Будут гнезда скоро вить, и появятся птенцы.* | 4 раза | И.п.-встать, ноги на ширине ступни параллельно, руки внизу. Поднять руки  вверх через стороны и подняться, потом вернуться в И.п.  |
| **2.«Птички зернышки клюют»***Ходят птички там и тут, зернышки с земли клюют.* | 4 раза | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки  вниз. Наклон вперед, достать пальцами пол – И.п.  |
| **3.«Ленивый кот»***лежебока кот проснулся и лениво потянулся – что такое?**Весна долгожданная пришла* | 5 раза | И.п. – о.с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух ногах на месте.   |
| **«Гнездо»***Ах скворцы летают, ищут, где же гнездышки им свить.**Где птенцы их будут жить.* | Подвижная игра | Дети бегают врассыпную по группе под музыку, музыка останавливается дети бегут к обручам (2-3, по несколько детей на обруч) лежащим на полу и прыгают в них, садятся на корточки.  |
| *Полетели птички, птички невелички.**Взвились в небо высоко, улетели птички Взвились в небо высоко, улетели птички – невелички.* | 8 с. | Ходьба стайкой за воспитателем. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Май** | ***Комплекс №1*** | ***«Весна»*** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| *Просыпается природа, улучшается погода.**Ах,  весна настоящая пришла.* | 20 с. | Ходьба в колонне друг за другом  |
| *Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко* | 15 с. | Ходьба на носках  |
| *Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.* | 40 с. | Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек. Перестроение в полукруг  |
| **ОРУ: «Весна»****1. «Скворцы прилетели»***Из далеких из краев возвращаются скворцы.**Будут гнезда скоро вить, и появятся птенцы.* | 4 раза | И.п.-встать, ноги на ширине ступни параллельно, руки внизу. Поднять руки  вверх через стороны и подняться, потом вернуться в И.п.  |
| **2.«Птички зернышки клюют»***Ходят птички там и тут, зернышки с земли клюют.* | 4 раза | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки  вниз. Наклон вперед, достать пальцами пол – И.п.  |
| **3.«Ленивый кот»***лежебока кот проснулся и лениво потянулся –что такое?**Весна долгожданная пришла* | 5 раза | И.п. – о.с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух ногах на месте.   |
| *Полетели птички, птички невелички.**Взвились в небо высоко, улетели птички Взвились в небо высоко,улетели птички – невелички.* | 8 с. | Ходьба стайкой за воспитателем. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Май** | ***Комплекс №2*** | ***«Весна»*** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| *Просыпается природа, улучшается погода.**Ах,  весна настоящая пришла.* | 20 с. | Ходьба в колонне друг за другом  |
| *Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко* | 15 с. | Ходьба на носках  |
| *Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.* | 40 с. | Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек. Перестроение в полукруг  |
| **ОРУ: «Весна»****1. «Скворцы прилетели»***Из далеких из краев возвращаются скворцы.**Будут гнезда скоро вить, и появятся птенцы.* | 4 раза | И.п.-встать, ноги на ширине ступни параллельно, руки внизу. Поднять руки  вверх через стороны и подняться, потом вернуться в И.п.  |
| **2.«Птички зернышки клюют»***Ходят птички там и тут, зернышки с земли клюют.* | 4 раза | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки  вниз. Наклон вперед, достать пальцами пол – И.п.  |
| **3.«Ленивый кот»***лежебока кот проснулся и**лениво потянулся - что такое?**Весна долгожданная пришла.* | 5 раза | И.п. – о.с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух ногах на месте.   |
| **«Гнездо»***Ах скворцы летают, ищут, где же гнездышки им**свить.**Где птенцы их будут жить.* | Подвижная игра | Дети бегают врассыпную по группе под музыку, музыка останавливается дети бегут к обручам (2-3, по несколько детей на обруч) лежащим на полу и прыгают в них, садятся на корточки.  |
| *Полетели птички, птички невелички.**Взвились в небо высоко, улетели птички Взвились в небо высоко, улетели птички – невелички.* | 8 с. | Ходьба стайкой за воспитателем. |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Октябрь** | ***Комплекс №1*** | ***«Мы проснулись»*** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. «Веселые ручки» | 4 раза | И. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. |
| 2. «Резвые ножки»  | 4 раза | И. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. |
| 3. «Жучки» | 4-6 раз | И. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. |
| 4. «Кошечки»  | 4 раза | И. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п |
| 5. Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках. | 8 с. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Октябрь** | ***Комплекс №2*** | «Заинька – зайчишка» |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. «Заинька, подбодрись, серенький, потянись» | 4 раза | И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх. |
| 2. «Заинька, повернись, серенький, повернись»  | 4 раза. | И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п. |
| 3. «Заинька, поклонись, серенький, поклонись»  | 3 раза | И. п.: то же. Наклоны туловища вперед.  |
| 4.«Заинька, походи, серенький, походи» | 4 раза | И. п.: то же. Ходьба на месте. |
| 5. «Да по кочкам, да по кочкам»  | 2 раза | Ходьба по резиновым коврикам. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ноябрь** | ***Комплекс №1*** | **«Пробуждение солнышка» первая часть** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. «Солнышко просыпается» | 4 раза | И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. |
| 2. «Солнышко купается» | 4 раза | И. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок. |
| 3. «Солнечная зарядка» | 4 раза | И. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. |
| 4. «Солнышко высоко» | 4 раза | И. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. |
| 5. «Я – большое солнышко | 4 раза | И. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. |
| 6. Обычная ходьба босиком. | 8 с. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ноябрь** | ***Комплекс №2*** | «Пробуждение солнышка» вторая часть. |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. «Вот как солнышко встает» | 4 раза | И. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово. |
| 2. «К ночи солнышко зайдет» | 3 раза | И. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить. |
| 3. «Ниже, ниже, ниже» | 4 раза | И. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз- вверх-вниз. |
| 4. «Хорошо, хорошо» | 4 раза | И. п.: стоя. Хлопки в ладоши. |
| 5. «Солнышко смеется» | 4 раза | И.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево. |
| 6. «А под солнышком таким веселей живется» | 2 раза | И. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону. (Повторить 2 раза) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Декабрь** | ***Комплекс №1*** | **«Лесные приключения» часть первая.** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. «Медведь в берлоге»  | 4 раза | И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок. |
| 2. «Зайчики – побегайчики»  | 4 раза | И. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе. |
| 3. «Зайчишки – трусишки»  | 4 раза | И. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались». |
| 4. «Любопытные вороны»  | 4 раза | И. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р». |
| 5. «Белочки на веточках»  | 4 раза | И. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой. |
| 6. «Благородные олени»  | 8 с. | И. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Декабрь** | ***Комплекс №2*** | **«Лесные приключения» часть вторая**. |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. «Медведь в берлоге»  | 4 раза | И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок. |
| 2. «Зайчишки – трусишки»  | 4 раза | И. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались». |
| 3. «Волчок - серый бочок»  | 4 раза | И. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх. |
| 4. «Лисички-сестрички»  | 4 раза | И. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте. |
| 5. «Елочки большие и маленькие»  | 4 раза | И.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Январь** | ***Комплекс №1*** | ***«Часики»*** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. Элементы самомассажа. | 4 раза | И.п. – сесть, ноги скрестить.– «Умывание» лица руками;– руки скрестить на груди, ладоши на плечах, растирание;руки на коленях – растирание. |
| 2. «Часики» | 6-7 раз | И.п. - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так»  |
| 3. «Цыплёнок»  | 4-6 раз | И. п.: то же. Мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопать по бокам кистями рук. |
| 4. «Воробушек» | 10 с.  | скакать на двух ногах, размахивая руками, сесть на корточки. |
| 5. Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках. | 8 с. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Январь** | ***Комплекс №2*** | *«Любимые игрушки»* |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. «Кукла»  | 1 раз | И. п. — лежа на спине. Любим мы играть и даже кукол вам сейчас покажем. Ровно улеглись в постели и направо посмотрели, Тут же глубоко вздохнули и головки повернули. А теперь мы выдыхаем, смотрим вверх и отдыхаем, Дышим ровно, не спешим, то же влево повторим. |
| 2. «Заводная машина». | 3 раза. | И. п. — лежа на спине. 1 — вращательные движения руками перед грудью («завелся мотор»). 1—3 — вращательные движения ногами. 4 — вернуться в и. п. Темп сначала умеренный, затем быстрый, в конце медленный. |
| 3. «Забавная обезьянка».  | 5 раза | И. п.— лежа на животе. 1 — поворот на спину,  2 — вернуться в и. п.  |
| 4. «Надуем воздушный шарик».    | 4 раза | И. п. — сидя на кровати. Через нос с шумом набрать воздух, задерживая дыхание  на 1—2 с. С шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные   трубочкой, произнося  звук   [у].   |
| 5. Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках. | 8 с. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Февраль** | ***Комплекс №1*** | ***«Насос»*** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. «Насос» | 5-6 раз | И.п. – лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.выпрямить руки вперед, вернуться в и.п.  |
| 2. «Ванька – встанька» | 4-6 раз | И.п. – лежа, вдоль туловища постепенное поднятие туловища, вслед за руками. |
| 3. «Греем ножки» | 5-6 раз | И.п. – лежа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди. |
| 4. «Ножки» | 10 с. | По ровненькой дорожке,По ровненькой дорожке,Шагали наши ножки. (ходьба)По кочкам, по кочкам (прыжки)В ямку бух (присели).Воспитатель: Где мои детки?(детки встают) – Вот они. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Февраль** | ***Комплекс №2*** | *«Мишка»* |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1.Разминка в постели.  | 1 раз | И. п. — лежа на спине. Самомассаж.Повороты головы, вправо, влево.Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.Разведение и сгибание рук. |
| 2. «Мишка»   | 1 раз. | И. п. — стоя - руки опущены, тело наклонено вперед, переваливаться с ноги на ногу.Мишка косолапый по лесу идётШишки собирает и в карман кладётВдруг упала шишкаПрямо мишке в лобМишка рассердился и ногою топБольше я не буду шишки собиратьСяду на машину и поеду спать. |
| 3.«Лягушка»  | 1 раз | Присесть, прыгнуть вперед, встать. |
| 4. «Петушок» | 4 раза | Шагать, высоко поднимая ноги, хлопая руками по бокам, высоко поднять голову – Ку – ка – ре – ку.На болоте нет дорог,Я по кочкам скок да скок. |
|  |
| **Март** | ***Комплекс №1*** | ***«Мы проснулись»*** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. «Веселые ручки» | 4 раза | И. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. |
| 2. «Резвые ножки»  | 4 раза | И. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. |
| 3. «Жучки» | 4-6 раз | И. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. |
| 4. «Кошечки»  | 4 раза | И. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п |
| 5. Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках. | 8 с. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Март** | ***Комплекс №2*** | *«Заинька – зайчишка»* |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. «Заинька, подбодрись, серенький, потянись»  | 4 раза | И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх. |
| 2. «Заинька, повернись, серенький, повернись»  | 4 раза. | И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п. |
| 3. «Заинька, поклонись, серенький, поклонись»  | 3 раза | И. п.: то же. Наклоны туловища вперед.  |
| 4.«Заинька, походи, серенький, походи» | 4 раза | И. п.: то же. Ходьба на месте. |
| 5. «Да по кочкам, да по кочкам»  | 2 раза | Ходьба по резиновым коврикам. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Апрель** | ***Комплекс №1*** | ***«Пробуждение солнышка» первая часть.*** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. «Солнышко просыпается» | 4 раза | И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. |
| 2. «Солнышко купается» | 4 раза | И. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок. |
| 3. «Солнечная зарядка» | 4 раза | И. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. |
| 4. «Солнышко высоко» | 4 раза | И. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. |
| 5. «Я – большое солнышко | 4 раза | И. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. |
| 6. Обычная ходьба босиком. | 8 с. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Апрель** | ***Комплекс №2*** | *«Пробуждение солнышка» вторая часть.* |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. «Вот как солнышко встает» | 4 раза | И. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово. |
| 2. «К ночи солнышко зайдет» | 3 раза | И. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить. |
| 3. «Ниже, ниже, ниже» | 4 раза | И. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз- вверх-вниз. |
| 4. «Хорошо, хорошо» | 4 раза | И. п.: стоя. Хлопки в ладоши. |
| 5. «Солнышко смеется» | 4 раза | И.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево. |
| 6. «А под солнышком таким веселей живется» | 2 раза | И. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону. (Повторить 2 раза) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Май** | ***Комплекс №1*** | ***«Часики»*** |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. Элементы самомассажа. | 4 раза | И.п. – сесть, ноги скрестить.– «Умывание» лица руками;– руки скрестить на груди, ладоши на плечах, растирание;руки на коленях – растирание. |
| 2. «Часики» | 6-7 раз | И.п. - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так»  |
| 3. «Цыплёнок»  | 4-6 раз | И. п.: то же. Мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопать по бокам кистями рук. |
| 4. «Воробушек» | 10 с.  | скакать на двух ногах, размахивая руками, сесть на корточки. |
| 5. Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках. | 8 с. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Май** | ***Комплекс №2*** | *«Любимые игрушки»* |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. «Кукла»  | 1 раз | И. п. — лежа на спине. Любим мы играть и даже кукол вам сейчас покажем. Ровно улеглись в постели и направо посмотрели, Тут же глубоко вздохнули и головки повернули. А теперь мы выдыхаем, смотрим вверх и отдыхаем, Дышим ровно, не спешим, то же влево повторим. |
| 2. «Заводная машина». | 3 раза. | И. п. — лежа на спине. 1 — вращательные движения руками перед грудью («завелся мотор»). 1—3 — вращательные движения ногами. 4 — вернуться в и. п. Темп сначала умеренный, затем быстрый, в конце медленный. |
| 3. «Забавная обезьянка».  | 5 раза | И. п.— лежа на животе. 1 — поворот на спину,  2 — вернуться в и. п.  |
| 4. «Надуем воздушный шарик».    | 4 раза | И. п. — сидя на кровати. Через нос с шумом набрать воздух, задерживая дыхание  на 1—2 с. С шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные   трубочкой, произнося  звук   [у].   |
| 5. Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках. | 8 с. |  |