|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 идёт  Шишки собирает и в карман кладёт  Вдруг упала шишка  Прямо мишке в лоб  Мишка рассердился и ногою топ  Больше я не буду шишки собирать  Сяду 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. |  |