|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Недели месяца** | **Игровые комплексы на «дорожке здоровья»** |
| **СЕНТЯБРЬ** | 1 – я  «Школа» | «Занимаемся физкультурой» |
| 2 – 2 – я 2 – я  «Семья. Правила безопасности в семье» | «Капризный ребёнок» |
| 3 – я  «Фрукты и овощи. Приготовление салатов» | «Собираем урожай на даче» |
| 4 –я  «Белорусское народное творчество» | «Забавные художники» |
| **ОКТЯБРЬ** | 1 – я  «Труд крестьян» | «Транспорт на полях» |
| 2 – я  «Осень. Золотая осень» | «Весёлый дождик» |
| 3 – я  «Лес. Грибы» | «Отправляемся в царство грибов» |
| 4 – я  «Мебель» | «На мебельной фабрике» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **НОЯБРЬ** | 1 – я  «Одежда. Обувь» | «Мы – портные» |
| 2 – я  «Игрушки: Белорусские игрушки, игрушки народов мира» | «Мои игрушки» |
| 3 – я  «Посуда. Пища. Труд повара. Выпечка» | «Мы – ребята-поварята» |
| 4 –я  «Дымковская игрушка» | «Мы – игрушки» |
| **ДЕКАБРЬ** | 1 – я  «Транспорт. Правила дорожного движения» | «Самолёт» |
| 2 – я  «Птицы» | «Воробушек» |
| 3 – я  «Почта. Средства связи» | «Кто стучится в дом ко мне» |
| 4 – я  «Новый год» | «Елочка, елочка» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЯНВАРЬ** | 1 – я  «Каникулы. Рождество» | «По снегу детки маленькие» |
| 2 – я  «Зимние развлечения» | «Зимние игры» |
| 3 – я  «Республика Беларусь. Знакомство с флагом, гербом» | «Будто машем мы флажками» |
| 4 –я  «Звери наших лесов» | «Зайчики и белочки» |
| **ФЕВРАЛЬ** | 1 – я  «Дикие животные стран с холодным и умеренным климатом» | «Неуклюжий медвежонок» |
| 2 – я  «Домашние животные» | «Коровка» |
| 3 – я  «Воздушный, наземный и водный транспорт. День защитника Отечества» | «Храбрые солдаты» |
| 4 – я  «Зима» | «Зима пришла» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **МАРТ** | 1 – я  «Весна. Перелётные птицы» | «Подснежники» |
| 2 – я  «День 8 Марта. Женские профессии» | «Мамины помощники»» |
| 3 – я  «Животные стран с тёплым и жарким климатом» | «Весёлый зоопарк» |
| 4 –я  «Каникулы» | «Собираемся в поход» |
| **АПРЕЛЬ** | 1 – я  «Библиотека» | «Герои сказок» |
| 2 – я  «Космос. Вселенная. Земной шар» | «Улетаем на ракете» |
| 3 – я  «Наша страна. Наш город. Праздники» | «Путешествие по улицам города» |
| 4 – я  «Архитектура. Строительство. Дизайн» | «У кого какое жилище» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **МАЙ** | 1 – я  «Весенние праздники» | «В гости к друзьям» |
| 2 – я  «Деревья, кусты весной» | «К дереву и кустарнику – беги» |
| 3 – я  «Насекомые. Цветы и композиции» | «Бабочки» |
| 4 –я  «Профессии» | «Все профессии нужны» |

**Тема «Школа»**

***«Занимаемся физкультурой»***

**1.** **Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты)**

 Мы стараемся, стараемся,

 Физкультурой занимаемся!

 Пусть будут руки крепкими,

 Пусть будут ноги сильными!

 Мы будем все здоровыми,

 Веселыми, спортивными!

**2. Бег по полу (1 минута)**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Болельщики».** И.п.: основная стойка. 1 - руки на пояс,

2 - руки вперед, хлопнуть; 3 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

**«Пловцы».** И.п.: основная стойка. 1 - руки в стороны;

2 - руки за голову, пошевелить пальцами; 3 - вернуться в и.п.

. (5-6 раз).

**«Футболисты».** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за

спиной.1 - поднять правую ногу; 2 - согнуть ее в колене; 3 –

вернуться в и.п.; 4-6 - тоже левой ногой (по 4-6 раз).

**«Штангисты».** И.п.; о.с.1 - присесть, сжать кулаки,

прижать их к плечам; 2 – встать - вытянуть руки вверх;

вернуться в и.п. (5-6 раз)

**4.Самомассаж (1 минута.)**

Прокатывание теннисных мячиков стопой правой (затем

левой) ноги (1 минута.)

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты.)**

**«Нам весело».** И.п. – ноги врозь, руки опущены. Руки в

стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и.п., на выдохе

произнести «ве-се-ло».

**Тема «Семья. Правила безопасности в семье»**

***«Капризный ребёнок»***

***1.******Ходьба по ребристым и массажным дорожкам***

***(3 минуты)***

Малыши, малыши –

Дружные ребятки.

Малыши, малыши

Вышли на зарядку.

Вот так, вот так!

Вышли на зарядку.

**2. Бег по полу (1 минута)**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Хмурый ребёнок».** И.п. – о.с. Голову наклонить вперед

(выдох через нос), вернуться в исходное положение (вдох

через нос). Повторить 6 раз.

**«Плакса».** И.п.-о.с. Выполнить прерывисто вдох через

нос, затем сделать протяжный выдох через нос. Повторить

6 раз.

**« Не отдам!»** И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу

. Поднять прямые руки вперед-вверх, спрятать их за спину.

. Повторить 6 раз.

**«Поссорились».** И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклониться в правую (левую) сторону, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

**4.Самомассаж (1 минута.)**

**«Возьмем платочек»** Около каждой стопы лежит по носовому

платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать

в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы

платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

***«Учим маленького брата говорить слоги»:*** «Ка-га, ко-го,

ку-гу. Кто-кты, кта-кту». Произносить слоговые сочетания на

одном выдохе, изменяя тон голоса.

**Тема «Фрукты и овощи. Приготовление салатов»**

***«Собираем урожай на даче»***

**1.** **Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты)**

 Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растет.

Все полили мы из лейки

И садимся на скамейки.

**2. Бег по полу (1 минута)**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Копаем картофель».** И.п. – ноги на ширине плеч, руки на

поясе. Приподнимая голову, наклониться вперед, вернуться в

исходное положение. Повторить 6 раз.

**«Где растет морковь и свёкла».** И.п. – ноги на ширине

плеч, руки в стороны. 1 – поворот вправо, правая нога в

полуприседе, руки на пояс; 2 – и.п. То же влево. Повторить

6 раз.

**«Срываем помидоры».** И.п. – ступни параллельны, руки

на поясе. Хлопнуть в ладоши перед собой, присесть,

хлопнуть в ладоши внизу. Встать. Выпрямиться. Повторить

6 раз.

**4.Самомассаж (1 минута.)**

**«Катим тыкву».** И.п. – сидя на полу, ноги согнуты, руки

сзади в упоре на полу. Катать мяч вперед-назад двумя

стопам вместе и поочередно.

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты.)**

**«Достань яблоко».** И.п.: лежа на ковре, ноги согнуты в

коленях. Поднять ноги и прижать их к груди. Затем достать

до яблока прямыми ногами. Яблоко на высоте 30—35 см.

**Тема «Белорусское народное творчество»**

***«Забавные художники»***

**1.** **Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты)**

 Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Пусть немножко отдохнут

Снова рисовать начнут.

Дружно локти отведем

Снова рисовать начнем.

**2. Бег по полу (1 минута)**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Готовимся рисовать».** И.п. – лежа на спине.

Зажмуриться, затем открыть глаза и посмотреть на потолок.

Повторить 5 раз.

**«Рисуем глазами».** И.п. – лежа на спине, руки вдоль

туловища. Выполнить круговые движения глазами. Сначала

в правую сторону, затем в левую. Повторить 6 раз.

**«Рисуем руками».** И.п. – лежа на спине, руки вдоль

туловища. Выполнить круговые движения правой рукой,

затем левой. Повторить по 5 раз каждой рукой.

**«Художники отдыхают».**  И.п. – лежа на спине, руки вдоль

туловища. Поворот туловища налево. Вернуться в и.п.

Повторить по три раза в каждую сторону.

**4.Самомассаж (1 минута.)**

Раскатывание карандашей между ладонями (1 минута.)

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты.)**

**«У кого дольше колышется ленточка».** Каждый ребёнок

берёт в руки узкую ленточку из тонкой цветной бумаги.

Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад.

Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту,

сделать небольшой наклон, выдох.

**Тема «Труд крестьян»**

***«Транспорт на полях»***

**1.** **Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты)**

Подрастает зернышко –

Потянулось к солнышку.

С ветерком оно играет,

Ветерок его качает,

К земле низко прижимает –

Вот как весело играет.

**2. Бег по полу (1 минута)**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Комбайн убирает зерно».** И.п. – ноги слегка расставить,

руки опущены. 1 – руки в стороны; 2 – перед грудью,

вращать одну вокруг; 3 – в стороны, 4 – и.п. Повторить 6 раз.

**«Транспорт пашет землю».** И.п. – сидя, ноги врозь, руки на

пояс. 1-2 – наклон вперед; 3-4 – выпрямиться, наклон назад.

После двух-трех движений – отдых, расслабление, пауза.

Повторить 7 раз.

**«Сенокос».** И.п. – сидя, ноги скрестно, руки у плеч.

1-2 – поворот вправо, посмотреть; 3-4 – и.п. То же, влево.

Повторить 8 раз.

**4.Самомассаж (1 минута.)**

***«Загрузи машину».*** Дети стоят босиком, руки на поясе,

спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и

передают их друг другу по цепочке, последний складывает в

машину.

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

**«Мельница».** Для этой игры необходи­ма игрушка —

мельница из песочного набора или вер­тушка. Ребенок дует

на ло­пасти игрушки.

**Тема «Осень. Золотая осень»**

***«Весёлый дождик»***

***1.******Ходьба по ребристым и массажным дорожкам***

***(3 минуты).***

Почему повсюду лужи?

Мама зонтик свой берёт.

Почему же? Почему же?

Потому что дождь идет.

**2. Бег по полу (1 минута)**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Раскроем зонтик».** И.п. – ноги на ширине ступни, руки

внизу. Поднять прямые руки через стороны вверх, соединить

их над головой – «раскрыть зонтик», опустить руки через

стороны вниз – «закрыть зонтик». Повторить 6 раз.

**«Дождик капает».** И.п. – то же. Присесть со словами «кап –

кап», постучать пальчиками по коленям, вернуться в

исходное положение. Повторить 7 раз.

**«Спрячемся от дождика».** И.п. – о.с. руки положить на

голову, локти развести в стороны, руки опустить вниз.

. Повторить 8 раз.

**«Большие лужи».** Ходьба по группе широкими шагами.

Дыхание произвольное.

**4.Самомассаж (1 минута.)**

**«Дождь идёт».** Стучим носками ног по полу, не касаясь его

пятками.

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

***«Небо хмурится с утра»***

Небо хмурится с утра,

Надо солнышку помочь.

Ветерочком стану я,

Уходите, тучи, прочь.

На столе приклеить солнце, закрыть его тучами из ваты

(пенопласта). Дети раздувают тучи.

**Тема «Лес. Грибы»**

***«Отправляемся в царство грибов»***

***1.******Ходьба по ребристым и массажным дорожкам***

***(3 минуты).***

Солнечным погожим днем

Мы с друзьями в лес идем.

А в лесу грибы растут,

Их так много нынче тут!

Не ленись и не стесняйся,

За грибами наклоняйся.

**2. Бег по полу (1 минута)**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Ходим тихо мы в бору».** И.п. ноги слегка расставить, руки

за спину; 1- согнуть, поднять правую ногу, носок вниз; 2- и.п.

То же, левой. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

**«Смотрим вправо, влево».** И.п. сидя, ноги врозь, руки в

стороны (вертикально). 1 – поворот вправо; 2- и.п. То же,

влево. Повторить 6 раз.

**«Подосиновик ищи».** И.п. ноги слегка расставить, руки на

пояс. 1- присесть, касаясь руками пола, смотреть вперед;

2- и.п. Повторить 6 раз.

**4.Самомассаж (1 минута.)** Прокатывание шишек между

ладонями (тыльными сторонами рук, пальцами).

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

***«Эхо».*** Заблудились мы в лесу (вдох), закричали все

(на выдохе): «Ау-у-у!» (Громко.) Никто не отзывается

(вдох), лишь эхо откликается (на выдохе): «Ау-у-у!» (Тихо).

**«**

**Тема «Мебель»**

***«На мебельной фабрике»***

***1.******Ходьба по ребристым и массажным дорожкам***

***(3 минуты).***

Нужно комнату обставить,

Мебель по местам расставить.

Шкаф поставим у стены,

Полки книжные в углы.

Посредине - стол и стулья.

И усядемся в раздумье.

**2. Бег по полу (1 минута)**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Раскладывают и складывают диван».** И.п. – лежа на

спине. Сесть с наклоном вперед, не отрывая ног от пола

вернуться в и.п. Ноги прямые носки оттянуты. Повторить

5 раз.

**«Открывают и закрывают дверку шкафа».** И.п. сидя, ноги

скрестно, руки у плеч. Поворот вправо, руку в сторону.

Вернуться в и.п. То же, влево. Повторить 6 раз.

**«Проверяют пружины на прочность».** И.п. – о.с. руки на

поясе. 1-2 – пружинки и 8 подскоков на месте. Повторить

4 раза.

**4.Самомассаж (1 минута.)**

**«Сборщик»**. Собирает пальцами одной ноги различные

мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в

кучку.

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

**«Сдуем пыль с мебели».** Ребята делают глубокий вдох через

нос и сильным выдохом сдувают пыль.

**Тема «Одежда. Обувь»**

***«Мы - портные»***

***1.******Ходьба по ребристым и массажным дорожкам***

***(3 минуты).***

Для чего человеку одежда нужна?

Укрывает от дождика, ветра она,

Согревает в морозы, защищает в жару,

От прохлады избавит она поутру.

Только, чтобы служила подольше одежда,

Содержать ее нужно опрятной и свежей.

**2. Бег по полу (1 минута)**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Наматываем нить».** И.п. ноги слегка расставить, руки

внизу. 4 взмаха через стороны вверх, скрестить и опустить

руки через стороны вниз. Повторить 6 раз.

**«Режем ткань».** Скрещенные движения руками и ногами

лежа. Повторить 6 раз.

**«Измеряем длину юбки».** И.п. ноги врозь, руки за спину.

Наклон вниз, коснуться пола, сказать»вот». Вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

**4.Самомассаж (1 минута.)**

**«Растяни ленточку».** Около пальцев ног лежит ленточка.

Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в

стороны. Повторить 4 раза.

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

**«Укололи пальчик».** Подуть на больное место

(продолжительный выдох через рот), произнести на одном

выдохе слоги: «Ой-ой-ой-ой!», а затем предложения:

«Ой, ой, ой, болит пальчик мой!», «Уй-уй-уй, ты на пальчик

свой подуй!».

**Тема «Игрушки: Белорусские игрушки, игрушки народов мира»**

***«Мои игрушки»***

***1.******Ходьба по ребристым и массажным дорожкам***

***(3 минуты).***

Мы веселые матрешки.

На ногах у нас сапожки.

В сарафанах наших пестрых.

Мы похожи словно сёстры.

**2. Бег по полу (1 минута)**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Веселый Буратино».** И.п. – лежа на спине, руки вдоль

туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершать хаотичные

движения ими, вернуться а и.п. Повторить 5 раз.

**«Хлопушка».** И.п. – то же. 1 – согнутую правую ногу в

колене поднять вверх, выполнить под ней хлопок.

2- вернуться в и.п. То же проделать другой ногой.

Повторить 6 раз.

**«Ванька-встанька».** И.п. – лежа на спине. 1 – поворот

направо всем туловищам. 2 – вернуться в и.п. 3 - поворот

налево. 4 – вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

**4.Самомассаж (1 минута.)**

**«Барабан».** Стучим носками ног по полу не касаясь его

пятками.

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

***«Мяч».*** И.п. – стать прямо, ноги расставить; поднять руки с

мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со

звуком «у-х-х-х» (выдох).

**Тема «Посуда. Пища. Труд повара. Выпечка»**

***«Мы – ребята-поварята»***

***1.******Ходьба по ребристым и массажным дорожкам***

***(3 минуты).***

Мы – ребята-поварята

Маме любим помогать.

И сейчас на нашу кухню

Будем весело шагать.

**2. Бег по полу (1 минута)**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Длинные спагетти».** И.п. ноги слегка расставить, руки за

спиной. Руки через стороны вверх, помахать. Вернуться в

и.п. Повторить 6 раз.

**«Каша варится».** И.п. – о.с. руки вниз, отвести назад.

1 –пружинка и взмах руками вперед; 2 – и.п. спину прямо,

пятки поднимать. Повторить 6 раз.

**«Приготовим бутерброд».** И.п. лежа на спине, руки вдоль

туловища. 1-2 – поворот на живот; 3-4 – и.п. Повторить

4 раза.

**«Быстро крутиться яйцо».** И.п. ноги слегка расставить,

руки вниз.10-12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя.

Повторить 4 раза чередуя с ходьбой.

**4.Самомассаж (1 минута.)**

**«Горячо - холодно».** Дети ходят поочередно на пятках и

носках.

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

***«Дуем на горячий чай*».** И.п. – ноги на ширине ступни, руки

внизу. Вытянуть губы широкой «трубочкой» (вдох), подуть

на горячий чай (выдох).

**Тема «Дымковская игрушка»**

***«Мы - игрушки»***

***1.******Ходьба по ребристым и массажным дорожкам***

***(3 минуты).***

Цок, цок, цок, цок!

Я лошадка – серый бок!

Я копытцем постучу,

Если хочешь – прокачу!

Посмотри, как я красива,

Хороши и хвост и грива.

**2. Бег по полу (1 минута)**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Шагают лошадки».** И.п. ноги слегка расставить, руки за

спину. Высоко попеременно поднимать ноги. Повторить

6 раз.

**«Барыня пляшет».** И.п. – о.с. руки за спиной. 1 – правую

ногу на носок в сторону – и.п.; 2 – левую ногу на носок в

сторону, поворот кругом. Повторить 6 раз.

**«Индюки».** И.п. ноги на ширине плеч, руки за спину.

1 – наклон вперед, голову приподнять, сказать «гл-гл-гл»;

2 – и.п. Повторить 6 раз.

**4.Самомассаж (1 минута.)**

**«Лашадка».** Бегать вприпрыжку, изображая лошадку.

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

***«С барабаном ходит барин».*** Выполняется стоя, руки

опущены вдоль туловища. На вдох - развести руки в

стороны, на выдох - поднять прямую ногу сделать хлопок

под коленом.

С барабаном ходит барин

Не жалеет своих ног.

Он играет целый день,

Он не знает слова - лень.

**Тема «Транспорт. Правила дорожного движения»**

***«Самолет»***

***1.******Ходьба по ребристым и массажным дорожкам***

***(3 минуты).***

Руки в стороны – в полёт

Отправляем самолет,

Правое крыло вперед,

Левое крыло вперед.

Раз, два, три четыре –

Полетел наш самолёт.

**2. Бег по полу (1 минута)**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Помашем самолету».** И.п. – о.с. Поднять прямые руки

через стороны вверх, со словами «полетели» помахать

кистями рук, вернуться в исходное положение. 8 раз.

**«Заведи мотор».** И.п. – то же. Вертеть кистями рук одна

вокруг другой перед грудью, издавая звуки «ры-ы-ы».

Повторить упражнение с остановкой 5 раз.

**«Самолет машет крыльями».** И.п. – о.с. Руки прямые

развести в стороны. Наклониться в левую сторону, вернуться

в исходное положение. То же в правую сторону. Выполнить

8 раз.

. **«Самолет приземлился».** И.п. – о.с. Ноги на ширине плеч,

руки на поясе. Со словами «сели» присесть, упираясь руками

в пол, вернуться в исходное положение. Выполнить 7 раз.

**4.Самомассаж (1 минута.)**

Сидя, катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и

поочередно.

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

**«Чей самолетик полетит дальше?»** Воспитатель

предлагает детям подуть на свои самолётики, чтобы они

далеко полетели.

**Тема «Птицы»**

***«Воробушек»***

***1.******Ходьба по ребристым и массажным дорожкам***

***(3 минуты).***

Воробьи – воробушки,

Серенькие перышки!

Клюйте, клюйте крошки

У меня с ладошки!

Нет, с ладошки не клюют

И погладить не дают.

**2. Бег по полу (1 минута)**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Воробышек смотрит из гнезда».** И.п. – о.с. Сгибая правую

руку, наклонить туловище в правую сторону, вернуться в

исходное положение. То же в левую сторону. 8 раз.

**«Воробышек учится летать».** И.п. – то же. Поднять прямые

руки до уровня плеч, со словами «чик-чирик», помахать

кистями рук. Вернуться в исходное положение. 8 раз.

**«У воробышка маленький хвостик».** И.п. – ноги на ширине

ступни, руки внизу. Присесть, произнося слово «вот», кисти

рук сложить за спиной, вернуться в исходное положение.

7 раз.

**4.Самомассаж (1 минута.)**

**«Птичка встретила гусеницу».** И.п. – сидя согнув ноги,

руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперед и

назад с помощью пальцев.

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

**«Перышко».** Ребята делают глубокий вдох через нос и

сильным выдохом сдувают перышко.

**Тема «Почта. Средства связи»**

***«Кто стучится в дверь ко мне»***

**1. Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты)**

Кто стучится в дверь ко мне

С толстой сумкой на ремне.

Это он, это он…

Самый быстрый почтальон.

**2. Бег по полу (1 минута).**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Передай письмо».** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч на полу

справа, руки на пояс. 1-2 – наклон вперед, прокатить мяч к

левой ноге, сказать «слева»; 3-4 – и.п. То же, к правой.

Повторить 6 раз

**«Покажи конверт»** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди.

1 – поворот вправо; 2-3 – бросок о пол, поймать, поднять

вверх; 4 – и.п. То же, влево. Повторить 6 раз.

**«Не отпускай сумку»** И.п.: сидя, руки упор сзади, мяч зажат

между ступнями. 1-2 – согнуть ноги, ближе к себе; 3-4 – и.п.

Повторить 6 раз.

**4. Самомассаж (1 минута).**

**«Переложи газету».** Сидя на стуле, одной ногой

придерживать газету снизу, другой - сверху и стараться

приподнять ее, и переложить её вправо, затем влево.

***5.* Дыхательная гимнастика (2 минуты)**

***«Брось письмо в почтовый ящик».*** И.п. – стать прямо, ноги

расставить; поднять руки с мячом к груди, вдохнуть и

бросить мяч от груди вперед со звуком «у-х-х-х» (выдох).

**Тема «Новый год»**

***«Елочка, елочка»***

**1. Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты)**

Наша елка зелена, и нарядна, и стройна.

 Всех друзей и всех подруг

 Приглашает елка в круг.

Хоровод, хоровод.

Пляшет маленький народ.

Танцевать, скакать и прыгать

Мы готовы круглый год.

**2. Бег по полу (1 минута).**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Колючие иголочки».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за

спиной. 1-3= вытянутьруки вперед, пошевелить пальцами,

произнести «ко-лю-чие»;4 - вернуться в и.п.(6 раз)

**«Кто сидит под елкой?»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на

поясе. 1- наклониться вперед; 2- руки вытянуть перед собой;

3 - развести руки в стороны; 4 - вернуться в и.п.(6 раз).

**«Спрячемся под елкой»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за

спиной. 1 - 4 –присесть, опустить голову, руками обхватить

колени, произнести «с-п-ря-та-лись»; 5- вернуться в и.п.

(6 раз).

**4. Самомассаж (1 минута).**

Прокатывание шишек между ладонями.

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты)**

**« Чем пахнет елка?»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на

поясе. 1-2- развести руки в стороны, глубокий вдох носом;

3-8- вернуться в и.п., на выдохе произнести « ел-ка пах-нет

смол-кой» (5 раз).

**Тема «Каникулы. Рождество»**

***«По снегу детки маленькие...»***

**1. Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты)**

По снегу детки маленькие

Ходят в теплых валенках.

Валенки хорошие,

С черными галошами.

**2. Бег по полу (1 минута).**

**3.** **Общеразвивающие упражнения.**

**«Ручками похлопаем, ножками потопаем».** И.п.: О.с.

Хлопать в ладоши, одновременно топая ногами (12-15 раз)

**«Новые валенки».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклониться вперед; 2- коснуться руками пальцев ног,

сказать « ва-лен-ки»; 3- вернуться в и.п. (5-6 раз)

**«Посмотрите: валенки!»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки

на поясе. 1- выставить правую ногу вперед на пятку;

2- вернуться в и.п.; 3-4- то же другой ногой (по 5-6 раз).

**«В валенках не холодно».** И.п.: О. с. Выполнять прыжки в

чередовании с ходьбой.

**4. Самомассаж (1 минута).**

Прокатывание теннисных мячиков (снежков) между

ладонями.

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

**«Хороши валенки»** И.п.: О.с. 1-2 поднять руки через стороны

вверх, глубокий вдох носом; 3-8- на выдохе произнести « хо-

ро-ши ва-лен-ки», вернуться в и.п.(5-6 раз)

**Тема «Зимние развлечения»**

**«Зимние игры»**

**1. Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты)**

Я мороза не боюсь,

С ним я крепко подружусь.

Подойдет ко мне Мороз,

Тронет руку, тронет нос.

Значит, надо не зевать,

Прыгать, бегать и играть.

**2. Бег по полу (1 минута).**

**3.** **Общеразвивающие упражнения.**

**«Едем на лыжах».** И.п.: о.с. Ноги на ширине ступни, руки

внизу. Активные поочередные махи руками в плечевых

суставах с одновременным выполнением полуприседаний и

сильным выдохом с произнесением звуков «шух-шух-шух».

**«С горки на санках ».** И.п.: ноги на ширине плеч, слегка

согнуты в коленях, руки в низу. Присесть, руки выпрямить

вперед, вернуться в исходное положение. 8 раз.

**«Возвращение с прогулки»** И.п. – о.с. Ходьба на месте.

Выполнять 12-15 шагов.

**4. Самомассаж (1 минута).**

**«Каток»**. Ребенок катет вперед-назад мяч, палку.

Упражнения выполняются сначала одной, затем другой

ногой.

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

**«Подуй на снежинку»**. В руках у детей снежинки.

Воспитатель показывает, как нужно дуть на снежинку, чтобы

она быстро двигалась.

**Тема «Республика Беларусь. Знакомство с флагом, гербом»**

***«Будто машем мы флажками»***

**1. Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты).**

Вверх и вниз рывки руками,

Будто машем мы флажками.

Разминаем наши плечи.

Руки движутся на встречу.

Руки в боки. Улыбнись.

Вправо-влево наклонись.

**2. Бег по полу (1 минута).**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Помаши»** И.п. ноги слегка расставить, флажки за спиной.

1-2 – флажки через стороны вверх, помахать, посмотреть;

3-4 – и.п. Повторить 6 раз.

**«Покажи флажки».** И.п. ноги врозь, флажки за спину.

1-2 – наклон вперед, флажки вперед, сказать «вот»;

3-4 – и.п. Повторить 6 раз.

**«Флажки вверх».** И. п.: сидя, ноги скрестно, флажки перед

грудью вертикально. 1 – поворот вправо; 2 – флажки вверх,

посмотреть на них; 3 – флажки перед грудью; 4 – и.п.

Повторить 6 раз.

**4. Самомассаж (1 минута).**

**«Передай флажок».** Дети стоят в одну линию, плечо к

плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги флажок

и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

***«Подуй на флажок».*** В руках у детей флажки. Воспитатель

показывает, как нужно дуть на флажок, чтобы он быстро

двигался.

**Тема «Звери наших лесов»**

***«Зайчики и белочки»***

**1. Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты).**

 Зайчики и белочки,

 Мальчики и девочки,

 Стройся по порядку,

 Начинай зарядку!

**2. Бег по полу (1 минута).**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Зайчики - шалунишки»** - Чередование прыжков, бега,

ходьбы (1 мин.)

**« Цепкие лапки».** И.п. ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1-3 – вытянуть руки вперед, повернуть ладонями вверх,

сжать кулаки; вернуться в и.п. (5-6 раз).

**«Крепкие лапки».** И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2 – наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям,

сказать «крепкие»; 3- вернуться в и.п.( 5-6 раз).

**«Веселые белочки».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки

полочкой перед грудью. 1-2- два наклона вправо; 3-4 – два

наклона влево; 5- вернуться в и.п. (5 раз).

**4. Самомассаж (1 минута).**

Прокатывание шишек между ладонями (тыльными

сторонами рук, пальцами).

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

**«Хорошо в лесу»** И.п.: основная стойка. 1- руки в стороны,

глубокий вдох носом; 2-5 – на выдохе произнести « хо-ро-шо

в ле-су»; 6- вернуться в и.п. (5 раз).

**Тема «Дикие животные стран с холодным и умеренным климатом»**

***«Неуклюжий медвежонок»***

**1. Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты).**

 Мы – весёлые ребята.

Наше имя – медвежата.

Любим лазать и играть,

Любим прыгать метать

**2. Бег по полу (1 минута).**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Медвежонок вертит головой»**. И.п. – о.с. Голову

наклонить в правую сторону, вернуться в исходное

положение. То же в левую сторону. Повторить 6 раз.

**« Неуклюжий медвежонок».** И.п. ноги на ширине плеч, руки

на поясе. Наклоняться в правую (левую) сторону и

переступать с одной ноги на другую, как «неуклюжий

медвежонок». Повторить 8 раз.

**«Медвежонок греется на солнышке».** И. п. – лежа на

животе, ноги прямые вместе, руки под подбородком.

Поднять прямые ноги как можно выше, вернуться в

исходное положение. Повторить 7 раз.

**«Медвежонок достает сосульку».** И.п. – о.с. Через стороны

поднять прямые руки вверх, подняться на носочки,

вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

**4. Самомассаж (1 минута).**

**«Катаем снежки»**Прокатывание снежков между ладонями

(тыльными сторонами рук, пальцами).

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

**«Хорошо в снегу»** И.п.: основная стойка. 1- руки в стороны,

глубокий вдох носом; 2-5 – на выдохе произнести « хо-ро-шо

в сне-гу»; 6- вернуться в и.п. (5 раз).

**Тема «Домашние животные»**

***«Коровка»***

**1. Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты).**

Ну-ка, милый пастушок,

Ты спеши-ка на лужок.

Там Буренка лежит,

На теляток глядит.

А домой не идет,

Молочка не несет.

**2. Бег по полу (1 минута).**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«У коровки большие рога»** И.п. – о.с. прямые руки поднять

через стороны вверх, вернуться в исходное положение.

Повторить 7 раз.

**«Коровка грызёт траву»** И.п. – о.с. Стать на четвереньки,

голову приподнять. На вдохе «надуть» живот, на выдохе

подтянуть его. Повторить 6 раз.

**«У коровки красивые копытца»** И.п. – сесть на пол, ноги

прямые вместе, руки в упоре сзади. Согнуть правую ногу,

провести ею по левой ноге от колена к носку. Сделать тоже

левой ногой. Повторить 6 раз.

**4. Самомассаж (1 минута).**

**«Копытца поссорились, помирились».** Развести носки ног в

стороны, свести вместе. Развести пятки в стороны, свести

вместе.

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

**«Коровка мычит»** И.п. - о.с. Зажать слегка нос пальцами

звонко и медленно «мычать» до числа 5 (считает взрослый),

затем сделать глубокий вдох и глубокий выдох через нос.

Повторить 5 раз.

**Тема «Воздушный, наземный и водный транспорт. День защитника Отечества»**

***«Храбрые солдаты»***

**1. Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты).**

Мы умеренно шагаем,

 Мы усталости не знаем.

 Мы отважны и храбры,

 Нам преграды не страшны!

**2. Бег по полу (1 минута).**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Мы сильны!»** И.п. : ноги на ширине плеч, пальцы рук

сцеплены в замок над головой.1-4- наклонить туловище

вправо- влево, вперед-назад;5- вернутся в и.п. (5 раз).

**«Мы ловки!»** И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2-

присесть с упором на левую (правую) ногу, правую (левую)

ногу вытянуть вперед; 3-4 – вернуться в и.п. (по 4 раза)

**«Мы быстры!»** И.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в

локтях. Бег, высоко поднимая колени (1 мин).

**4. Самомассаж (1 минута).**

Прокатывание шишек между ладонями.

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

**«Мы храбры!»** И.п.: О.с. 1- развести руки в стороны,

глубокий вдох носом; 2-3 – задержать дыхание; 4-8-

вернуться в и.п., медленный выдох ртом (5-6 раз).

**Тема «Зима»**

***«Зима пришла»***

**1. Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты).**

С неба падают снежинки,

Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками

И покажем дома маме.

А вокруг лежат сугробы,

Снегом замело дороги.

**2. Бег по полу (1 минута).**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Падают снежинки»** И.п. – о.с. Поднять руки через стороны

вверх и медленно опустить вниз. Повторить 8 раз.

**«Холодно»** И.п. – о.с. Развести руки в стороны на уровне

плеч, скрестить их перед грудью, обнять себя за плечи,

сказать «ух». Повторить 8 раз.

**«Руки замерзли»** И.п. ноги на ширине ступни, руки сжаты в

кулачки, находятся возле груди. Выполнять резкие,

поочередные рывки руками вперед. Каждой рукой выполнять

8 раз.

**«Играем в снежки».** И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.

Присесть, «слепить снежку», вернуться в исходное

положение, замахнуться, бросить снежку вдаль. Повторить

6 раз.

**4. Самомассаж (1 минута).**

**«По снежному валу».** Ходьба по палке приставным шагом

вправо и влево, палка под серединой стоп

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

***«Снегопад».*** Предло­жите ребенку устроить снего­пад.

Положите «снежинку» на ладошку ре­бенку. Пусть он

правильно сдует ее.

**Тема «Весна. Перелётные птицы»**

***«Подснежники»***

**1. Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты).**

Подснежники весенние,

Листочки расправляйте,

Головки поднимайте,

К солнцу потянитесь,

Детям улыбнитесь.

**2. Бег по полу (1 минута).**

**3.Общеразвивающие упражнения.**

**« К солнцу тянуться цветы»** И.п. о.с. 1- 4 – поднять

голову, руки к плечам, вперед, вверх; 5- вернуться в и.п.

(6 раз).

**« Сильный ветер»** И.п.: Ноги на ширине плеч, руки на поясе,

1- наклониться вперед, руки отвести назад. 2- выпрямиться,

поднять руки вверх, потянуться; 3- вернуться в и.п. (6 раз).

**« Мягкие травинки».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки

опущены. 1- присесть, коснуться пальцами рук пола;

2- вернуться в и.п. (6 раз).

**« Проснулись насекомые»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки

на поясе. Чередование прыжков и ходьбы с высоким

подниманием коленей (1 мин)

**4. Самомассаж** **(1 минута).**

Прокатывание теннисных шариков между ладонями.

**5.Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

**« Чем пахнут цветы?»** И.п. о.с.: 1- глубокий вдох носом;

2-5- на выдохе произнести «пах-нутме-дом»; 6- вернуться

в и.п. (5 раз)

**Тема «День 8 Марта. Женские профессии»**

***«Мамины помощники»***

**1. Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты).**

Малыши – и сын, и дочь -

Рады мамочке помочь.

И не только в мамин день

Потрудиться им не лень!

**2. Бег по полу (1 минута).**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**« Стираем»** И.п.: о.с. 1-наклониться;2- потереть ладонь о

ладонь; 3- выполнить руками маховые движения вправо,

влево; 4- выпрямиться – вытянуть руки вверх; 5- вернуться в

и.п. (6 раз).

**« Моем пол»** И.п. о.с., 1 - наклониться, коснуться руками

пола; 2-3- потянуться руками вправо-влево; 4- вернуться в

и.п. (5-6 раз).

**« Гладим белье».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед

грудью, пальцы сцеплены в замок.1 - руки вытянуть вперед;

2- вернуться в и.п. (6-8 раз)

**« Убираем игрушки»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки

согнуты в локтях.1 - присесть, коснуться правой ( левой)

рукой пола; 2- вернуться в и.п. (по 6 раз).

**4. Самомассаж (1 минута).**

Сбор мелких предметов пальцами ног.

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

**« Мама спит, она устала»** И.п. о.с.1 - поднять руки вверх,

глубокий вдох носом; 2-7- медленно наклониться вперед,

коснуться руками пола, на выдохе произнести « Тс-с-с-с-с»;

8- вернуться в и.п. (5-6 раз).

**Тема «Животные стран с тёплым и жарким климатом»**

***«Весёлый зоопарк»***

**1. Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты).**

Раз, два, три – вперёд наклон,

Головой качает слон –

Он зарядку делать рад.

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

**2. Бег по полу (1 минута).**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Слоны».** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, пальцы рук

сцеплены в замок за головой (уши слона). 1-2 –соединить

локти; 3-4- маршировать на месте; 5-наклониться вперед,

произнося « у-у-у»; 6- вернуться в и.п. (5 раз).

**«Ловкие обезьянки».** И.п. – лежа на спине, руки вдоль

туловища. По команде воспитателя «животик» повернуться

на живот. По команде «спинка» повернуться на спинку.

Повторить 5 раз.

**«Питон».** И.п.: сидя на пятках, руки на коленях. 1-4- встать

на колени, прогнуться влево - вправо, назад – вперед;

5- вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

**4. Самомассаж (1 минута).**

**«Веселые прыжки»**. И.п. – сидя, ноги плотно прижаты друг

к другу. Поднять ноги, перенести их через лежащий на полу

брусок (высота 20 см.), положить на пол, вернуться в и.п.

**5.Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

***«Рычание тигра и тигренка».*** И.п. - встать прямо, ноги

вместе, руки внизу. Раскатисто произносить звук «*р-р-р»:*

тигр — громко, низким голосом, тигренок — тихо, высоким

голосом.

**Тема «Каникулы»**

***«Собираемся в поход»***

**1. Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты).**

Мы готовы для похода.

Поднимаем выше ноги.

Птицы учатся летать,

Плавно крыльями махать.

Полетели, полетели,

Опустились, посидели.

**2. Бег по полу (1 минута).**

**3. Общеразвивающие упражнения.**

**«Надеваем обувь».** И.п.: стоя, руки опущены. 1 – наклон к

правой ноге (имитация надевания обуви). 2 – вернуться в

и.п. 3 – наклон к левой ноге. 4 – вернуться в и.п. Повторить

6 раз

**«Собираем рюкзак».** И.п. – ноги вместе, руки опущены.

1. поворот направо, обеими руками дотронуться до пола
2. справа. 2 – вернуться в и.п. 3 – поворот налево, обеими
3. руками дотронуться до пола. 4 – венуться в и.п.

Повторить 6 раз.

**«Устанавливаем палатку».** И.п.: сидя, ноги вместе, руки

опущены. 1 – наклон вперед как можно ниже, выпрямить

руки, ударить ладошками по полу (забили колышки для

палатки). 2 – вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

**4. Самомассаж (1 минута).**

***«Утиная походка».*** Присесть, положить руки на колени и

таким образом, попытаться передвигаться.

**5.Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

***«Тушим костер».*** Вдох, задержать дыхание,

продолжительный выдох.

**Тема «Библиотека»**

***«Герои сказок»***

**1. Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты).**

Слушай сказочный народ,

Собираемся на сход.

Поскорее в строй вставайте

И зарядку начинайте.

Сказка даст нам отдохнуть,

Отдохнем - и снова в путь!

**2. Бег по полу (1 минута).**

**3.Общеразвивающие упражнения.**

**«Буратино»** И.п. – лежа на спине. 1 – одновременно поднять

вверх ноги и руки перед собой. Пальцами правой руки

дотронуться до пальцев левой ноги. Пальцами левой руки

дотронуться до пальцев правой ноги. 2- вернуться в и.п.

Выполнять 6 раз.

**«Стойкий оловянный солдатик»** И.п. – стоя на коленях,

руки опущены и прижаты к туловищу. 1-2 – наклониться

назад как можно ниже. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить

6 раз.

**«Колобок ».** И.п. – лежа на спине. 1- согнуть ноги в коленях,

прижать колени к груди и обхватить их руками.

2-3 – покачаться на спине вперед-назад. 4 – вернуться в и.п.

Выполнить 6 раз.

**4. Самомассаж (1 минута).**

**«Вырежи закладку для книги».** Давайте представим, что

наши ножки — ножницы. И.п.: лежа на животе, поднимать

поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы»

хорошо резали, ноги должны быть прямые.

**5.Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

**«Дуем друг на друга».** 1-2 – вдох, 1-4 – выдох.

**Тема «Космос. Вселенная. Земной шар»**

***«Улетаем на ракете»***

**1. Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты).**

А сейчас мы с вами, дети.

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз.

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь!

**2. Бег по полу (1 минута).**

**3.Общеразвивающие упражнения.**

**«Запуск ракеты»** И.п. ноги слегка расставить, руки

в стороны. 1 – руки перед грудью; 3-4 круговые движения

одной руки вокруг другой, говорить «р-р-р»; 2 – и.п.

Выполнять 6 раз.

**«Ракета делает разворот»** И.п. ноги врозь, руки в стороны.

1 – поворот вправо; 2 – и.п. То же, влево. Повторить 6 раз.

**«Космонавты проверяют приборы ».** И.п. – лежа на спине,

руки на затылке. 1-2 – локти вперед и поворот на бок;

3-4 – и.п. То же, на другой бок. Выполнить 6 раз.

**4. Самомассаж (1 минута).**

***«Ближе к солнцу».*** Несколько раз нарисовать круг и

от­ходящие от него лучи правой, левой сто­пой и двумя

стопами одновременно.

**5.Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

**«*Приземление*».**

Приземляться нам пора!

Завтра в сад нам, детвора!

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в «замок», опустить вниз.

1 – руки поднять вверх (вдох), 2 – наклон вперед

с одновременным опусканием рук и произношением звука

«ух» (выдох).

**Тема «Наша страна. Наш город. Праздники»**

***«Путешествие по улицам города»***

**1. Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты).**

В нашем городе все есть:

Справа – мостик небольшой,

Прямо – парк, а слева – дом.

Если хочешь все запомнить,

Посмотри опять кругом.

**2. Бег по полу (1 минута).**

**3.Общеразвивающие упражнения.**

**«Высотные дома».** И.п. о.с. 1- руки через стороны вверх,

хлопок над головой с одновременным подниманием на

носки; 2- и.п. Выполнять 6 раз.

**«Светофор»** И.п. – сидя, руки упор сзади. Ноги врозь, руки

на пояс – закрыт светофор. Поворот вправо (влево) – открыт.

Повторить 6 раз.

**«Катаемся на велосипеде в сквере».** И.п. – лежа на спине.

Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения

велосипедиста. И.п. – приехали. Выполнить 6 раз.

**4. Самомассаж (1 минута).**

***«Прогулка с шариками».*** Пальцами ног удерживайте по

шарику, затем сильно сожмите пальцы и переместитесь на

внешней стороне ступни вперед. Потом попробуйте

удержать два шарика или больше. Вот так с ними и гуляйте.

**5.Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

***«Летят салюта огоньки».*** И.п. – стать прямо, ноги

расставить; поднять руки с мячом к груди, вдохнуть и

бросить мяч от груди вперед со звуком «у-х-х-х» (выдох).

**Тема «Архитектура. Строительство. Дизайн»**

***«У кого какое жилище»***

**1. Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты).**

Юрта, юрта, круглый дом,

Побывайте в доме том!

Гости явятся едва

В печку прыгают дрова.

Печка жарко топиться

Угостить торопиться.

**2. Бег по полу (1 минута).**

**3.Общеразвивающие упражнения.**

**«Высотные дома».** И.п. о.с. 1- руки через стороны вверх,

хлопок над головой с одновременным подниманием на

носки; 2- и.п. Выполнять 6 раз.

**«Деревянные дома»** И.п. ноги слегка расставить, руки

на пояс. Присесть – деревянный дом, встать – высотный дом.

Повторить 6 раз.

**«Вокруг дома».** И.п. – ноги слегка расставить, руки за спину.

Подняться на носки, обойти вокруг себя в одну и другую

сторону. Выполнить 6 раз.

**4. Самомассаж (1 минута).**

***«Передаём кирпичи».*** И.п. - сидя на полу, упор руками

сзади о пол. Передавать по кругу мешочек с песком (одной

стопой придерживать мешочек снизу, другой сверху).

**5.Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

***«Шагаем по этажам».*** Произносить слова первый, второй,

третий, четвертый, пятый, повышая голос, сопровождая

движением руки вверх (поднимаемся по лестнице), понижая

голос (спускаемся).

**Тема «Весенние праздники»**

***«В гости к друзьям»***

**1. Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты).**

Солнце светит нам в окошко:

- Я соскучилась немножко,

Жду на улице друзей!

Выходите поскорей!

**2. Бег по полу (1 минута).**

**3.Общеразвивающие упражнения.**

**«Обними себя»** И.п. - о.с. Обнять себя за плечи как можно

крепче, резко выдохнуть через рот, вернуться в исходное

положение, надуть живот. Выполнять 8 раз.

**«Будем веселиться»** И.п. – то же. Имитация игры на

музыкальных инструментах (дудочке, трубе). На выдохе

проговаривать звуки «ду-ду-ду», «тра-та-та».

Продолжительность – 1 мин.

**«Попрыгаем».** И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу.

Присесть, грудью прижаться до колен (выдох через нос),

подпрыгнуть вверх, приземляясь, ногу ставить на пятку.

Выполнить 8 раз.

**4. Самомассаж** **(1 минута).**

**«Здравствуйте – до свидания».** Совершать движения

стопами от себя, на себя.

**5.Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

**«Надуй шар».** Дети самостоятельно надувают воздушные

шары.

**Тема «Деревья, кусты весной»**

***«К дереву и кустарнику - беги»***

**1. Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты).**

Вот высокая сосна,

К солнцу тянется она.

Над полянкой дуб старинный

Ветви в стороны раскинул.

Черёмуха душистая с весною расцвела

И ветки золотистые, что кудри завила.

**2. Бег по полу (1 минута).**

**3.Общеразвивающие упражнения.**

**«Стройная березка»** И.п. - о.с. Поднять руки через стороны

вверх, подняться на носки, стать на всю ступню, опустить

руки через стороны вниз. Выполнять 6 раз.

**«Ива опускает ветви в воду»** И.п. – ноги на ширине плеч,

руки на поясе. Наклон вперед, руками достать пол,

вернуться в и.п. Выполнять 6 раз.

**«На березке дрожат сережки».** Прыжки на месте

Выполнить 10 раз.

**4. Самомассаж** **(1 минута).**

**«Елочка растет».** Хождение на высоких носочках.

**5.Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

***«Деревце играет с ветерком».*** Встать прямо, ноги врозь,

руки опущены. Приседать, сгибая руки к плечам ладонями

вперед, как собачка, которая становится на задние лапки.

Произносить на выдохе: «ф-р-р-р!»

**Тема «Насекомые. Цветы и композиции»**

***«Бабочки»***

**1. Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты).**

Над цветочною поляной

Кружит пестрый хоровод.

Это бабочки – летуньи

Ждали лета целый год.

**2. Бег по полу (1 минута).**

**3.Общеразвивающие упражнения**.

**« Расправляем крылья».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки к

плечам. 1-2 - соединить локти перед собой, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

**« Отрываемся от земли».** И.п. Ноги на ширине плеч, руки

в стороны. Выполнять одновременно махи руками и прыжки

Выполнять 30 сек.

**« Перелетаем с цветка на цветок».** Бегать, выполняя махи

руками. По сигналу остановиться и присесть на корточки.

Выполнять 1 мин.

**« Собираем нектар».** И.п. - о.с. 1- наклониться вперед; руки

отвести назад; 2 - вернуться в и.п. Выполнять 6 раз.

**4. Самомассаж (1 минута).**

**«Гусеница».** И.п. – ребенок сидит на полу с согнутыми

ногами. Сгибая пальцы ноги, ребенок подтягивает пятку

вперед, затем пальцы расправляются и движение

повторяется. Упражнение выполняется двумя ногами

одновременно.

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

**« Сладкий аромат цветов».** И.п.- о. с: 1 - руки отвести в

стороны; 2 - глубокий вдох носом; 3-6 - наклониться вперед,

медленный выдох ртом; вернуться в и.п. Выполнять 6 раз.

**Тема «Профессии»**

***«Все профессии нужны»***

**1. Ходьба по ребристым и массажным дорожкам**

**(3 минуты).**

Чтобы людям всем помочь,

Трудятся они и день и ночь.

Все профессии важны.

Все профессии нужны.

**2. Бег по полу (1 минута).**

**3.Общеразвивающие упражнения**.

**« Сильные военные».** И.п.: ноги слегка расставить, руки в

стороны. 1- руки к плечам, кисть в кулак; 2 – и.п. То же,

положение рук может быть различное. Повторить 6 раз.

**«Часовщики починили часы».** И.п. сидя, ноги скрестно, руки

на пояс. 1 – наклон вправо, сказать «тик»: 2- наклон влево,

произнести «так». Повторить 6 раз.

**«Акробаты».** И.п. ноги слегка расставить, руки опущены.

10 – 16 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 4 раза.

**4. Самомассаж (1 минута).**

***«Маляр».*** Сидя на полу с вытянутыми ногами, ребенок

проводит большим пальцем одной ноги по подъему другой

от большого пальца к колену. Повторить 3-4 раза. Поменять

ноги.

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

***«Трубач».*** Сидя на стуле, кисти рук сжаты в кулаки и

подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким

произношением звука «ф-ф-ф».