Муниципальное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение №98 г. Липецка

**КОМПЛЕКСЫ**

**УТРЕННЕЙ**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ**

**ГИМНАСТИКИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**

***Старший возраст логопедическая группа***

 Подготовил:

 методический кабинет

2018

**Комплексно - тематическое планирование ОРУ**

**в старшей логопедической группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Месяц** | **Лексические темы** | **Комплексы упражнений (ОРУ)** |
| 3 |  | Детский сад | «Детский сад! детский сад!Очень много здесь ребят!» |
| 4 |
| 1 | **октябрь** | Овощи | «Как – то вечером на грядке» |
| 2 | Фрукты |
| 3 | Грибы. Ягоды | «Осень золотая» |
| 4 | Осень. Изменения в природе |
| 1 | **ноябрь** | Домашние птицы | «Птичий двор» |
| 2 | Перелетные птицы | «Улетели птицы в дальние края» |
| 3 | Игрушки | «Очень любим мы игрушки» |
| 4 | Одежда. Обувь. Гол. уборы | «Поход» |
| 1 | **декабрь** | Зимующие птицы | «Галки, снегири, синицы» |
| 2 | Зимние забавы | «Зимние забавы» |
| 3 | Хвойные деревья | «Что за чудо – Новый год!» |
| 4 | Новый год |
| 3 | **январь** | Домашние животные | «Дружная зарядка» |
| 4 | Дикие животные наших лесов | «Мишка в гости приглашает» |
| 1 | **февраль** | Посуда | «Обед мы с бабушкой варили» |
| 2 | Транспорт | «В гости с мамой» |
| 3 | День защитника Отечества | «Аты – баты шли солдаты» |
| 4 | Зима. (Обобщение.) | «К нам пришла зима» |
| 1 | **март** | Весна  | «На полянке кутерьма» |
| 2 | Мамин праздник. Женские профессии | «Поздравляем с праздником» |
| 3 | Моя семья |
| 4 | Наш город. Дом | «Прогулка по городу» |
| 1 | **апрель** | Мебель | «Новоселье» |
| 2 | Космос | «Космонавтами мы станем» |
| 3 | Рыбы | «Как – то летом на пруду» |
| 4 | Комнатные растения | «В группе на окошке» |
| 1 | **май** | День Победы | «Юные защитники» |
| 2 | Растения луга и сада | «Цветущий май» |
| 3 | Насекомые | «Муравьишка муравей» |

**Старшая группа**

Сентябрь

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Мониторинг | «Детский сад! детский сад!Очень много здесь ребят!»«Как – то вечером на грядке» |
| 2. | Мониторинг |
| 3. | Игрушки |
| 4. | Овощи |

 Октябрь

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Фрукты | «Осень золотая» |
| 2. | Деревья осенью |
| 3. | Грибы | «Осень золотая» |
| 4. | Осень |

 Ноябрь

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Предметы гигиены. Наше тело |  |
| 2. | Семья |  |
| 3. | Одежда, обувь, головные уборы | «Поход» |
| 4. | Домашние птицы | «Птичий двор» |
| 5. | Продукты питания |  |

 Декабрь

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Посуда | «Обед мы с бабушкой варили» |
| 2. | Наш дом. Мебель | «Новоселье» |
| 3. | Бытовые электроприборы. |
| 4. | Зима. Зимние развлечения. Новый год. | «Что за чудо – Новый год!» |

 Январь

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Зимующие птицы. | «Галки, снегири, синицы» |
| 2. | Домашние животные и их детёныши. | «Дружная зарядка» |
| 3. | Дикие животные и их детёныши. | «Мишка в гости приглашает» |
| 4. | Животные холодных стран. |  |

Февраль

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Транспорт. | «В гости с мамой» |
| 2. | Профессии. |  |
| 3. | Наша Армия. Военные профессии. | «Аты – баты шли солдаты» |
| 4. | Весна. Приметы весны. | «На полянке кутерьма» |

Март

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Мамин праздник. | «Поздравляем с праздником» |
| 2. | Деревья и кустарники. |  |
| 3. | Цветы. | «Цветы » |
| 4. | Насекомые. | «Муравьишка муравей» |

Апрель

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Перелётные птицы. |  |
| 2. | Животные жарких стран. |  |
| 3. | Рыбы. | «Как – то летом на пруду» |
| 4. | Наш город. | «Прогулка по городу» |

Май

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | День Победы. | «Юные защитники» |
| 2. | Лето. | «Цветущий май» |
| 3. | Мониторинг индивидуального развития. |
| 4. | Мониторинг индивидуального развития. |

*Темы недели: «Детский сад»*

Комплекс ОРУ  ***«Детский сад, детский сад!***

 ***Очень много здесь ребят!»***

*Детский сад, детский сад!*

*Очень много здесь ребят!*

*Детям книжки здесь читают,*

*Кормят, лечат, обучают.*

*Воспитателям не лень*

*Нас учить хоть целый день.*

*О нас заботятся всегда*

*Повар, прачка, медсестра.*

*Няням мы «спасибо» скажем,*

*Труд их нужный осень важен.*

*Не хотим идти домой,*

*Детский сад – наш дом родной!*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Детский сад, детский сад!******Очень много здесь ребят!»*** | И.п.: о.с., руки за головой.1 - руки вверх подняться на носки, посмотреть на руки - вдох;2 - и.п., выдох. Повторить 8 - 10 раз. |
| ***«здесь нас любят, уважают, никогда не обижают»*** | И.п.: ноги на ширину ступни, руки в стороны, ладони вперед.1- обхватить руками плечи - выдох;2 - и.п., вдох. Повторить 8 - 10 раз. |
| ***«Стирает прачка нам белье, очень чистое оно»*** | И.п.: ноги врозь, руки на груди, ладони сжаты в кулаки.1-3 - пружинящие наклоны вперед - длительный выдох; 4 - выпрямиться - вдох. При наклоне руки опускать вниз, ноги не сгибать Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«Повар варит нам обед: суп, котлеты, винегрет»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-поворот вправо руки вперед, кистями выполнить 3 - 4 круговых вращательных движений, - выдох; 2 - и.п., вдох; 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить по 3 – 4 раз в каждую сторону. |
| ***«Врач нам делает уколы, все мы веселы, здоровы»*** | И.п.: о.с., руки на пояс.1 - поставить прямую ногу вперед на носок; 2 - поднять ногу вверх;3 - снова поставить на носок;4 - и.п. То же с другой ноги. Повторить 3 – 4 раза с каждой ноги. |
| ***«Тренируем мускулатуру вместе с инструктором по физкультуре»*** | И.п.: о. с., руки произвольно. Прыжки на двух - 4 прыжка вперед, то же назад.  Повторить 4 - 5 раза.  |

*Темы недели: «Фрукты. Овощи»*

Комплекс ОРУ  ***«Как-то вечером на грядке».***

*Как-то вечером на грядке*

*Овощи играли в прятки.*

*И морковка, и лучок,*

*И редис и кабачок*

*Спрятались под листья, и молчок.*

*Никому и никогда*

*Не найти их, да-да-да!*

|  |  |
| --- | --- |
| ***« Ищем овощи, стараемся.*** ***Но овощи спрятались, мы удивляемся»*** | И.п.: о.с., руки вниз.1 - поднять плечи вверх;2 - и.п. Повторить 8 - 10 раз. |
| ***«Вправо, влево посмотрите! Дружно овощи ищите!»*** | И.п.: о.с., руки вниз.1- повернуть голову вправо;2 - прямо; 3 - влево; 4 - прямо. Упражнение выполнять в медленном темпе. Повторить 4 - 5 раз. |
| ***«Наклонились дети к грядкам. Здесь овощи, они играют в прядки»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх.1 - наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны;  2- и.п. Упражнение делать сначала в медленном темпе, затем в более быстром.  Повторить 8 - 10 раз. |
| ***«На грядках овощи растут. Мы видим их и там и тут»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 - поворот вправо, руки за спину – выдох;2 - и. п.; вдох; 3 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. |
| ***«Мы присядем возле грядки. Все у нас всегда в порядке!»*** | И.п.: о.с., руки вниз1 - присесть, разведя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову;  2 - и.п. Повторить 3 – 4 раза. |
| ***«С грядок урожай собрали. Все веселились, играли, скакали»*** | И.п.: ноги слегка расставлены врозь, ступни параллельны. Прыжки на двух ногах с поворотом то в одну, то в другую сторону. Повороты делать на четыре счета.  Повторить 4 раза.  |

*Тема недели:* ***«****Осень»*

Комплекс ОРУ  ***«Осень золотая»***

*Осень золотая,*

 *Теплая, цветная.*

 *Осень золотая,*

 *В гости тебя просим!*

 *Разрисуй деревья краской,*

 *Подари всем детям сказку!*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Золотая осень, в гости тебя******просим!»*** | И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу.1-поднять руки в стороны, одновременно поднимая кисти вверх;2 - вернуться в и.п. Выполняя упражнение, руки в локтях не сгибать. Повторить 6 раз. |
| ***«Ветерок пробежал, все деревья закачал»*** | И.п.: о.с.1 -2- отвести локти назад до сведения лопаток - вдох;3 - 4 - и.п., выдох. Плечи не поднимать.  Повторить 6 - 8 раз. |
| ***«Деревья клонятся все ниже, буря осенняя - ближе и ближе»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой.1- 2 - наклон вправо, руки вверх - выдох;3 - 4 - и. п., вдох. То же в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо. Повторить 6 раз. |
| ***«Посмотри по сторонам – листопад и тут и там»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.1 - поворот вправо, руки за спину – выдох; 2 - и.п., вдох;3 - 4 - то же в другую сторону. При поворотах ноги с места не сдвигать. |
| ***«Дождь - непоседа по лужам шагает, усталости дождь - непоседа не знает»*** | И.п.: о.с., руки на пояс. 1 - поставить ногу вперед на носок;2 - поставить ногу в сторону;3 - поставить ногу назад; 4 – и.п. При выполнении упражнений центр тяжести – на опорной ноге, ноги прямые, носок оттянут, пятка повернута внутрь. Повторить 6 раз.  |
| ***«Кружит листьев хоровод, веселиться весь зовет»*** | И.п.: о.с., руки вниз. Прыжки на месте на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте. Выполнить 10 прыжков. Повторить 3 – 4 раза. |

*Темы недели: «Домашние птицы»*

Комплекс ОРУ  ***«Птичий двор»***

*Птичий двор, птичий двор!*

*Слышен птичий разговор.*

*Слышен гомон, слышен спор –*

*Просыпается весь двор!*

*- Кря – кря – кря, кря – кря –кря! Это уточки – крякушки.*

 *- Ко – ко – ко, ко – ко –ко!*

 *Это – курочки пеструшки.*

 *На забор петух взлетел, Свою песенку пропел:*

*-Ку – ка – ре, ку – ка – ре – ку!*

*Хватит дрыхнуть на боку!*

*Птицы, утро! Просыпайтесь!*

 *Клевать зерна принимайтесь!*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«На забор петух взлетел, свою песенку запел!»*** | И.п.: о.с., руки на пояс.1 - поднять согнутую колено ногу;2 - отвести колено сторону;3 - снова колено вперед;4 - и.п. То же другой ногой. Повторить по 3 – 4 раза. |
| ***«Птицы просыпаются,*** ***крыльями*** ***хлопают, стараются»*** | И.п.: о.с., руки в стороны.1 - 3 - поднимать и опускать кисти рук;4 - руки вниз сказать «хлоп». Повторить 6 - 8 раз. |
| ***«Зерна курицы клюют, петухам не дают»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз.1- наклон вперед с одновременным отведением рук назад - выдох;3- выпрямиться, посмотреть вверх - вдох. Повторить 6 раз. |
| ***«Петушок удивляется - во все стороны курицы разбегаются»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.1- поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину - выдох; 2- и.п., вдох; 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 5 раз. |
| ***«На забор петух взлетел, свою песенку запел»*** | И.п.: о.с., руки на пояс. 1 - быстро присесть, разводя колени, - выдох;2 - 4 - медленно подниматься - вдох.3 - поставить ногу назад; 4 - и.п. Повторить 6- 8 раз. |
| ***«Цыплята веселятся, с утятами резвятся»*** | И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Повороты делать на 4 счета.  Повторить 4 раза. |

*Темы недели: «Перелетные птицы»*

Комплекс ОРУ  ***«Улетели птицы в теплые края»***

*Урожай собрали,*

 *Снега ждет земля.*

*Улетели птицы*

*В дальние края.*

*Птичий крик не слышен,*

*Только за окном*

*Птица из последней стаи*

*Машет нам крылом.*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Птицы прощаются»*** | И.п.: о.с., руки в стороны.1 - 3 - поднять и опустить руки;4 - руки вниз. Повторить 6 раз. |
| ***«Птицы готовятся к полету»*** | И.п.: о.с., руки к плечам, локти в стороны.1 - свести локти перед грудью - выдох;2- локти в стороны до сведения лопаток – вдох.Локти держать на уровне плеч. Повторить 6 раз. |
| ***«Птицы хлопают крыльями»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверху.1-наклон вперед коснуться руками коленей, сказать «хлоп»;2 - выпрямиться - вдох, поднимаясь руки вверх, посмотреть на них. Повторить 6 раз. |
| ***«Никто от стаи не отстал?»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.1-поворот вправо, правая рука в сторону - выдох; 2- и.п., вдох; 3 - 4 - то же в другую сторону. При поворотах ноги с места не сдвигать. Повторить 3 - 4раза. |
| ***«Пора в путь»*** | И.п.: о.с., руки на пояс. 1- 2 - присесть, колени врозь, руки вперед;3 - 4 - и.п. Повторить 6 раз. |
| ***«Хотим взлететь, как птицы»*** | И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки вниз.1 - 3 - выполнить 3 прыжка вверх на двух ногах;4- подпрыгнуть вверх как можно выше. Прыжки выполнять на 4 счета. Повторить 4 раза.  |

*Темы недели: «Игрушки»*

Комплекс ОРУ  ***«Очень любим мы игрушки»***

***Инвентарь:*** резиновые мячи (диаметр 18 – 20 см) по количеству детей в группе.

*Очень любим мы игрушки –*

*Куклы мячики, хлопушки.*

*С ними часто мы играм*

*В детском садике с друзьями. Кукол кормим, одеваем,*

*На машины их сажаем,*

 *На прогулку их везем.*

 *Дружно с куклами гуляем, А потом их спать кладем.*

 *Мы играем в догонялки,*

 *Прыгаем через скакалки,*

 *В пол мы мячиками бьем –*

 *Очень весело живем.*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Мяч вверх»*** | И.п.: о.с., мяч в руках, опущен вниз.1 - поднять мяч вверх посмотреть на него, правую ногу отвести назад, поставить на носок;2 - и.п.3 - 4 - то же другой ногой. Повторить по 3 - 4 раза. |
| ***«В мяч играем, руки укрепляем»*** | И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом на уровне пояса.1 - подбросить мяч вверх;2 - пропустить его через сомкнутые в кольцо руки, дать отскочить от пола, поймать его. Дыхание произвольное. Повторить 10 - 12 раз. |
| ***«Мяч вниз»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках, опущенных вниз.1- 3 - наклон вперед, постучать мячом об пол между ног подольше – выдох;4 - и.п., вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 6 - 8 раз. |
| ***«Мяч на колено»*** | И.п.: о.с., руки с мячом вверху.1- 2 - опустить мяч на поднятое колено правой ноги - выдох; 3 - 4 - и.п., вдох. То же другой ногой.  Повторить 4 - 5 раз каждой ногой. |
| ***«Присядь с мячом»*** | И.п.: о.с., руки нс мячом на груди. 1 - 2 - присесть колени врозь, руки с мячом вперед;3 - 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. |
| ***«Хлопни и поймай»*** | И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках, опущенных вниз. 1 - подбросить мяч вверх;2 - поймать мяч двумя руками, предварительно сделать хлопок в ладоши перед грудью. Повторить 10 раз. |

*Темы недели: «Одежда. Обувь. Головные уборы»*

Комплекс ОРУ  ***«Поход»*** *(упражнения парами)*

*Парк с утра нас ждет!*

*Одевайтесь, дети,*

*Мы идем в поход.*

*Плащи и куртки надевайте,*

*Кепки и платки не забывайте!*

*Одевайтесь потеплее,*

*Дружно, быстро, веселее!*

*Все собрались вы в поход?*

*А теперь – за мной вперед!*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Дышим свежим воздухом»*** | И.п.: о.с., лицом друг к другу, взявшись за руки.1 - 2 - через стороны руки верх - вдох;3 - 4 - и.п., выдох; стоять близко друг к другу. Повторить 6 раз. |
| ***«Греем руки»*** | И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются.1 - 4 – попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладошки партнера.Повторить по 3 раза левой и правой руками. |
| ***«Играем в прятки»*** | И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки.1- наклон в сторону с разведением рук в стороны;2 - и.п.;3 - 4 - то же в другую сторону.Повторить по 3 раза в каждую сторону. |
| ***«Греем ноги»*** | И.п.: о.с., взявшись за руки низу.1- поднять согнутую правую ногу, руки в стороны - выдох; 2- и.п., вдох; 3 - 4 - то же левой ногой. Повторить по 3 раза. |
| ***«Спрячемся»*** | И.п.: то же. 1 - 2 - полный присест - выдох;3 - 4 - и.п., вдох. Пятки от пола не отрывать, колени в стороны. Повторить 6 раз. |
| ***«Попрыгаем»*** | И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс, лицом друг к другу. Прыжки на двух ногах, во время прыжков поменяться с партнером местами. Перемену мест делать на 4 счета.  Повторить 4 раза. |

*Темы недели: «Зимующие птицы»*

Комплекс ОРУ  ***«Галки, снегири, синицы»***

*Чтобы не погибли птицы –*

*Галки, снегири, синицы, -*

*Нужно птиц зимой кормить,*

*Корм и зерна им носить.*

*Будем птиц беречь всегда –*

*и в мороз и в холода.*

*Птиц в беде мы не оставим*

*Ни за что и никогда.*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Птицы ищут корм»*** | И.п.: о.с., руки вниз.1 - резко опустить подбородок на грудь - выдох;2 - поднять голову вверх - вдох. Повторить 6 раз. |
| ***«Снегири расправляют крылья»*** | И.п.: о.с., руки на пояс.1 - отвести локти назад - выдох;2 - и.п. Повторить 8 раз. |
| ***«Синицы клюют крошки»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверху.1- наклон вперед коснуться руками пола - выдох;2 - и.п. Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«У галок мерзнут лапки»*** | И.п.: о.с., руки на пояс.1- оставить ногу вперед на носок; 2 - поднять ее вверх; 3 - поставить на носок;4 -и.п. То же другой ногой. Повторить 3 - 4раза. |
| ***«Птицам холодно»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1- поворот вправо, руки за спину - выдох;2 - и.п.- выдох;3- 4 - то же в другую сторону. Повторить по 3 – 4 раза в каждую сторону.  |
| ***«Воробей по веткам прыг – прыг – прыг. Не страшны морозы - чик – чирик!»*** | И.п.: о. с., руки произвольно. Прыжки на месте на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте. По 10 прыжков. Повторить 3 - 4 раза. |

*Темы недели: «Зимние забавы»*

Комплекс ОРУ  ***«Зимние забавы»***

*Ах ты, зимушка – зима!*

*Ты с морозами пришла.*

*Снегом белым и пушистым*

*Все дорожки замела.*

*Мы мороза не боимся,*

*Мы на саночки садимся,*

*Вниз по горке ледяной*

*Мы летим – скользим стрелой.*

*Вниз по горке – у – у - ух!*

*И в сугроб с разгона – бух!*

*Снег с ладошек отряхнем,*

*Вновь на горку мы пойдем!*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Эх, хороша зимушка – зима!»*** | И.п.: ноги врозь руки вниз.1 - 2 - ладони на затылок, отводя локти назад, прогнуться в спине – вдох;3 - 4- и.п., длительный выдох. Повторить 4 - 5 раз. |
| ***«Разомнем руки»*** | И.п.: ноги врозь, руки прямые вперед. Упражнение ножницы на 10 счетов, от маленькой амплитуды движения переход на большую и обратно. Дыхание произвольное.  Повторить 2–3 раз. |
| ***«Лыжники»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверху.1- наклон вперед с отведением рук назад - выдох;2 - выпрямиться, посмотреть на руки – вдох. Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«Играем в снежки»*** | И.п.: ноги врозь, руки на пояс.1 - правая рука в сторону, поворот вправо; 2 -мах правой рукой вперед; 3 -правая рука в сторону;4 - и. п. То же в другую сторону.  Повторить 3 - 4раза. |
| ***«Фигурное катание»*** | И.п.: о.с., руки вниз. 1 - ногу вперед на носок, руки в стороны;2 - мах правой рукой вперед;3 - правая рука сторону;4 - и.п. То же другой ногой.  Повторить по 3 – 4 раза.  |
| ***«Слалом*** | И.п.: ноги вместе, руки на пояс. Выполнить 8 – 10 прыжков вправо – влево. Непродолжительная ходьба на месте. Повторить прыжки 2- 3 раза. |

*Темы недели: «Новый год»*

Комплекс ОРУ  ***«Что за чудо – Новый год!»***

 *Что за чудо – Новый год!*

*Он веселье нам несет –*

*Мишуру, шары, хлопушки,*

*Разноцветные игрушки. Украшаем елку вместе,*

 *Вместе будем петь мы песни!*

 *Дед Мороз мешок подарков*

 *Нам под елкою оставит. Хлопать нас в ладоши*

 *И танцевать заставит.*

 *Будем в танце мы кружиться,*

 *С Дедом Морозом веселиться!*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Ёлка в садике стоит, огнями весело блестит»*** | И.п.: ноги врозь, руки вниз.1 - руки в стороны - вверх, подняться на носки, - вдох;2. - и.п., опустится на всю стопу – выдох.  Повторить 8 - 10 раз. |
| ***«Белый снег пушистый в воздухе кружиться»*** | И.п.: о.с., руки вперед.1 - плавно поднять руки вверх; 2 - и.п. Повторить 4 - 5 раз. |
| ***«Как у нашей елки колкие иголки»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх.1- наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2 - и.п. Упражнение делать сначала в медленном темпе, затем в более быстром. Повторить 8 - 10 раз. |
| ***«Дед Мороз к нам идет и подарки раздает»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверху. 1 - наклон вперед с хлопком между ног - выдох;2 - и. п., выпрямиться, потянуться вверх - вдох. Посмотреть на поднятые руки. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«Ищем подарки под елкой»*** | И.п.: о.с., руки на пояс.1 - 2 - 3 -медленно присесть, разведя колени, - длительный выдох, руки вниз;4 - быстро встать - быстрый вдох, руки на пояс. Пятки от земли не отрывать. Повторить 6 – 8 раза. |
| ***«Как нам весело сегодня – пришел праздник новогодний»*** | И.п.: ноги вместе, руки вниз.1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны;2 - и.п. Выполнить 8- 10 прыжков. Непродолжительная ходьба. Повторить 2 - 3 раза.  |

*Темы недели: «Домашние животные»*

Комплекс ОРУ  ***«Дружная зарядка»***

*Я, пес Полкан, Василий – кот –*

*Очень дружный мы народ.*

*Дружим мы с овцой Маринкой,*

*Дружим мы с овцой Аринкой.*

*Дружим с лошадью Ранеткой,*

*Ее любим крепко – крепко.*

*Будем вместе все дружить,*

*В мире и согласье жить.*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Дружно сделаем зарядку, все движенья по порядку»*** | И.п.: о. с., руки согнуты перед грудью.1 - развести руки в стороны - вдох;2 - вернуться в и.п. - выдох. При выполнении локти не опускать. Повторить 6 раз. |
| ***«Самый сильный в доме я, как и все мои друзья»*** | И.п.: ноги врозь, руки вниз.1 - руки к плечам; 2 - руки вверх, посмотреть на них;3 - руки к плечам;4 - и. п. Повторить 6 раз. |
| ***«Наклоняться все умеют – и ребята, и зверята»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверху.1- наклон вперед с одновременным отведением рук назад - выдох;2 - выпрямиться, посмотреть на руки – вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«Повороты выполняем, свою спину укрепляем»*** | И.п.: ноги врозь, руки на затылке. 1 - 2 - поворот вправо – выдох;3 - 4 - и. п., вдох. То же в другую сторону.  Повторить по 3 раза в каждую сторону. |
| ***«Тренируем ноги, лапы, чтобы бегать, но не падать»*** | И.п.: о.с., руки за спиной.1 - поднимаем согнутую ногу, подтянуть колено руками к груди;2 - и. п. то же другой ногой. Носок поднятой ноги оттянуть, опорная нога прямая.  Повторить по 3 раза. |
| ***«Прыгаем с друзьями вместе, развлеченья нет чудесней»*** | И.п.: ноги вместе, руки вниз.1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны;2 - и.п. Выполнить 8 – 10 прыжков, непродолжительная ходьба на месте. Повторить 2 - 3 раза.  |

*Темы недели: «Дикие животные наших лесов»*

Комплекс ОРУ  ***«Мишка в гости приглашает»***

*Вы стесняться бросьте,*

*Приходите в гости!*

*Путь совсем не длинный – лесом, прямиком.*

*Угощу малиной, угощу медком.*

*А зимой ко мне, ребята,*

*Не советую ходить.*

*И зимой меня, ребята,*

*Не советую будить…*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Мишка в гости всех зовет, лапами привет всем шлет»*** | И.п.: ноги врозь, правая рука вверху, левая внизу, пальцы в кулаки. На каждый счет менять положение рук. Повторить 8 - 10 раз. |
| ***«Белки в гости собираются, торопятся, стараются»*** | И.п.: ноги врозь, руки к плечам.1 - 4 - круговое вращение локтями вперед с амплитудой;5 - 8 - то же назад.  Повторить по 2 – 3 раза в каждую сторону.  |
| ***«Мишка пригласил ежей, пять колючих малышей»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки сзади вниз, пальцы сомкнуть в замок.1- 2 - 3 - наклон вперед с махом руками назад вверх;4 - и.п. Повторить 4 –5 раз. |
| ***«Волки в гости захотели, неужели не успели?»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 - наклон вправо, руки в стороны;2 - и.п.;3 - то же влево;4 - и.п. Повторить по 4 раза в каждую сторону. |
| ***«В гости лисонька бежит – в гости к Мишеньке спешит»*** | И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс.1 - поднять правую ногу носок оттянуть;2 - и. п.;3 - то же другой ногой;4 - и.п. Повторить 4 – 5 раза. |
| ***«Зайцы прыгают все выше: «Жди нас в гости, бурый , Миша!»*** | И.п.: ноги вместе, руки на пояс.1- 4 - 4 подскока на правой ноге;5 - 8 - 4 подскока на левой. Выполнить 1 -2 раза, непродолжительная ходьба. Повторить 2 - 3 раза.  |

*Темы недели: «Наша пища. Труд повара. Посуда »*

Комплекс ОРУ  ***«Обед мы с бабушкой сварили»***

*Обед мы с бабушкой сварили.*

*Стол скатертью большой накрыли,*

*Поставили тарелки, положили ложки,*

*Налили супа кошке в плошку.*

*Все вместе сели мы обедать.*

*Всех просим наших щей отведать.*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Ура, сварили мы обед!»*** | И.п.: о.с., руки вниз.1 - руки в стороны, вверх с хлопком над головой;2 - и.п. Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«Накрываем скатертью стол»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.1 - 3 - пружинящие наклоны вперед - длинный выдох;4 - выпрямиться - вдох.  Повторить 6 – 8 раз.  |
| ***«Раскладываем ложки, ставим тарелки»*** | И.п.: ноги врозь руки на пояс.1 - наклон вправо, левая кисть по туловищу скользит вверх, правая - вниз;2 - и.п.;3 - 4 - то же в другую сторону.  Повторить по 3 –4 раза в каждую сторону.  |
| ***«Садимся обедать»*** | И.п.: о.с., руки на пояс. 1 - 2 - присесть, колени врозь, руки к плечам. Держать спину прямо. Повторить 6 - 8 раза. |
| ***«Встаем из – за стола»*** | И.п.: ноги вместе, руки за спиной.1 - поднять согнутую в коленях правую ногу;2 - и. п.;3 - 4 – то же другой ногой.  Повторить по 4 раза каждой ногой. |
| ***«Мы молодцы»*** | И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс.1 - 4 - подскока на двух ногах с поворотом вправо;5 - 8 - то же в другую сторону. На счет 4 и 8 необходимо возвращаться в и.п. Повторить по 4 раза в каждую сторону.  |

*Темы недели: «Транспорт»*

Комплекс ОРУ  ***«В гости с мамой»***

***Инвентарь****:* пластмассовые кольца (d = 16-18см).

*В гости с мамой к дяде Пете*

*На троллейбусе поедем!*

*А потом на эскалаторе*

*Под землю спустимся в метро. В уютном голубом вагончике*

 *Хотел проехать я давно.*

 *Выйдем с мамой на бульвар -*

 *Там светло от желтых фар. Взад-вперед спешат машины –*

 *Едут люди по делам.*

 *Рули водители вращают*

 *И весело сигналят нам.*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Переложи руки на руле»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу.1 - руки в стороны;2 - руки вверх, переложить кольцо в другую руку;3 -руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. Повторить 6 – 8 раз.  |
| ***«Вращаем руль»*** | И.п.: о.с., держать кольцо в прямых руках перед собой как руль.1 - 2 - повернуть кольцо насколько возможно вправо, затем - влево; 3 - 4 - вернуться в и.п. Повторить 5 – 6 раз.  |
| ***«Чиним мотор»*** | И.п.: ноги врозь, кольцо внизу держим обеими руками за середину снаружи.1 - прямые руки вперед;2 - наклониться, коснуться кольцом пола;3 - выпрямиться, кольцо вперед; 4 - вернуться в и.п. Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«Садимся в машину»*** | И.п.: ноги слегка расставить, кольцо в правой руке внизу. 1 - поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 - опустить ногу, вернуться в и.п. То же правой ногой. Повторить по 3-4 раза каждой ногой. |
| ***«Грузим вещи на багажник»*** | И.п.: о.с., держать кольцо в обеих руках внизу за середину снаружи.1 - присесть, кольцо вверх;2 - вернуться в и.п. Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«Веселые родители, попрыгать, не хотите ли?»*** | И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1- 8 - прыжки с продвижением вперед, непродолжительная ходьба на месте. Повторить 2 раза. |

*Темы недели: «День защитников Отечества»*

Комплекс ОРУ  ***«Аты - баты, шли солдаты»***

***Инвентарь****:* гимнастические палки.

*Аты - баты, шли солдата,*

*Аты - баты, на парад.*

*Вслед смотрел и восхищался*

 *Наш веселый детский сад. На груди солдат медали*

*Ярким золотом горели.*

 *Впереди у знаменосца реял*

*Наш российский гордый флаг. Скоро вырастут ребята.*

 *Будут смелые солдаты*

 *В армии служить,*

 *Чтоб могли в стране все люди*

 *Мирно и спокойно жить.*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Укрепляем руки»*** | И.п.: о.с., руки с палкой внизу.1 - руки с палкой вперед; 2 - руки с палкой вверх; 3 -руки с палкой вперед; 4 - и.п. Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«Мы ловкие»*** | И.п.: о.с., руки вперед.1- плавно поднять руки вверх; 2 - и.п. Повторить 4 - 5 раз. |
| ***«Палку вперед»*** | И.п.: ноги на ширине ступни, палка в правой руке вертикально впереди, хватом за середину.1 - отвести прямую руку вправо;2 - вперед с перехватом в левую руку;3 - 4- то же другой рукой. При разведении рук – вдох, при сведении – выдох. Руки разводить шире, держать их на уровне плеч.  Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«Повернись с палкой»*** | И.п.: ноги врозь, палка на лопатках. 1 - поворот вправо, руки вверх-выдох;2 - и. п., вдох; 3 - 4 - то же в другую сторону. При повороте ноги с места не сдвигать. Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«Тренируем ноги»*** | И.п.: о.с., палка вертикально, одним концом на полу, руки на верхнем конце палки.1 - 3 - медленно присесть, разведя колени, - выдох; 4 - быстро встать - вдох. Палку держать ближе к туловищу, во время приседания не наклоняться. Повторить 6 раз. |
| ***«Будь внимательным»*** | И.п.: ноги врозь, палка на земле между ног, руки вниз. Прыжки через палку, ноги скрестно - врозь. По 10 прыжков, повторить 3 раза. |

*Темы недели: «Зима»*

Комплекс ОРУ  ***«К нам пришла зима».***

 *Холодом пахнуло. Белые снежинки Но мороз и стужа*

 *К нам пришла зима, В воздухе кружат. Детям не беда!*

 *Рукавом махнула, Тонкие осинки С физкультурой дружим*

*Снега намела. От холода дрожат. Мы и в холода!*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Дышим морозным воздухом»*** | И.п.: о.с., руки вниз.1 - руки в стороны, вверх, подняться на носки - вдох;2 - вернуться в и.п., выдох. Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«Зимушка – зима снега намела»*** | И.п.: ноги врозь, руки вниз.1- 4 - 4 вращения прямыми руками вперед;5 - 8 - то же назад. Ноги с места не сдвигать.  Повторить по 3 – 4 раза.  |
| ***«В лес пойдем, дрова на зиму запасем»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, пальцы рук переплетены.1- руки вверх, прогнуться - вдох; 2- наклониться вперед, руки между ног - выдох. При наклоне ноги в коленях не сгибать.  Повторить 8 - 10 раз. |
| ***«Хорошо в лесу зимой»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо, руки в стороны;2 - вернуться в и. п.; 3 - 4 то же в другую сторону. Повторить по 3 - 4 раза в каждую сторону. |
| ***«Переступаем через сугроб»*** | И.п.: ноги вместе, руки на пояс.1- поднять согнутую в колене правую ногу; 2 - и.п.;3- 3- то же другой ногой.  Повторить по 3 – 4 раза каждой ногой. |
| ***«Мороз и стужа – не беда!»*** | И.п.: ноги вместе, руки вниз.1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны;2- и.п., прыжком ноги вместе, руки вниз. Между сериями прыжков непродолжительная ходьба на месте. Повторить 2 - 3 раза.  |

*Темы недели: «Весна»*

Комплекс ОРУ  ***«На поляне кутерьма»***

*На поляне кутерьма –*

*Не уходит прочь зима.*

*Но весна смеется звонко,*

*Веселится как девчонка! Годит зиму прочь ручьями*

*И горячими лучами.*

*Вот махнула рукавом,*

*Словно ласточка крылом, И рассыпала цветы.*

 *Из – под снега видишь ты,*

 *Показались нежные*

 *Первые подснежники.*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Веселится весна: «Уходи прочь, зима!»*** | И.п.: о.с., руки согнуты перед грудью, ладонями книзу.1 - 3 - 3 рывка руками в стороны;2 - и.п. То же влево. Повторить по 3 - 4 раз. |
| ***«Весна махнула рукавом, словно ласточка крылом»*** | И.п.: ноги на ширину плеч, руки за спину.1 - руки в стороны; 2 - наклониться вправо, руки вверх;3 - руки в стороны;4 - и.п. Повторить по 3 – 4 раза в каждую сторону. |
| ***«Снег под солнцем плавится, ручьи во все стороны разбегаются»*** | И.п.: ноги врозь, руки вверху.1- наклон вперед с одновременным отведением рук назад - выдох; 2- выпрямиться, посмотреть на руки – вдох. Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«Подснежники стараются, из – под снега пробиваются»*** | И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 - 2 - глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить;3 - 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. |
| ***«Тик так - часы идут сейчас. Зимы пробил последний час!»*** | И.п.: о.с., руки на пояс.1- мах правой ногой вперед; 2 - мах назад3 - мах вперед;4 - вернуться в и.п.  Повторить по 3 – 4 раза каждой ногой. |
| ***«Наконец - то ты пришла, долгожданная весна!»*** | И.п.: о. с., руки вниз.1 - 8 - прыжки на двух ногах вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте. Повторить 3 - 4 раза.  |

*Темы недели: «Мамин праздник. Женские профессии»*

Комплекс ОРУ  ***«Поздравляем с праздником»***

***Инвентарь****:* обручи малые (d = 50см).

 *Восьмое Марта! Восьмое марта! Звон ручьев и птичье пенье*

 *Чудесный праздник бабушек и мам. Дарит к празднику она!*

 *Восьмое Марта! Восьмое марта! Солнце ярко светит нам*

 *Свои улыбки дарят нам. В светлый праздник наших мам!*

 *Нашим мамам в день весенний*

 *Шлет привет сама весна,*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«В день Восьмого Марта солнце светит ярко!»*** | И.п.: о.с., обручи внизу, хватом за середину вертикально.1- поднять обруч вверх, посмотреть вверх, сделав правой ногой шаг вперед;2 - и.п. 3 - то же, шаг левой ногой;4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. |
| ***«Солнце по небу гуляет, улыбки мамам посылает»*** | И.п.: ноги на ширину ступни, обруч внизу, хватом за края обруча.1 - обруч вперед;2 - 5- круговое движение вправо;6 - и.п. То же влево. Повторить по 3 – 4 раза влево и вправо. |
| ***«По небу солнышко катается, мамы солнцу улыбаются»*** | И.п.: ноги врозь, обруч вверху горизонтально.1- наклон влево - выдох; 2- и.п.- вдох;3 - 4 - то же вправо. Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«Солнышко, за поворот не скрывается, светит, солнышко, лучами переливается»*** | И.п.: ноги врозь, обруч перед грудью, хватом за края обруча. 1 - руки с обручем вперед, поворот в сторону - выдох;2 - и.п., вдох;3- 4 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 5 раз. |
| ***«Вечер наступает, солнышко садится, а мамы и дети продолжают веселиться!»*** | И.п.: о.с., обруч внизу, хватом за края обруча.1- 2 – присесть, колени врозь, обруч вперед; 3 - 4 - и.п. Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«Веселимся, играем, мам мы поздравляем!»*** | И.п.: ноги на ширине ступни, обруч на полу около ног, руки на пояс. Прыжки на двух ногах через обруч, по 10 прыжков. Повторить 3 раза.  |

*Темы недели: «Город»*

Комплекс ОРУ  ***«Прогулка по городу»***

*В городе славном мы с вами живем, Площади, скверы, сады, стадионы -*

*Гордо его мы Красногорском зовем. Все нам здесь близко и все нам знакомо.*

*Реки, каналы, дворцы и музеи, Город любимый, наш город родной,*

*Шпили, ограды, колоны, аллеи, В мире один ты прекрасный такой!*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Мы очень любим город свой»*** | И.п.: ноги на ширине ступни, руки вниз.1 - руки в стороны - вверх, выполнить три хлопка в ладоши над головой; 2 - и.п. Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«Свежий ветер над рекой, дышим глубоко с тобой»*** | И.п.: о.с., руки согнуты перед грудью.1- развести руки в стороны - вдох; 2- вернуться в и.п. При выполнении упражнения локти не отпускать. Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«Спустимся к Москве - реке, похлопаем руками по воде»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх.1- наклон вперед с поворотом к правой ноге и хлопком между ног - выдох; 2 - выпрямиться - вдох;3 - 4 -то же к другой ноге. При наклоне с поворотом ноги не сгибать, пятки от земли не отрывать. Повторить 4-5 раз. |
| ***«К башне подошли, часы на ней тик-так – смотри»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - наклон вправо, левая рука за голову; 2 - и. п., вдох; 3 - 4- то же в другую сторону. Повторить 4-5 раз. |
| ***«В парке ходят цапли»*** | И.п.: о.с., руки вверх.1 - согнутую ногу вперед, руки назад;2 - и.п. Повторить 3 – 4 раза одной ногой, затем другой. |
| ***«Хорошо мы погуляли и несколько не устали»*** | И.п.: о. с., руки вниз. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны;2 - и.п. 8-10 прыжков, непродолжительная ходьба на месте. Повторить 2 - 3 раза. |

*Темы недели: «Мебель»*

Комплекс ОРУ  ***«Новоселье»***

*Новоселье, новоселье, Стулья, шкаф, комод и стол -*

*До свиданья, старый дом! Все погрузим, не побьем!*

*Будем жить мы в новом доме, Новоселье, новоселье!*

*Хорошо нам будет в нем! Это радость и веселье!*

*Вот приехал грузовик,*

*Мебель он возить привык.*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Новоселье, новоселье! Это – радость и веселье!»*** | И.п.: о.с., руки вперед.1 - рывком руки в стороны; 2 - плавно руки вперед, хлопнуть в ладоши.  Повторить 8 - 10 раз. |
| ***«Мы сильные!»*** | И.п.: ноги врозь, руки к плечам, пальцы в кулак.1- руки вверх пальцы разжаты; 2- и.п. Повторить 8 - 10 раз. |
| ***«Все погрузим - не побьем!»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.1- наклон вправо, левая рука за голову; 2 - и.п.;3 - 4 -то же в другую сторону. Повторить по 4 раза. |
| ***«Переносим и грузим мебель»*** | И.п.: ноги врозь, руки вверху. 1 - наклон вперед, коснуться руками пола - выдох; 2 - выпрямиться - вдох. Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«Мы устали»*** | И.п.: о.с., руки на пояс.1 - 2 - присесть, колени врозь, руки вниз;3 - 4 - и.п. Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«Ура, мы едем в новый дом»*** | И.п.: ноги вместе руки на пояс. Прыжки на месте на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте, по 10 прыжков. Повторить 3 - 4 раза. |

*Темы недели: «Космос»*

Комплекс ОРУ  ***«Космонавтами мы станем»***

*Космонавтами мы станем Нами будут открыты Чтобы космонавтом стать*

*И к новым планетам слетаем. Новые звезды и метеориты. И к далеким звездам слетать*

*Созвездия и далекие миры Галактики, и яркие кометы. Нужно сильным, смелым быть*

*Нами будут покорены. Узнаем мы все звездные секреты! С физкультурою дружить!*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Космонавтами мы станем и к новым планетам слетаем»*** | И.п.: о.с., руки в стороны.1 - руки прямые скрестно перед грудью - выдох; 2 - и.п., вдох. При скрестном положении руки меняются: сверху, то одна, то другая  Повторить 6 -8 раз. |
| ***«Созвездия и далекие миры, нами будут покорены»***  | И.п.: о.с., руки назад, пальцы сжаты в кулак.1 - махам поднять руки на уровне пояса; 2 - махом руки на уровне груди;3 - махам руки вверх;4 - руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 6 - 8 раз. |
| ***«Нами будут открыты новые звезды и метеориты!»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх в «замок».1- резких наклон вперед с опусканием рук между ног; 2 - и.п. Ноги не сгибать, наклоняясь ниже, руки отводить дальше назад. Повторить 6 - 8 раза. |
| ***«Галактики, и яркие кометы, узнаем мы все звездные секреты!»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 - 2 - наклон вправо - выдох;3 - 4 – и.п. - вдох. То же в другую сторону.  Повторить 3 – 4 раза в каждую сторону. |
| ***«Чтобы космонавтом стать, нужно сильным, смелым быть»*** | И.п.: о.с., руки на пояс.1 - поднять прямую руку вперед;2 - махом отвести назад;3 - снова вперед;4 - и.п. То же другой ногой.  Повторить по 3 - 4 раз. |
| ***«С физкультурою дружить!»*** | И.п.: о.с., руки вниз. Прыжки на одной ноге: 5 прыжков в сторону на правой ноге; то же в другую сторону на левой ноге. Повторить 3 - 4 раза. |

*Темы недели: «Рыбы»*

Комплекс ОРУ  ***«Как – то летом на пруду»***

*Как – то летом на пруду Здесь не смейте вы играть!»*

*Играли рыбки в чехарду. Рыбки хвостиком вильнули,*

*Вот проснулся старый сом, Спинками в воде мелькнули*

*Ими был разбужен он. И в речку уплыли плескаться,*

*Щелкает зубами щука Чтоб снова играть,*

*«Ну - ка тихо! Всем ни звука! Никого не бояться!*

*Не мешайте отдыхать!*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Старый сом проснулся, удивленно потянулся»*** | И.п.: о.с., руки к плечам.1 - 2 - поднять локти в стороны, стараться соединить лопатки;3 - 4 - вернуться в и.п. Повторить 6 - 8 раз. |
| ***«Рассердилась злая щука: «Ну -ка тихо! Всем ни звука!»***  | И.п.: о.с., руки в стороны, пальцы слегка сжаты в кулак.1 -3 - круги руками книзу;4 -и.п., выпрямиться - вдох. Повторить 6 -8 раз. |
| ***«В чехарду играют рыбки – все движенья без ошибки!»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх.1- 3 пружинящие наклоны вперед – длительный выдох; 4 - выпрямиться – выдох. Повторить 6 - 8 раза. |
| ***«Рыбки, тише, не шумите! Злую щуку не сердите!»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 - поворот вправо, руки за спину - выдох;2 - и.п. - вдох.3 - 4 то же в другую сторону. Повторить 6 раз.  |
| ***«Рыбки хвостиком вильнули, спинками в воде мелькнули»*** | И.п.: о.с., руки в низ.1 - прямую руку вперед, правую ногу назад;2 - и.п.;3 - то же в другую сторону;4 - и.п. Повторить 4 - 5 раз убыстряя темп. |
| ***«Рыбки веселятся, никого не бояться!»*** | И.п.: правая нога впереди, левая сзади, руки на пояс. Прыжки, меняя положение ног 12 – 16 раз. Повторить 2 - 3раза, чередуя с непродолжительной ходьбой на месте. |

*Темы недели: «Комнатные растения»*

Комплекс ОРУ  ***«В группе на окошке»***

*В группе на окошке А рядом кактус Плачет горько «Ванька мокрый»:*

*Рассыпались горошки – Весь в иголках «Будет дождь, мы все промокнем!»*

*Расцвели фиалки. Как еж зеленый, Все цветочки загрустили*

*Любуйтесь все – не жалко! Колкий – колкий. И листочки опустили.*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«В группе на окошке рассыпались горошки»*** | И.п.: о.с., руки в низ.1 - руки вперед;2 - развести руки в стороны, одновременно потряхивая кистями рук вверх - вниз;3 - руки вперед;4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. |
| ***«Любуйтесь, дети, на фиалки! Смотрите, дети – нам не жалко!»***  | И.п.: ноги врозь, руки вниз.1- руки в стороны, вверх с хлопком над головой, одновременно поднимаясь на носки;2 - и.п. Повторить 6 -8 раз. |
| ***«У кактуса иголки колки – колки»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх.1- наклон вперед, хлопнуть ладонями по коленям, сказать «ой»;2- выпрямиться -вдох. Посмотреть на поднятые руки. Повторить 6 - 8 раза. |
| ***«Плачет горько «Ванька мокрый»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1- 2 - наклон вправо, руки за спину - выдох3 - 4 - и.п., вдох. То же в другую сторону.  Повторить по 3 – 4 раза в каждую сторону.  |
| ***«Все цветочки загрустили и листочки опустили»*** | И.п.: о.с., руки в стороны. 1- 2 - присесть, колени врозь, ладонями закрыть лицо;3 - 4 - и.п. Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«Вы, цветочки, не грустите! Листочки к солнцу поднимите!»*** | И.п.: о.с., руки в стороны. 1- 2 - поднять согнутую в колене ногу, руки вверх;3- 4 - и.п. То же другой ногой.  Повторить 3 – 4 раза каждой ногой. |

*Темы недели: «День Победы»*

Комплекс ОРУ  ***«Юные защитники»***

*День победы! День Победы!*

*В этот день закончилась война.*

*Сегодня в этот день все наши деды,*

*Смахнув слезу, наденут ордена.*

*В их честь оркестр военный марш сыграет,*

*Взорвется в небо праздничный салют.*

*Они друзей погибших с грустью вспомнят*

*И песню фронтовую запоют.*

*Хранить мы будем в памяти навесно*

*Великий подвиг доблестных солдат!*

*А юные сыны земли российской*

*Всегда свою отчизну защитят!*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Мы моряки»*** | И.п.: о.с., правая рука вверх, левая книзу назад.1 - резким движением поменять положение рук;2 - и.п. руки прямые, голову не опускать.  Повторить 6 - 8 раз. |
| ***«Мы летчики»***  | И.п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки согнуты перед грудью.1 - развести руки в стороны, ладони вниз - вдох;2 - вернуться в и.п. - выдох. При выполнении упражнений локти не отпускать. Повторить 6 - 8 раз. |
| ***«Мы пограничники»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2-наклон вперед с одновременным отведением рук назад - выдох;3 - 4 - вернуться в и.п., выпрямиться. Повторить 6 - 8 раз. |
| ***«Мы сигнальщики»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1- поворот вправо, руки на пояс - выдох;2 - и.п., вдох;3 - 4- то же в другую сторону. При поворотах ноги с места не сдвигать. Повторить 6 - 8 раз. |
| ***«Мы разведчики»*** | И.п.: о.с., руки в стороны. 1- 2 - присесть, колени врозь, ладонями закрыть лицо;3 - 4 - и.п. Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«Вы, цветочки, не грустите! Листочки к солнцу поднимите!»*** | И.п.: о.с., руки вниз. 1 - 2 - присесть, колени врозь, руки к плечам;3 - 4 - и.п. Повторить 6 – 8 раз. |

*Темы недели: «Растения луга и сада»*

Комплекс ОРУ  ***«Цветущий, яркий, звонкий май»***

 *К нам снова в гости май пришел –*

*Цветущий, яркий, звонкий.*

*Принес он солнце и тепло,*

*Птиц щебет нежный, тонкий.*

*Деревьям почки он раскрыл,*

*Умыл дождем бульвары.*

*Весенний город он накрыл*

*Цветочным покрывалом.*

*Май улыбается, цветет,*

*Всем детям шлет приветы!*

*Мы очень любим месяц май,*

*Ведь май – ворота в лето!*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Рвутся на нитках воздушные шары в праздничное небо, на них посмотри!»*** | И.п.: о.с., руки вниз.1 - 2 - руки вверх - в стороны, подняться на носки - вдох;3 - 4 - и.п., выдох. Повторить 6 - 8 раз. |
| ***«Белая черемуха в мае расцвела! Любоваться можно, рвать ее нельзя!»***  | И.п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки в стороны, ладони вперед.1 - 2 - руки за спину, дотянуться ладонями до разноименных локтей;3 - 4- и.п. Повторить 6 - 8 раз. |
| ***«По лесу муравьи ползут, тяжелый груз они несут»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1- 2 - наклон вперед коснуться руками пяток с внутренней стороны – выдох;3 - 4 - и.п., выпрямиться, вдох. Упражнение выполняется в медленном темпе. Повторить 6 - 8 раз. |
| ***«Сороки – белобоки, хохотушки, крутятся на ветках как вертушки»*** | И.п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки на пояс. 1- поворот туловища вправо;2 - и.п.;3 - то же влево.4 - и.п. При поворотах голову держать прямо, ноги с места не сдвигать. Повторить 6 - 8 раз. |
| ***«Спрятался в травке первый подснежник, он очень красивый. Он очень нежный»*** | И.п.: о.с., руки за спину. 1- 2 - присесть, колени врозь, руки вперед;3 - 4 - и.п. Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«Как птицы, в весеннее небо взлетаем»*** | И.п.: ноги вместе, руки вниз. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны;2 - и.п.; 8 - 10 прыжков, непродолжительная ходьба на месте. Повторить 2 – 3 раза. |

*Темы недели: «Насекомые»*

«***Муравьишка - муравей»***

*Муравьишка – муравей,*

*Много у тебя друзей:*

*Пчелы, бабочки, жуки,*

*Осы, мухи, паучки.*

*Любит муравей трудиться,*

*Ему лениться, не годиться!*

*Строит шустрый муравей*

*Дом без окон и дверей!*

*Пригласит потом друзей:*

*«Посмотрите дом скорей!*

*Похвалите вы меня,*

*Удалого муравья!*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Я – самый сильный муравей, дом я строю для друзей»*** | И.п.: о.с., руки в стороны, ладони вверх.1 - руки к плечам, сжимая пальцы в кулак;2 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. |
| ***«Груз тяжелый подниму. Я – силач, я все смогу!»***  | И.п.: о.с., руки в «замок» на затылке.1 - 2 - выпрямляя руки вверх, ладонями наружу, потянуться, поднимаясь на носки. Повторить 6 - 8 раз. |
| ***«Топором рублю хвоинки, сучья, бревнышки, былинки»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх в «замке». 1- резкий наклон вперед с опусканием рук между ног;2 - и.п. ноги не сгибать, наклониться ниже, руки отводить дальше назад. Повторить 6 - 8 раз. |
| ***«Наклоняюсь влево, вправо, строить дом – ведь не забава!»*** | И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1- 2 - наклон вправо, левая рука вверх;3 - 4 - и.п. То же влево, правая рука вверх Повторить по 3 – 4 раза в каждую сторону.  |
| ***«Ноги укрепляю я, а со мной – мои друзья!»*** | И.п.: ноги на ширине ступни, руки вверх. 1-2-присесть, коснуться лбом коленей, одновременно махом руки назад;3 - 4 - и.п. Повторить 6 – 8 раз. |
| ***«Дом построил муравей для себя и для друзей»*** | И.п.: о.с., руки вниз. Прыжки на месте на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте, по 10 прыжков. Повторить 3 - 4 раза. |