


**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Брусничка»**

Принята  
Педагогическим советом

Утверждаю:  
Заведующий МДОУ

Протокол № 4 от « 29 » августа 2024 г.

 О.Г. Сулейманова  
Приказ № 82 « 29 » августа 2024 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
(Вторая младшая группа).**



с. Белоярск

## **Вторая младшая группа**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа направлена на работу с детьми раннего дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных особенностей развития и зоны ближайшего развития. Программа составлена с учетом «Примерной основной образовательной программы дошкольного образования», и с учетом методических рекомендаций программы «Мозаика», авторский коллектив под руководством Н.В. Гребёнкиной., и авторской программы «Край в котором мы живем», разработанной коллективом МДОУ «Брусничка»., Программа соответствует Федеральным государственным стандартам дошкольного образования и является одним из структурных компонентов основной образовательной программы МДОУ «Брусничка».

Авторы- составители: Белькович Виктория Юрьевна, Гребёнкика Наталья Валентиновна, Кильдышева Ирина Африкова.

Программа «Мозаика» включает в себя совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития (далее — образовательные области) — социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому и физическому. Задачи по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

Программа определяет целевые ориентиры, содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена, в соответствии с требованиями ФГОС ДО (раздел II «Требования к структуре образовательной программы и её объёму», п. 2.3—2.4), на создание условий развития ребёнка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. Программа формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объём, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

### **Образовательная область**

#### **«Физическое развитие»**

Физическое развитие детей основывается на разумном приоритете ценностей здоровья и здорового образа жизни при организации образовательной работы с воспитанниками и их семьями. В основе создания образовательной среды со здоровье сберегающими функциями лежит тесное сотрудничество воспитателей, специалистов (инструктора по физической культуре, музыкального руководителя, педагога-психолога, логопеда), а также родителей. Такое взаимодействие предусматривает охрану жизни ребёнка, профилактику негативных эмоций, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, создание условий, когда детская заинтересованность, предметная и социальная умелость становится личным достоянием ребёнка, выраженным в желании заниматься физической культурой не только на занятии, но и в свободной деятельности как в группе, так и дома.

**Цель** физического развития детей дошкольного возраста заключается в создании благоприятных условий для оптимального физического развития, формирования базиса физической культуры личности.

**Оздоровительные задачи:**

- обеспечивать охрану жизни детей;
- совершенствовать работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма ребёнка;
- повышать его работоспособность;
- осуществлять закаливание растущего организма.

**Образовательные задачи:**

- формировать систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- целенаправленно развивать физические качества и координационные способности;
- формировать двигательные умения в соответствии с особенностями возрастного развития и на этой основе расширять двигательный опыт, создавая ситуации радости и удовольствия в движении;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и различным видам физкультурно-спортивной деятельности, выявлять спортивно одарённых детей. Специфика реализации данного направления включает формирование интереса к физической культуре с учётом климатических условий, спортивных традиций региона.

**Формы реализации:**

- естественная природная и социокультурная среда (физкультурные занятия, утренние разминки, игровая деятельность, повседневная жизнь детей);
- занятия в кружках и секциях (туризм, футбол, шахматы, акробатика, степ-аэробика, плавание и др.);
- спортивно-игровые праздники, развлечения, дни здоровья.

Основным **результатом** физического развития детей дошкольного возраста является:

- здоровый, жизнерадостный, физически развитый ребёнок (в соответствии с возрастными показателями), имеющий устойчивый интерес к физкультурно-спортивной деятельности.

**Основные задачи образовательной деятельности по овладению детьми двигательной деятельностью:**

- формирование системы знаний о роли физических упражнений для здоровья;
- развитие физических качеств и координационных способностей;
- формирование двигательных умений, накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- формирование у детей интереса и потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании.

**Овладение двигательной деятельностью**

Освоение ребёнком основных движений сопровождается развитием физических качеств. Сила и выносливость развиваются у ребёнка естественным путём в процессе двигательной активности. В различных видах деятельности необходимо обеспечить достаточный объём двигательной активности. Основная направленность физической подготовки детей четвёртого года жизни — развитие ловкости, гибкости, освоение новых движений, на фоне которых развивается быстрота и выносливость.

**Задачи возраста:**

- развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию) и двигательные способности (силовые, скоростные, двигательно- координационные, выносливость);
- накапливать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);
- формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- обеспечивать необходимый объём двигательной активности детей;
- создавать условия для развития творчества и самостоятельности в приобретении двигательного опыта в разнообразной предметно-игровой среде.

**Содержание образовательной программы соответствует основным положениям и принципам возрастной психологии и дошкольной педагогики.**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), овладение подвижными играми с правилами.

**Цели и задачи по реализации образовательной программы в младшей группе:**

<b>Цель:</b> Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка. Формирование у него рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь посредством игры.	
<b>Задачи</b>	
<b>Обязательная часть</b>	<b>Формируемая участниками образовательного процесса</b>
1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); 2. накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); 3. формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	Использовать в работе с детьми подвижные игры народов Севера. Учить выполнять необычные спортивные упражнения, создавать в движениях художественный образ животных и птиц северного края.

**Особенности развития детей раннего и дошкольного возраста  
Младшая группа (четвёртый год жизни)**

Этот возраст является прямым продолжением раннего возраста в плане общей сензитивности. Это период овладения социальным пространством человеческих отношений через общение с близкими взрослыми, а также через игровые и реальные отношения со сверстниками.

В младшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Организм ребёнка отличается от взрослого организма не только меньшими размерами, но и особенностями строения и деятельности. К особенностям относят: высокие энергозатраты, быструю утомляемость при статических нагрузках, не совершенные адаптационные возможности растущего организма, следовательно, важно дозировать физические нагрузки.

Условия жизни в это время стремительно расширяются: рамки семьи раздвигаются до пределов улицы, города, страны. Ребёнок открывает для себя мир человеческих отношений, разных видов деятельности и общественных функций. Он испытывает сильное желание включиться во взрослую жизнь, активно в ней участвовать, что, конечно, ему ещё недоступно. Он стремится к самостоятельности. Из этого противоречия рождается ролевая игра — самостоятельная деятельность детей, моделирующая жизнь взрослых.

На четвёртом году жизни ребёнок — субъект самостоятельной деятельности и социальных отношений.

### **Примерные показатели анатомо – физиологического развития детей 3-4 лет.**

Возраст	Рост, см	Увеличение роста, см	Масса, Кг	Прибавка в массе, кг	Окружность грудной клетки, см	Окружность головы, см
3 года	99-100	7-8	15-16	2	55,3	51,4
4 года	106-107	7-9	17-18	2	56,9	52,1

### **Планируемые результаты освоения Программы**

#### **Целевые ориентиры во второй младшей группе:**

Ребенок должен уметь:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
  - Ходить прямо, свободно, не опуская головы в заданном направлении.
  - Ходить и бегать, сохраняя равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости.
  - Уметь перестроиться в колонну, шеренгу, круг.
  - Правильно принимать исходные положения, соблюдает направление движения тела и его частей.
  - Чувствует ритм, изменяет положение тела в такт музыке или под счёт.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом (захват реек кистями рук: четыре пальца сверху, большой снизу; постановка серединой стопы ног на рейку).
  - Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, выполнять прыжок в длину с места с мягким приземлением
- Катать мяч в заданном направлении, ловит мяч кистями рук, многократно ударяет им о пол и ловит его.
  - Самостоятельно скатываться на санках с горки.
- Участвовать в подвижных играх, инициативен, радоваться своим успехам в физических упражнениях.
  - Самостоятельно выполнять гигиенические процедуры (моет руки, лицо).
  - Самостоятельно соблюдает элементарные правила поведения во время еды.
  - Имеет элементарные представления о ценности здоровья, закаливании, необходимости соблюдения правил гигиены

## Комплексирование программ и технологий в группе среднего возраста

Основная часть программы	Часть программы, формируемая участниками образовательного процесса
Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Мозаика» Авторы-составители: Белькович Виктория Юрьевна, Гребёнкина Наталья Валентиновна, Кильдышева Ирина Африковна	«Край, в котором мы живем» – авторская программа МДОУ «Брусничка», составитель - Савина Л.Н. – заместитель заведующей по ВР МДОУ «Брусничка»

Продолжительность физкультурных занятий во второй младшей группе – 15 минут.

Количество занятий в неделю – 3.

Количество занятий в год – 108.

### Становление основных необходимых в жизни движений

#### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:** поднимать и опускать прямые руки вперёд, вверх, в стороны, вниз (одновременно, поочерёдно). Переключать предметы из одной руки в другую: перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши: перед собой, за спиной, справа, слева.

Вытягивать руки: вперёд, в стороны, поворачивать ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, пальчиковый театр теней.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** «Ладони к пяткам», «Часики» — наклоны в стороны, «Насос» — наклон вперёд, «Достань пальчики ног» — наклон вперёд, «Лошадка» — стоя на коленях, сесть на пятки, «Крокодил» — стоя на четвереньках, сесть на пятки, лечь на живот, «Носорог» — стоя на четвереньках, сгибать руки в локтях. Передавать предметы друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны. Из положения сидя: повороты в стороны за предметом, наклоны вперёд, сгибание и разгибание ног, «Медведь лапу сосёт». Из положения лёжа на животе: «Скорпион», «Змея», «Паучок».

**Упражнения для развития и укрепления брюшного пресса и ног, профилактика плоскостопия:** подниматься на носки; поочерёдно ставить ногу на носок, вперёд, в сторону, назад. Приседание: держась за опору, без опоры, руки вперёд, в группировку. Махи ногами: поочерёдно с согнутыми коленями. Сидя, захватывать пальцами ног мешочки с песком, платочки. Выполнять движения стопами ног по массажёрам. Ходить по палке, валику, верёвке приставными шагами (серединой ступни), по дорожке «колючий ёжик». Выполнять прыжок на двух ногах «Зайчик», прыжок «Лягушка»; стойку на одной ноге, поочерёдно — «Цапля». Упражнение «Сердитый медвежонок» — стоя на четвереньках, ладонями шагать к правой, левой пятке, не сдвигая колени.

## **Ходьба**

Свободно ходить, сохранять правильную осанку, согласовывать движения рук и ног, формировать разнообразные виды ходьбы, привычку ходить, не опуская головы, не шаркая ногами. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставными шагами боком, перекатывая с пятки на носок. В колонне по одному, парами. В различных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. С выполнением заданий: с остановкой, приседанием, поворотом, сводя и разводя носки ног («утёнок», «медвежонок»), ходьба по следам, регулирующим длину шага и правильную постановку стопы. Ходьба с изменением скорости, по различным поверхностям. С сохранением равновесия: по прямой дорожке (ширина 15—20 см, длина 2—2,5 м), по доске, по бревну, по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30—35 см). Преодолевать полосу из 3 препятствий.

Игры: «Гномы и великаны», «Здравствуй! Догони!», «Шла коза по лесу», «У медведя во бору», «Вперёд быстрее иди, только не беги», «Перешагни», «Пройди и не упади», «С мамой на прогулку»,

«Найди погремушку», «Петрушка», «По ровненькой дорожке», «Хоровод».

## **Бег**

Беговые упражнения: бег обычный, на носках, в колонне по одному, встречными колоннами, объединяясь в пары, тройки. Бег с изменением направления, по кругу, змейкой, врассыпную. С выполнением заданий: останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место, с преодолением препятствий. Бег в медленном темпе до 60с, в быстром темпе на расстояние 10 м. Бег по узкой дорожке. В игры включать задания-сигналы «беги», «лови», «стой», «замри» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Подвижные игры с элементами бега: «Беги ко мне!», «Птички-птенчики!», «Мыши и кот», «Беги к флажку!», «Лохматый пёс», «Дождик и солнце», «Гуси-лебеди», «Птички в гнёздышках»,

«Здравствуй! Догони!», «Летят самолёты», «Догони мяч», «Куры в огороде», «Пчёлка и ласточка», «Поезд».

## **Прыжки**

Учить принимать правильное исходное положение, энергичному отталкиванию, приземлению при выполнении прыжков. Прыжки на двух ногах: на месте; с продвижением вперёд на 2—3 м; из кружка в кружок; вокруг предметов; между ними; с высоты (15—20 см); вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка; через линию; через 4—6 линий; через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25—30 см), в длину с места на расстояние от 40 см.

Подвижные игры: «Зазевавшаяся лошадка», «По ровненькой дорожке», «Зайцы в цирке», «Весёлый ипподром», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Попрыгунчик-лягушонок», «Поймай комара», «Заяц, ёлочки, мороз», «Журавли и лягушки», «Перепрыгни ручеёк».

## **Предметно-манипулятивная деятельность рук**

С мячом: научить энергично отталкивать мяч при катании друг другу, по прямой; при бросании вдаль, в цель. Научить ребёнка ловить мяч двумя руками одновременно.

Метание на дальность правой и левой руками; в горизонтальную цель двумя руками: снизу, от груди правой и левой рукой (расстояние до центра мишени 1,5– 2 м); в вертикальную цель правой и левой рукой (высота центра мишени 1,2–1,4 м; расстояние 1–1,5 м); ловля мяча, брошенного воспитателем (70—100 см, далее увеличение расстояния индивидуально); бросание мяча вверх, вниз, ловля его 2–3 раза подряд; бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы. Закатывание мяча, шарика в лунку.

С другими предметами: разбрасывание и собирание мелких предметов; одной формы, но разных размеров, цвета, структуры; катание предметов (мяч, шарик, короткий цилиндр, колечко, косички и т.д.) друг другу, в воротца (50–60 см). Передавать предметы из рук в руки и перебрасывать их на расстояние от 50 см. Выкладывать из плоских предметов дорожку, из модулей — пирамиду, дом; объёмными предметами наполнять корзины.

С обручем: надевать на себя, перешагивать через него, переносить обруч в парах, ходить приставным шагом по обручу, лежащему на полу, упражняться в прокатывании обруча.

Подвижные игры: «Резвый мешочек», «Мой весёлый, звонкий мяч», «Принеси игрушки кукле», «Кто дальше бросит», «Машины», «Кегельбан», «Лунки», «Полёт на Марс», «Поезд с арбузами», «Попади в ворота», «Мышки в кладовке», «Самый меткий», «Найди домик для шарика», «Назови своё имя», «Море, суша, пальма».

**Спортивные игры:** «Дартс», «Боулинг».

#### **Ползание, лазанье, висы**

Ползание на четвереньках: по прямой (6 м), между предметами, вокруг них.

Подлезание: под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч, в несколько обручей.

Лазанье: по лестнице-стремянке, по гимнастической стенке, по детским конструкциям, по верёвкам, по наклонной скамейке.

Преодоление полосы препятствий (подлезание, ползание и др.).

Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой»,

«Кролики», «Найди клад», «Тише воды, ниже травы», «Сердитый медвежонок», «Пауки на охоте», «Сорви банан», «С горки на горку»,

«Через мостик», «Ладушки», «Шла коза».

#### **Строевые упражнения**

Развивать умения двигаться не только рядом, но и вместе; строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, парами, находить ориентиры при выполнении упражнений, своё место при построениях, среди других. Координировать движения, изменять направление при движении. Учить сохранять правильную осанку во всех положениях: сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений и равновесии.

Математические понятия (линия, круг, две линии) приобретают образность. В игре строим детей в шеренгу, круг, колонны.

Игры: «Надувайся, пузырь», «Рассыпался горошек», «Шли солдаты», «Два весёлых ручейка».

#### **Ритмическая гимнастика**

Ритмическая гимнастика направлена на активизацию сердечнососудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма. Она воспитывает чувство ритма, формирует плавность и ритмичность движений. Для общеразвивающих упражнений



рекомендуется подбирать знакомые детям песни, танцы— это повысит эмоциональный, положительный тонус, позволит ненавязчиво обучить правильному выполнению упражнения.

Ритмические игры: «Витрина магазина», «В балетной школе»,

«Царь Горох», «Перелёт птиц». Танцевальные упражнения: «Танец маленьких утят», «Чунга-Чанга», «Два весёлых гуся», «В лесу родилась ёлочка», «Зимняя пляска».

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках:** катать на санках друг друга. Кататься с невысокой горки. Кататься на санках лёжа на животе, отталкиваясь руками. Игры с санками: «Кто быстрее!», «На рыбалке», «Прокатись под воротами».

**Скольжение:** скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых, скатываться с горок на ледянках. Игры: «Кто дальше», «Скользи до флажка».

**Ходьба на лыжах:** научить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ухаживать за лыжами, ставить их на место. Ходить по ровной лыжне ступающим шагом. Ходить скольльзящим шагом. Выполнять повороты на лыжах переступанием. Скатываться с горки уклоном 10 градусов. Подниматься на горку с уклоном 10 градусов ступающим шагом. Игры: «Гонка за лидером», «Подними рукавицы», «Скатись с горки», «Нарисуй солнышко»,

«Пройди лабиринт».

### **Катание на велосипеде**

Кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу с поворотами направо, налево. Кататься по дорожке парами, не пересекая дорогу друг другу. Делать короткие ускорения. Поощрять желание кататься на двухколёсном велосипеде.

### **Туризм**

Правила поведения на прогулке. Охрана природы. Навыки гигиены в полевых условиях. Умение принимать пищу в полевых условиях. Преодолевать естественные препятствия, ходьба по пересечённой местности. Мини-походы с рюкзаками. Поход на основе сказочного сюжета с участием персонажей.

Походные «сказочные» игры: «По следам Колобка», «Гуси-лебеди», «Теремок».

### **Элементы спортивных игр**

#### **Футбол**

Ведение мяча по прямой, по периметру площадки. Остановка катящегося мяча. Удар по мячу. Игры, подводящие к игре в футбол: «Ну-ка отними», «Забей в ворота», «Кто быстрее», «Останови ногой».

### **Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни**

Младший дошкольный возраст — этап формирования идентичности и подражания, ребёнок начинает осознавать свои качества, возможности и своё состояние; приобщения ребёнка к здоровому образу жизни путём формирования элементарных навыков личной гигиены; освоения понятия охраны личного здоровья, здоровья окружающих, которое осуществляется на модели родительского отношения к здоровью, в процессе подражания им.

#### **Задачи возраста:**

- формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности;

- формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований;

- знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье;

- воспитывать потребность в оздоровительной активности.

В младшем возрасте необходимые культурно-гигиенические навыки лучше всего усваиваются детьми в играх специально направленного содержания. Важно, чтобы эти игры были интересны, могли увлечь детей, активизировать их инициативу и творчество.

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения.

Формирование культурно-гигиенических навыков совпадает с основной линией психического развития в раннем возрасте становлением орудийных и соотносящих действий. Первые предполагают овладение предметом-орудием, с помощью которого человек воздействует на другой предмет, например: ложкой ест суп, щёткой чистит зубы, полотенцем вытирает руки и т.д. С помощью соотносящих действий предметы приводятся в соответствующие пространственные положения: малыш закрывает и открывает коробочки, кладёт мыло в мыльницу, вешает полотенце за петельку на крючок, застёгивает пуговицы, зашнуровывает ботинки.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Пластиковые- разноцветные кубики, мячи, скамейки, конус, обруч, настенная гимнастическая лестница, дуги разно-уровневые 4 шт, кочки, мешочки, гимнастические палки, массажные дорожки, корзина, дартс, шнур, картотека для гимнастики, картотека для подвижных игр, бубен, свисток.

## Сентябрь

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Построение</u>									
1. Строиться в кругу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №1.	+	+	+	+					
2. Карточка №2.					+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u>									
1. Бег стайкой за воспитателем.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Подпрыгивание на двух ногах.	+								
2. Прокати мяча друг другу в паре.	+	+							
3. Ходьба по гимнастической скамейке.		+	+						
4. Проползи на заданное расстояние.			+	+					
5. Лазанье по гим. лестнице.				++	+				
6. Прыжок в даль с места.					+	+			+
7. Метание мяча в даль из-за головы.						+	+		
8. Пройди по прямой (шнур).							+	+	
9. Пролезь под предметом.								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Поезд.	+						+		
2. Пузырь.		+				+		+	
3. Самолеты.			+		+				+
4. Найди свой домик.				+					
<u>Активный отдых</u>									









<u>Основные движения</u>									
1. Прыжки на двух ногах с продвижением в перед.	+								
2. Лазанье по гим. лестнице.	+	+							
3. Прокати мяч по скамейке.		+	+						
4. Пройди по кочкам.			+	+					+
5. Перепрыгни ч/з гим. палку 2шт..				+	+				
6. Пройди по дорожкам.					+	+			
7. Проползи под дугами.						+	+		
8. Пройди ч/з туннель.							+	+	
9. Пройди по прямой (шнур).								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Поймай комара.	+						+		
2. Поезд.		+				+		+	
3. Найди свой домик.			+		+				+
4. Мой веселый звонкий мяч....				+					
<u>Активный отдых</u>									
1. Комплекс №17.	+				+				+
2. Комплекс №18.		+				+			
3. Комплекс №19.			+				+		
4. Комплекс №20.				+				+	

## Февраль

<u>Виды упражнений</u>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба по кругу.	+		+		+		+		+
2. Корректирующая ходьба.		+		+		+		+	
<u>Построение</u>									
1. Строиться в кругу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №11.	+	+	+	+					
2. Карточка №12.					+	+	+	+	+



<u>Упражнения в беге</u>									
1. Бег по кругу друг за другом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Проползи под предметом.	+								
2. Прокати мяч по скамейке.	+	+							
3. Закинь мяч в корзину.		+	+						
4. Пройди по прямой с мешочком на голове.			+	+					
5. Лазанье по гим. лестнице.				+	+				+
6. Пройди ч/з туннель.					+	+			
7. Пройди по следам.						+	+		
8. Бросок мяча в низ и ловля его.							+	+	
9. Прокати мяч друг другу в паре.								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Автомобили.	+						+		
2. Найди свой цвет.		+				+		+	
3. Мы топаем ногами.			+		+				+
4. Зайка беленький сидит.				+					
<u>Активный отдых</u>									
1. Комплекс №21.	+				+				+
2. Комплекс №22.		+				+			
3. Комплекс №23.			+				+		
4. Комплекс №24.				+				+	

## Март

<u>Виды упражнений</u>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба с разным положением рук.	+		+		+		+		+
2. Корректирующая ходьба.		+		+		+		+	
<u>Построение</u>									
1. Строиться в кругу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №13.	+	+	+	+					
2. Карточка №14.					+	+	+	+	+

<u>Упражнения в беге</u>									
1. Бег по кругу друг за другом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Пройди по следам.	+								
2. Бросок мяча в даль из-за головы.	+	+							
3. Пройди по кочкам.		+	+						
4. Перепрыгни ч/з гим. палку 2шт..			+	+					
5. Лазанье по гим. лестнице.				+	+				+
6. Пройди ч/з туннель.					+	+			
7. Прокати мяч по скамейке.						+	+		
8. Пройди ч/з обруч боком.							+	+	
9. Проползи на животе по гим. скамейке.								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Пчелки и ласточка	+						+		
2. Быстро возьми.		+				+		+	
3. Поезд.			+		+				+
4. Лягушки и бабочки.				+					
<u>Активный отдых</u>									
1. Комплекс №25.	+				+				+
2. Комплекс №26.		+				+			
3. Комплекс №27.			+				+		
4. Комплекс №28.				+				+	

## Апрель

<u>Виды упражнений</u>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба с разным положением рук.	+		+		+		+		+
2. Корректирующая ходьба.		+		+		+		+	
<u>Построение</u>									
1. Строиться в кругу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №15.	+	+	+	+					
2. Карточка №16.					+	+	+	+	+

<u>Упражнения в беге</u>									
1. Бег по кругу друг за другом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Метание в цель (дартс).	+								
2. Забрось мяч в корзину.	+	+							
3. Прыжок в даль с места.		+	+						
4. Перепрыгни ч/з гим. палку 2шт..			+	+					
5. Бросок мяча в даль из-за головы.				+	+				+
6. Проползи ч/з туннель.					+	+			
7. Проползи под предметом.						+	+		
8. Проползи на животе по гим. скамейке.							+	+	
9. Пройди по дорожкам.								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Поймай комара.	+						+		
2. Лохматый пес.		+				+		+	
3. Солнышко и дождик..			+		+				+
4. Мы топаем ногами.				+					
<u>Активный отдых</u>									
1. Комплекс №29.	+				+				+
2. Комплекс №30.		+				+			
3. Комплекс №31.			+				+		
4. Комплекс №32.				+				+	

## Май

<u>Виды упражнений</u>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба с разным положением рук.	+		+		+		+		+
2. Корректирующая ходьба.		+		+		+		+	
<u>Построение</u>									
1. Строиться в кругу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №17.	+	+	+	+					
2. Карточка №18.					+	+	+	+	+

<u>Упражнения в беге</u>									
1. Бег по кругу друг за друга.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Прыжки из обруча в обруч.	+								
2. Забрось мяч в корзину.	+	+							
3. Прыжок в даль с места.		+	+						
4. Пройди по прямой (шнур).			+	+					
5. Бросок мяча в даль из-за головы.				+	+				+
6. Проползи ч/з туннель.					+	+			
7. Пройди по скамейке и спрыгни неё.						+	+		
8. Проползи на животе по гим. скамейке.							+	+	
9. Пройди по дорожкам.								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Зайка беленький сидит..	+						+		
2. Пузырь.		+				+		+	
3. Великаны и гномы			+		+				+
4. Самолеты.				+					
<u>Активный отдых</u>									
1. Комплекс №33.	+				+				+
2. Комплекс №34.		+				+			
3. Комплекс №35.			+				+		
4. Комплекс №36				+				+	

## 2 младшая группа. Подвижные игры в спортивном зале.

**1. Поезд.** Дети становятся в колонну по одному, держась друг за друга. Первый – паровозик, остальные – вагончики. Поезд начинает движение, по сигналу паровозика постепенно ускоряя темп ходьбы. «Скоро станция, - говорит воспитатель и поднимает красный флажок». Дети замедляют движение, поезд останавливается. Упражнение повторяется 2-3 раза.

**2. Пузырь.** Дети с воспитателем становятся близко друг к другу и образуют круг, взявшись за руки, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,  
Раздувайся большой,  
Оставайся такой  
Да не лопайся.

Медленно отходят назад, дети постепенно расширяют круг, продолжая держаться за руки. Как только воспитатель скажет: «Пузырь лопнул!», дети опускают руки, приседают и говорят: «Хлоп!». Игра повторяется 2-3 раза.

**3. Самолеты.** Дети свободно располагаются по всему залу. Воспитатель предлагает поиграть в самолеты, но сначала надо завести моторы, и воспитатель показывает, как это сделать ( вращательные движения кистей рук перед грудью с произношением «р-р-р»). Дети повторяют движения. По сигналу «Полетели» они разводят прямые руки в стороны- крылья самолета- и бегут в разных направлениях по площадке. По сигналу « На посадку» бег постепенно замедляется – самолеты приземляются- дети останавливаются и опускают руки.

**4. Найди свой домик.** Дети сидят на стульчиках или скамейке. «Солнышко выглянуло! – говорит воспитатель. – Пошли гулять, цветочки собирать». Дети расходятся по всей площадке. «Дождик! Скорей домой!» - говорит воспитатель, и все быстро убегают на свои места в домик. Повторить 2-3 раза.

### **5. Пчелки и ласточка**

Играющие - пчелы летают по поляне и напевают:

Пчелки летают,  
Медок собирают!  
Зум, зум, зум!  
Зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчелку поймает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

*Правила игры.* Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.

**6. Зайка беленький сидит.** Дети располагаются в центре зала – они зайки. Воспитатель произносит стихи, а дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Зайка беленький сидит ( Присаживаются в полуприсед)  
И ушами шевелит (Показывают ушки)  
Вот так, вот так!  
Он ушами шевелит.  
Зайке холодно сидеть, ( Встают на ножки)  
Надо лапоники погреть (Хлопают в ладошки)  
Вот так, вот так!  
Надо лапоники погреть.  
Зайке холодно стоять  
Надо зайке танцевать ( Прыжки на двух ногах)  
Вот так, вот так!  
Надо зайке танцевать

**7. По ровненькой дорожке.** Цель: чередование разных видов ходьбы и бега. Действовать по сигналу воспитателя.

*Описание:* Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку. Все идут друг за другом, приговаривая:

*По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке.  
Шагают наши ножки.  
Раз, два, раз, два...  
(Дети шагают)  
По камешкам, по камешкам,  
(Дети прыгают)  
По камешкам, по камешкам,  
В ямку – бух... ..*

(Присаживаются на корточки)

*Ух-у-ух!*

(Выпрямляются)

*Устали наши ножки*

*Вот наш дом*

*Там мы живем!*

(дети садятся на стульчики)

### **8. Солнышко и дождик.**

*Цель:* Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

*Описание:* Дети сидят на стульчиках или скамейках. Воспитатель говорит: "Солнышко! Идите гулять!" Дети ходят и бегают по всей площадке. После слов "Дождик! Скорей домой!" они бегут на свои места. Когда воспитатель снова произносит: "Солнышко! Можно идти гулять", игра повторяется.

В игре можно использовать небольшой текст:

*Смотрит солнышко в окошко*

*Светит в нашу комнату.*

*Мы захлопаем в ладоши,*

*Очень рады солнышку!*

### **9. Мы топаям ногами**

*Цель.* Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом.

*Мы топаям ногами.*

*Мы хлопаем руками,*

*Киваем головой.*

*Мы руки поднимаем,*

*Мы руки опускаем.*

*Мы руки подаем. (Берут друг друга за руки.)*

*И бегаем кругом,*

*И бегаем кругом.*

По сигналу взрослого «Стой!» малыш должен остановиться. Игру можно повторить с выполнением бега в другую сторону.

---

**10. Воробышки и автомобиль.** На одной стороне зала ставятся скамейки или стулья, и дети садятся – они воробышки в гнездышках. Немного поодаль находится воспитатель, который изображает автомобиль, у него в руках руль. Воспитатель говорит: «Воробышки полетели клевать зернышки», дети выбегают на площадку, размахивая руками как крылышками, присаживаются, вновь бегают. Воспитатель произносит: «Автомобиль едет!» - воробышки улетают в свои гнезда.

### **11. «Великаны и гномы»**

Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова «**великаны**» и «**гномы**». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки.

А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры.

Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова «**великаны!**» громко и басом, а «**гномы**» — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произносятся «**великаны**», водящий приседает, а говоря «**гномы**» — поднимается на носочки.

Темп игры всё ускоряется и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который не разу не ошибся, становится водящим.

### **12. Лохматый пес.**

Дети берутся за руки и цепочкой идут к псу, громко рассказывая такой стишок:

— *Вот лежит лохматый пес,*

*В лапы свой уткнувши нос.*

*Тихо, смирно он лежит,*

*То ли дремлет, то ли спит.*

*Подойдем к нему, разбудим и посмотрим, что-то будет?*

На последних словах стишка дети должны дотронуться рукой до спящего пса.

После этого пес просыпается, начинает громко лаять и гонится за ребятами.

Дети убегают и прячутся в свой домик.

### **13. Бабочки, лягушки и цапли**

**Цель:** развивать двигательную активность, внимание.

**Ход игры:** Дети свободно бегают на площадке. По сигналу воспитателя они начинают подражать движениям бабочек (машут «крылышками», кружатся), лягушек (опускаются на четвереньки и скачут), цапель (замирают, стоя на одной ноге). Как только воспитатель произнесет: «Снова побежали!», они снова начинают бегать по площадке в произвольных направлениях.

**14. Поймай комара.** На конец небольшого прута или полочки привязывают шнурок или веревку и к нему прикрепляют вырезанный из картона комара. Дети стоят по кругу, а воспитатель вращает прут с комаром над их головой. Они подпрыгивают на двух ногах, стараются дотронуться до комара – поймать его.

**15. Мой веселый звонкий мяч.** Дети стоят полукругом. На небольшом расстоянии друг от друга воспитатель стоит в середине и приговаривает: Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Желтый, красный, голубой,

Не угнаться за тобой!

Затем воспитатель предлагает детям попрыгать на двух ногах, словно мячик, одновременно продолжает отбивать мяч и произносить текст.

**16. Автомобили.** Дети встают парами держась, друг за друга. Первому ребенку в паре дается руль.

Воспитатель говорит: «Проверили колеса – топают ногами сначала одной потом другой, зальем бензин – рукой в бок имитируем звук льющегося бензина. Поехали». По сигналу воспитателя меняемся, отдаем руль другому ребенку и продолжаем игру.

**17. Самолеты.** Дети свободно располагаются по всему залу. Воспитатель предлагает поиграть в самолеты, но сначала надо завести моторы, и воспитатель показывает, как это сделать ( вращательные движения кистей рук перед грудью с произношением «р-р-р»). Дети повторяют движения. По сигналу «Полетели» они разводят прямые руки в стороны- крылья самолета- и бегут в разных направлениях по площадке. По сигналу « На посадку» бег постепенно замедляется – самолеты приземляются- дети останавливаются и опускают руки.

*Активный отдых.*

*Третье физкультурное занятие.*

*2 младшая группа.*

**Сентябрь**

**Комплекс № 1**

**1Пронеси – не урони.** На одной стороне зала свободно располагаются дети ( за условной чертой – шнур, веревка), в руках у каждого по одному предмету ( кубик или малый мяч). На другой стороне зала стоит несколько корзин ( или обручи). По сигналу воспитателя все одновременно идут к корзинам и кладут в них свои предметы. На другой сигнал они бегут обратно в свой домик ( за черту). После некоторой паузы дети

бегут за кубиком (мячом), берут его из корзины и поднимают над головой. Затем спокойно (шагом) возвращаются за исходную черту и кладут предметы в большую корзину.

**2Веселый мяч.** Воспитатель берет большой цветной мяч и показывает, как он хорошо прыгает (отбивая его одной рукой о пол). Затем предлагает детям попрыгать на двух ногах, как мячик. Дети прыгают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая тем самым ритм прыжка. Вначале воспитатель прыгает вместе с детьми. После небольшой паузы игровое упражнение повторяется.

**3Найди свой домик.** Дети сидят на стульчиках или скамейке. «Солнышко выглянуло! – говорит воспитатель. – Пошли гулять, цветочки собирать». Дети расходятся по всей площадке. «Дождик! Скорей домой!» - говорит воспитатель, и все быстро убегают на свои места в домик. Повторить 2-3 раза.

### Комплекс № 2

**1Поезд.** Дети становятся в колонну по одному, держась друг за друга. Первый – паровозик, остальные – вагончики. Поезд начинает движение, по сигналу паровозика постепенно ускоряя темп ходьбы. «Скоро станция, - говорит воспитатель и поднимает красный флажок». Дети замедляют движение, поезд останавливается. Упражнение повторяется 2-3 раза.

**2Через ручеек** (развитие равновесия, ловкости). Из шнуров или скакалок в две параллельные линии выкладывается дорожка (длина 2-2,5м, ширина 20-25 см) или кладется доска. Воспитатель предлагает пройти по мостику через ручеек. Дети идут друг за другом, свободно балансируя руками для поддержания равновесия.

**3 Пузырь.** Дети с воспитателем становятся близко друг к другу и образуют круг, взявшись за руки, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,  
Раздувайся большой,  
Оставайся такой  
Да не лопайся.

Медленно отходят назад, дети постепенно расширяют круг, продолжая держаться за руки. Как только воспитатель скажет: «Пузырь лопнул!», дети опускают руки, приседают и говорят: «Хлоп!». Игра повторяется 2-3 раза.

### Комплекс № 3

**1Самолеты.** Дети свободно располагаются по всему залу. Воспитатель предлагает поиграть в самолеты, но сначала надо завести моторы, и воспитатель показывает, как это сделать ( вращательные движения кистей рук перед грудью с произношением «р-р-р»). Дети повторяют движения. По сигналу «Полетели» они разводят прямые руки в стороны- крылья самолета- и бегут в разных направлениях по площадке. По сигналу « На посадку» бег постепенно замедляется – самолеты приземляются- дети останавливаются и опускают руки.

**2Прокати мяч.** Дети распределяются на две шеренги на расстоянии 2м (положение- сидя ноги врозь). У каждого из детей одной шеренги по мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя: «Покатили!» дети прокатывают мячи сидящим напротив, другой шеренге. Е ловят мячи , воспитатель фиксирует результат. По сигналу вторая шеренга делает тоже самое. И так по очереди.2-3 раза.

**3Мой веселый звонкий мяч.** Дети стоят полукругом. На небольшом расстоянии друг от друга воспитатель стоит в середине и приговаривает: Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?  
Желтый, красный, голубой,  
Не угнаться за тобой!

Затем воспитатель предлагает детям попрыгать на двух ногах, словно мячик, одновременно продолжает отбивать мяч и произносить текст.

### Комплекс № 4



**1Прокати и догони.** Дети становятся на исходной линии (шнур) с мячом большого диаметра в руках. Воспитатель предлагает прокатить мяч вперед, а затем догнать его и поднять над головой. Упражнение повторить 2-3 раза.

**2 Воробышки и автомобиль.** На одной стороне зала ставятся скамейки или стулья, и дети садятся – они воробышки в гнездышках. Немного поодаль находится воспитатель, который изображает автомобиль, у него в руках руль. Воспитатель говорит: «Воробышки полетели клевать зернышки», дети выбегают на площадку, размахивая руками как крылышками, присаживаются, вновь бегают. Воспитатель произносит: «Автомобиль едет!» - воробышки улетают в свои гнезда.

**3 Автомобили.** Дети встают парами держась, друг за друга. Первому ребенку в паре дается руль. Воспитатель говорит: «Проверили колеса – топают ногами сначала одной потом другой, зальем бензин – рукой в бок имитируем звук льющегося бензина. Поехали». По сигналу воспитателя меняемся, отдаем руль другому ребенку и продолжаем игру.

## Октябрь

### Комплекс №5

#### **1.Пчелки и ласточка**

Играющие - пчелы летают по поляне и напевают:

Пчелки летают,  
Медок собирают!  
Зум, зум, зум!  
Зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчелку поймает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

*Правила игры.* Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.

**2.Зайка беленький сидит.** Дети располагаются в центре зала – они зайки. Воспитатель произносит стихи, а дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Зайка беленький сидит (Присаживаются в полуприсед)  
И ушами шевелит (Показывают ушки)  
Вот так, вот так!  
Он ушами шевелит.  
Зайке холодно сидеть, (Встают на ножки)  
Надо лапоники погреть (Хлопают в ладошки)  
Вот так, вот так!  
Надо лапоники погреть.  
Зайке холодно стоять  
Надо зайке танцевать (Прыжки на двух ногах)  
Вот так, вот так!  
Надо зайке танцевать

**3. Догонялки с персонажем.** Воспитатель показывает детям игрушку (мишку, зайку, лисичку) и предлагает поиграть в догонялки. Дети убегают воспитатель с игрушкой в руках ловит детей. Игра продолжается до тех пор, пока воспитатель не поймает всех участников игры.

### Комплекс № 6

**1Найди свой домик.** Дети сидят на стульчиках или скамейке. «Солнышко выглянуло! – говорит воспитатель. – Пошли гулять, цветочки собирать». Дети расходятся по всей площадке. «Дождик! Скорей домой!» - говорит воспитатель, и все быстро убегают на свои места в домик. Повторить 2-3 раза.

**2Поймай комара.** На конец небольшого прута или полочки привязывают шнурок или веревку и к нему прикрепляют вырезанный из картона комара. Дети стоят по кругу, а воспитатель вращает прут с комаром над их головой. Они подпрыгивают на двух ногах, стараются дотронуться до комара – поймать его.

**3Мой веселый звонкий мяч.** Дети стоят полукругом. На небольшом расстоянии друг от друга воспитатель стоит в середине и приговаривает:  
Мой веселый звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Желтый, красный, голубой,  
Не угнаться за тобой!

Затем воспитатель предлагает детям попрыгать на двух ногах, словно мячик, одновременно продолжает отбивать мяч и произносить текст.

### Комплекс № 7

**1Прокати мяч.** Дети распределяются на две шеренги на расстоянии 2м (положение- сидя ноги врозь). У каждого из детей одной шеренги по мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя: «Покатили!» дети прокатывают мячи сидящим напротив, другой шеренге. Е лвят мячи , воспитатель фиксирует результат. По сигналу вторая шеренга делает тоже самое. И так по очереди.2-3 раза.

#### **2.Наседка и цыплята.**

Дети: «Сидят в домике».

Воспитатель:«Ко-ко-ко. Ко-ко-ко.»

«Вышла курица гулять.

Зернышек поискать

Ко - ко – ко

А за ней цыплятки – желтые ребятки.

Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

Не ходите далеко.

Лапками гребите,

Зернышки ищите!»

**Воспитатель:**Большая птица в небе кружится.

**3Автомобили.** Дети встают парами держась, друг за друга. Первому ребенку в паре дается руль. Воспитатель говорит: «Проверили колеса – топают ногами сначала одной потом другой, зальем бензин – рукой в бок имитируем звук льющегося бензина. Поехали». По сигналу воспитателя меняемся, отдаем руль другому ребенку и продолжаем игру.

### Комплекс № 8

**1 Веселые воробышки и лошадки.** Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Воробышки!» дети останавливаются и машут руками-крылышками. Затем обычная ходьба. По сигналу «Лошадки!» дети бегут , высоко поднимая колени. Ходьба и бег чередуются.

**2Самолеты.** Дети свободно располагаются по всему залу. Воспитатель предлагает поиграть в самолеты, но сначала надо завести моторы, и воспитатель показывает, как это сделать ( вращательные движения кистей рук перед грудью с произношением «р-р-р»). Дети повторяют движения. По сигналу «Полетели» они разводят прямые руки в стороны- крылья самолета- и бегут в разных направлениях по площадке. По сигналу « На посадку» бег постепенно замедляется – самолеты приземляются- дети останавливаются и опускают руки.

**3Поезд.** Дети становятся в колонну по одному, держась друг за друга. Первый – паровозик, остальные – вагончики. Поезд начинает движение, по сигналу паровозика постепенно ускоряя темп ходьбы. «Скоро станция, - говорит воспитатель и поднимает красный флажок». Дети замедляют движение, поезд останавливается. Упражнение повторяется 2-3 раза.

### **Ноябрь** Комплекс №9

**1Пузырь.** Дети с воспитателем становятся близко друг к другу и образуют круг, взявшись за руки, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,  
Раздувайся большой,  
Оставайся такой  
Да не лопайся.

Медленно отходят назад, дети постепенно расширяют круг, продолжая держаться за руки. Как только воспитатель скажет: «Пузырь лопнул!», дети опускают руки, приседают и говорят: «Хлоп!». Игра повторяется 2-3 раза.

**2Пронеси не урони.** Задание на сохранение устойчивого равновесия: ходьба по прямой дорожке с мешочком на голове, руки в стороны. Упражнение повторить 2-3 раза.

**3Найди свой домик.** Дети сидят на стульчиках или скамейке. «Солнышко выглянуло! – говорит воспитатель. – Пошли гулять, цветочки собирать». Дети расходятся по всей площадке. «Дождик! Скорей домой!» - говорит воспитатель, и все быстро убегают на свои места в домик. Повторить 2-3 раза.

### Комплекс № 10

**1Зайка беленький сидит.** Дети располагаются в центре зала – они зайки. Воспитатель произносит стихи, а дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Зайка беленький сидит (Присаживаются в полуприсед)

И ушами шевелит (Показывают ушки)

Вот так, вот так!

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, (Встают на ножки)

Надо лапоники погреть (Хлопают в ладошки)

Вот так, вот так!

Надо лапоники погреть.

Зайке холодно стоять

Надо зайке танцевать (Прыжки на двух ногах)

Вот так, вот так!

Надо зайке танцевать

**2 Поймай комара.** На конец небольшого прута или полочки привязывают шнурок или веревку и к нему прикрепляют вырезанный из картона комара. Дети стоят по кругу, а воспитатель вращает прут с комаром над их головой. Они подпрыгивают на двух ногах, стараются дотронуться до комара – поймать его.

**3Воробышки и автомобиль.** На одной стороне зала ставятся скамейки или стулья, и дети садятся – они воробышки в гнездышках. Немного поодаль находится воспитатель, который изображает автомобиль, у него в руках руль. Воспитатель говорит: «Воробышки полетели клевать зернышки», дети выбегают на площадку, размахивая руками как крылышками, присаживаются, вновь бегают. Воспитатель произносит: «Автомобиль едет!» - воробышки улетают в свои гнезда.

### Комплекс № 11

**1 Самолеты.** Дети свободно располагаются по всему залу. Воспитатель предлагает поиграть в самолеты, но сначала надо завести моторы, и воспитатель показывает, как это сделать (вращательные движения кистей рук перед грудью с произношением «р-р-р»). Дети повторяют движения. По сигналу «Полетели» они разводят прямые руки в стороны- крылья самолета- и бегут в разных направлениях по площадке. По сигналу «На посадку» бег постепенно замедляется – самолеты приземляются- дети останавливаются и опускают руки.

**2 С кочки на кочку.** Задание на сохранение равновесия. Дети в колонне по одному, друг за другом переходят с кочки на кочку. Задача детей не наступать на землю.

**3 Мой веселый звонкий мяч.** Дети стоят полукругом. На небольшом расстоянии друг от друга воспитатель стоит в середине и приговаривает: Мой веселый звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Желтый, красный, голубой,  
Не угнаться за тобой!

Затем воспитатель предлагает детям попрыгать на двух ногах, словно мячик, одновременно продолжает отбивать мяч и произносить текст.

### Комплекс № 12

**1 Догонялки с персонажем.** Воспитатель показывает детям игрушку (мишку, зайку, лисичку) и предлагает поиграть в догонялки. Дети убегают воспитатель с игрушкой в руках ловит детей. Игра продолжается до тех пор, пока воспитатель не поймает всех участников игры.

**2 Прокати мяч.** Дети распределяются на две шеренги на расстоянии 2м (положение- сидя ноги врозь). У каждого из детей одной шеренги по мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя: «Покатили!» дети прокатывают мячи сидящим напротив, другой шеренге. Е ловят мячи, воспитатель фиксирует результат. По сигналу вторая шеренга делает тоже самое. И так по очереди. 2-3 раза.

### **3 «Великаны и гномы»**

Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова «**великаны**» и «**гномы**». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры. Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова «**великаны!**» громко и басом, а «**гномы**» — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произносятся «**великаны**», водящий приседает, а говоря «**гномы**» — поднимается на носочки.

Темп игры всё ускоряется и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который не разу не ошибся, становится водящим.

### **Декабрь** Комплекс №13

#### **1 Мы топаем ногами**

Цель. Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами.  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем.  
Мы руки подаем. (Берут друг друга за руки.)  
И бегаем кругом,  
И бегаем кругом.

По сигналу взрослого «Стой!» малыш должен остановиться. Игру можно повторить с выполнением бега в другую сторону.

**2 Пузырь.** Дети с воспитателем становятся близко друг к другу и образуют круг, взявшись за руки, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,  
Раздувайся большой,  
Оставайся такой  
Да не лопайся.

Медленно отходят назад, дети постепенно расширяют круг, продолжая держаться за руки. Как только воспитатель скажет: «Пузырь лопнул!», дети опускают руки, приседают и говорят: «Хлоп!». Игра повторяется 2-3 раза.

### **3 Наседка и цыплята.**

Дети: «Сидят в домике».

Воспитатель: «Ко-ко-ко. Ко-ко-ко.»

«Вышла курица гулять.

Зернышек поискать

Ко - ко – ко

А за ней цыплятки – желтые ребятки.

Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

Не ходите далеко.

Лапками гребите,

Зернышки ищите!»

**Воспитатель:** Большая птица в небе кружится.

### **Комплекс №14**

**1Веселые воробышки и лошадки.** Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Воробышки!» дети останавливаются и машут руками-крылышками. Затем обычная ходьба. По сигналу «Лошадки!» дети бегут, высоко поднимая колени. Ходьба и бег чередуются.

**2Автомобили.** Дети встают парами держась, друг за друга. Первому ребенку в паре дается руль. Воспитатель говорит: «Проверили колеса – топают ногами сначала одной потом другой, зальем бензин – рукой в бок имитируем звук льющегося бензина. Поехали». По сигналу воспитателя меняемся, отдаем руль другому ребенку и продолжаем игру

**3Догонялки с персонажем.** Воспитатель показывает детям игрушку (мишку, зайку, лисичку) и предлагает поиграть в догонялки. Дети убегают воспитатель с игрушкой в руках ловит детей. Игра продолжается до тех пор, пока воспитатель не поймает всех участников игры.

### **Комплекс №15**

#### **1. Лохматый пес.**

Дети берутся за руки и цепочкой идут к псу, громко рассказывая такой стишок:

— *Вот лежит лохматый пес,*

*В лапы свой уткнувши нос.*

*Тихо, смирно он лежит,*

*То ли дремлет, то ли спит.*

*Подойдем к нему, разбудим и посмотрим, что-то будет?*

На последних словах стиха дети должны дотронуться рукой до спящего пса.

После этого пес просыпается, начинает громко лаять и гонится за ребятами.

Дети убегают и прячутся в свой домик.

#### **2Солнышко и дождик**

Цель: учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.

**3Прокати мяч.** Дети распределяются на две шеренги на расстоянии 2м (положение- сидя ноги врозь). У каждого из детей одной шеренги по мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя: «Покатили!» дети прокатывают мячи сидящим напротив, другой шеренге. Е лавят мячи, воспитатель фиксирует результат. По сигналу вторая шеренга делает тоже самое. И так по очереди.2-3 раза.

### **Комплекс № 16**

**1Зайка беленький сидит.** Дети располагаются в центре зала – они зайки. Воспитатель произносит стихи, а дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Зайка беленький сидит (Присаживаются в полуприсед)

И ушами шевелит (Показывают ушки)

Вот так, вот так!

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, (Встают на ножки)

Надо лапоники погреть (Хлопают в ладошки)

Вот так, вот так!

Надо лапоники погреть.

Зайке холодно стоять

Надо зайке танцевать (Прыжки на двух ногах)

Вот так, вот так!

Надо зайке танцевать

## **2Снежиночки – пушиночки.**

Дети движутся гурьбой вокруг снеговика или педагога, повертываясь одновременно и вокруг себя. Через некоторое время направление движения меняется, хоровод кружится в другую сторону.

Взрослый говорит:

«Снежиночки-пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть».

Повтор : 4 раза.

**3Найди свой домик.** Дети сидят на стульчиках или скамейке. «Солнышко выглянуло! – говорит воспитатель. – Пошли гулять, цветочки собирать». Дети расходятся по всей площадке. «Дождик! Скорей домой!» - говорит воспитатель, и все быстро убегают на свои места в домик. Повторить 2-3 раза.

## **Январь** **Комплекс №17**

**1Автомобили.** Дети встают парами держась, друг за друга. Первому ребенку в паре дается руль. Воспитатель говорит: «Проверили колеса – топают ногами сначала одной потом другой, зальем бензин – рукой в бок имитируем звук льющегося бензина. Поехали». По сигналу воспитателя меняемся, отдаем руль другому ребенку и продолжаем игру

### **2Мы топаем ногами**

Цель. Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами.

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем.

Мы руки подаем. (Берут друг друга за руки.)

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

По сигналу взрослого «Стой!» малыш должен остановиться. Игру можно повторить с выполнением бега в другую сторону.

**3Догонялки с персонажем.** Воспитатель показывает детям игрушку (мишку, зайку, лисичку) и предлагает поиграть в догонялки. Дети убегают воспитатель с игрушкой в руках ловит детей. Игра продолжается до тех пор, пока воспитатель не поймает всех участников игры.

## **Комплекс №18**

**1Смелые жучки.** Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках из положения с опорой на ладони и колени. Сойти со скамейки, потянуться, хлопнуть в ладоши над головой. Дети друг за другом, изображая

жучков, ползают по гимнастической скамейке. Воспитатель помогает по мере необходимости и осуществляет страховку. Задание выполняется в среднем темпе.

**2 Веселые снежинки.** Дети по сигналу воспитателя начинают кружиться по залу расправив руки свободно. Воспитатель тем временем говорит детям как летают снежинки, какие они легкие. Снежинки опускаются на землю и замирают. Игра повторяется несколько раз.

**3 Наседка и цыплята.** Дети изображают цыплят, а воспитатель- наседку. На одной стороне зала огорожено место ( большой обруч ) – это дом, где живут наседка и цыплята. Первой выходит наседка, она идет искать корм. Затем зовет цыплят: «Ко-ко-ко». Дети бегут к наседке, гуляют по площадке , клюют зернышки. Воспитатель говорит: «Большая птица!» - цыплята бегут домой. Игра повторяется 2-3 раза.

### Комплекс №19

#### **1 Лохматый пес.**

Дети берутся за руки и цепочкой идут к псу, громко рассказывая такой стишок:

— *Вот лежит лохматый пес,*

*В лапы свой уткнувши нос.*

*Тихо, смирно он лежит,*

*То ли дремлет, то ли спит.*

*Подойдем к нему, разбудим и посмотрим, что-то будет?*

На последних словах стиха дети должны дотронуться рукой до спящего пса.

После этого пес просыпается, начинает громко лаять и гонится за ребятами.

Дети убегают и прячутся в свой домик.

#### **2 «Великаны и гномы»**

Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова «**великаны**» и «**гномы**». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры. Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова «**великаны!**» громко и басом, а «**гномы**» — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произнося «**великаны**», водящий приседает, а говоря «**гномы**» — поднимается на носочки.

Темп игры всё ускоряется и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который не разу не ошибся, становится водящим.

**3 Поезд.** Дети становятся в колонну по одному, держась друг за друга. Первый – паровозик, остальные – вагончики. Поезд начинает движение, по сигналу паровозика постепенно ускоряя темп ходьбы. «Скоро станция, - говорит воспитатель и поднимает красный флажок». Дети замедляют движение, поезд останавливается. Упражнение повторяется 2-3 раза.

### Февраль Комплекс №20

**1. Воробушки и кот.** Дети – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

**2.**

**2 Поймай комара.** На конец небольшого прута или полочки привязывают шнурок или веревку и к нему прикрепляют вырезанный из картона комара. Дети стоят по кругу, а воспитатель вращает прут с комаром над их головой. Они подпрыгивают на двух ногах, стараются дотронуться до комара – поймать его.

**3Прокати мяч.** Дети распределяются на две шеренги на расстоянии 2м (положение- сидя ноги врозь). У каждого из детей одной шеренги по мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя: «Покатили!» дети прокатывают мячи сидящим напротив, другой шеренге. Е ловят мячи , воспитатель фиксирует результат. По сигналу вторая шеренга делает тоже самое. И так по очереди.2-3 раза.

### Комплекс № 21

**1 Через ручеек** (развитие равновесия, ловкости). Из шнуров или скакалок в две параллельные линии выкладывается дорожка (длина 2-2,5м, ширина 20-25 см) или кладется доска. Воспитатель предлагает пройти по мостику через ручеек. Дети идут друг за другом, свободно балансируя руками для поддержания равновесия.

**2 Зайка беленький сидит.** Дети располагаются в центре зала – они зайки. Воспитатель произносит стихи, а дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Зайка беленький сидит ( Присаживаются в полуприсед)

И ушами шевелит (Показывают ушки)

Вот так, вот так!

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, ( Встают на ножки)

Надо лапоники погреть (Хлопают в ладошки)

Вот так, вот так!

Надо лапоники погреть.

Зайке холодно стоять

Надо зайке танцевать ( Прыжки на двух ногах)

Вот так, вот так!

Надо зайке танцевать

**3 Воробушки и кот.** Дети – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

### Комплекс №22

#### **1Солнышко и дождик**

Цель: учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.

**2 Автомобили.** Дети встают парами держась, друг за друга. Первому ребенку в паре дается руль. Воспитатель говорит: «Проверили колеса – топают ногами сначала одной потом другой, зальем бензин – рукой в бок имитируем звук льющегося бензина. Поехали». По сигналу воспитателя меняемся, отдаем руль другому ребенку и продолжаем игру

#### **3Слушай сигнал.**

Играющие по команде руководителя идут вокруг зала. Руководитель внезапно дает условный сигнал (хлопок). Если он хлопает один раз, играющие должны остановиться, если два раза - бежать и пр. Играющий, допустивший ошибку, становится в колонну последним. Побеждают игроки, не допустившие ни одной ошибки.



## Комплекс №23

**1 Пузырь.** Дети с воспитателем становятся близко друг к другу и образуют круг, взявшись за руки, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,  
Раздувайся большой,  
Оставайся такой  
Да не лопайся.

Медленно отходят назад, дети постепенно расширяют круг, продолжая держаться за руки. Как только воспитатель скажет: «Пузырь лопнул!», дети опускают руки, приседают и говорят: «Хлоп!». Игра повторяется 2-3 раза.

**2 Смелые жучки.** Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках из положения с опорой на ладони и колени. Сойти со скамейки, потянуться, хлопнуть в ладоши над головой. Дети друг за другом, изображая жучков, ползают по гимнастической скамейке. Воспитатель помогает по мере необходимости и осуществляет страховку. Задание выполняется в среднем темпе.

**3 Найди свой домик.** Дети сидят на стульчиках или скамейке. «Солнышко выглянуло! – говорит воспитатель. – Пошли гулять, цветочки собирать». Дети расходятся по всей площадке. «Дождик! Скорей домой!» - говорит воспитатель, и все быстро убегают на свои места в домик. Повторить 2-3 раза.

## **Март**

### Комплекс №24

#### **1 Солнышко и дождик**

Цель: учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.

**2 Мой веселый звонкий мяч.** Дети стоят полукругом. На небольшом расстоянии друг от друга воспитатель стоит в середине и приговаривает:

Мой веселый звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Желтый, красный, голубой,  
Не угнаться за тобой!

Затем воспитатель предлагает детям попрыгать на двух ногах, словно мячик, одновременно продолжает отбивать мяч и произносить текст.

**3 Пронеси не урони.** Задание на сохранение устойчивого равновесия: ходьба по прямой дорожке с мешочком на голове, руки в стороны. Упражнение повторить 2-3 раза.

### Комплекс № 25

#### **1. Лохматый пес.**

Дети берутся за руки и цепочкой идут к псу, громко рассказывая такой стишок:

— *Вот лежит лохматый пес,*

*В лапы свой уткнувши нос.*

*Тихо, смирно он лежит,*

*То ли дремлет, то ли спит.*

*Подойдем к нему, разбудим и посмотрим, что-то будет?*

На последних словах стишка дети должны дотронуться рукой до спящего пса.

После этого пес просыпается, начинает громко лаять и гонится за ребятами.

Дети убегают и прячутся в свой домик.

**2Веселые воробышки и лошадки.** Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Воробышки!» дети останавливаются и машут руками-крылышками. Затем обычная ходьба. По сигналу «Лошадки!» дети бегут, высоко поднимая колени. Ходьба и бег чередуются.

**3Прокати мяч.** Дети распределяются на две шеренги на расстоянии 2м (положение- сидя ноги врозь). У каждого из детей одной шеренги по мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя: «Прокатили!» дети прокатывают мячи сидящим напротив, другой шеренге. Е ловят мячи, воспитатель фиксирует результат. По сигналу вторая шеренга делает тоже самое. И так по очереди.2-3 раза.

### Комплекс №26

#### **1Мы топаем ногами**

Цель. Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами.

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем.

Мы руки подаем. (Берут друг друга за руки.)

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

По сигналу взрослого «Стой!» малыш должен остановиться. Игру можно повторить с выполнением бега в другую сторону.

**2 Смелые жучки.** Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках из положения с опорой на ладони и колени. Сойти со скамейки, потянуться, хлопнуть в ладоши над головой. Дети друг за другом, изображая жучков, ползают по гимнастической скамейке. Воспитатель помогает по мере необходимости и осуществляет страховку. Задание выполняется в среднем темпе.

**3Догонялки с персонажем.** Воспитатель показывает детям игрушку (мишку, зайку, лисичку) и предлагает поиграть в догонялки. Дети убегают воспитатель с игрушкой в руках ловит детей. Игра продолжается до тех пор, пока воспитатель не поймает всех участников игры.

### Комплекс №27

**1Скворцы.** На площадке чертят кружки или кладут обручи – это скворечники. Все дети скворцы. Они свободно летают по площадке. На сигнал «По домам» скворцы быстро летят и стараются занять один из скворечников. Кто из детей остается без скворечника, тот проиграл. По окончании игры воспитатель незаметно чертит недостающий кружок, и все скворцы занимают свои скворечники.

**2 Через ручеек** (развитие равновесия, ловкости). Из шнуров или скакалок в две параллельные линии выкладывается дорожка (длина 2-2,5м, ширина 20-25 см) или кладется доска. Воспитатель предлагает пройти по мостику через ручеек. Дети идут друг за другом, свободно балансируя руками для поддержания равновесия.

**3 Веселые воробышки и лошадки.** Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Воробышки!» дети останавливаются и машут руками-крылышками. Затем обычная ходьба. По сигналу «Лошадки!» дети бегут, высоко поднимая колени. Ходьба и бег чередуются.

### Апрель Комплекс №28

**1 Автомобили.** Дети встают парами держась, друг за друга. Первому ребенку в паре дается руль. Воспитатель говорит: «Проверили колеса – топают ногами сначала одной потом другой, зальем бензин – рукой в бок имитируем звук льющегося бензина. Поехали». По сигналу воспитателя меняемся, отдаем руль другому ребенку и продолжаем игру

**2 Зайка беленький сидит.** Дети располагаются в центре зала – они зайки. Воспитатель произносит стихи, а дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Зайка беленький сидит (Присаживаются в полуприсед)

И ушами шевелит (Показывают ушки)

Вот так, вот так!

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, (Встают на ножки)

Надо лапоники погреть (Хлопают в ладошки)

Вот так, вот так!

Надо лапоники погреть.

Зайке холодно стоять

Надо зайке танцевать (Прыжки на двух ногах)

Вот так, вот так!

Надо зайке танцевать

**3 Воробушки и кот.** Дети – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

### Комплекс №29

#### **1 Солнышко и дождик**

Цель: учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.

**2 Поезд.** Дети становятся в колонну по одному, держась друг за друга. Первый – паровозик, остальные – вагончики. Поезд начинает движение, по сигналу паровозика постепенно ускоряя темп ходьбы. «Скоро станция, - говорит воспитатель и поднимает красный флажок». Дети замедляют движение, поезд останавливается. Упражнение повторяется 2-3 раза.

**3 Воробушки и кот.** Дети – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

### Комплекс №30

**1 Скворцы.** На площадке чертят кружки или кладут обручи – это скворечники. Все дети скворцы. Они свободно летают по площадке. На сигнал «По домам» скворцы быстро летят и стараются занять один из скворечников. Кто из детей остается без скворечника, тот проиграл. По окончании игры воспитатель незаметно чертит недостающий кружок, и все скворцы занимают свои скворечники.

**2 Наседка и цыплята.** Дети изображают цыплят, а воспитатель- наседку. На одной стороне зала огорожено место ( большой обруч ) – это дом, где живут наседка и цыплята. Первой выходит наседка, она идет искать корм. Затем зовет цыплят: «Ко-ко-ко». Дети бегут к наседке, гуляют по площадке , клюют зернышки. Воспитатель говорит: «Большая птица!» - цыплята бегут домой. Игра повторяется 2-3 раза.

**3 Через ручеек** (развитие равновесия, ловкости). Из шнуров или скакалок в две параллельные линии выкладывается дорожка (длина 2-2,5м, ширина 20-25 см) или кладется доска. Воспитатель предлагает пройти по мостику через ручеек. Дети идут друг за другом, свободно балансируя руками для поддержания равновесия.

### Комплекс №31

**1 Смелые жучки.** Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках из положения с опорой на ладони и колени. Сойти со скамейки, потянуться, хлопнуть в ладоши над головой. Дети друг за другом, изображая жучков, ползают по гимнастической скамейке. Воспитатель помогает по мере необходимости и осуществляет страховку. Задание выполняется в среднем темпе.

**2 Самолеты.** Дети свободно располагаются по всему залу. Воспитатель предлагает поиграть в самолеты, но сначала надо завести моторы, и воспитатель показывает, как это сделать ( вращательные движения кистей рук перед грудью с произношением «р-р-р»). Дети повторяют движения. По сигналу «Полетели» они разводят прямые руки в стороны- крылья самолета- и бегут в разных направлениях по площадке. По сигналу « На посадку» бег постепенно замедляется – самолеты приземляются- дети останавливаются и опускают руки.

**3 Воробушки и кот.** Дети – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

### Май Комплекс №32

**1 Смелые жучки.** Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках из положения с опорой на ладони и колени. Сойти со скамейки, потянуться, хлопнуть в ладоши над головой. Дети друг за другом, изображая жучков, ползают по гимнастической скамейке. Воспитатель помогает по мере необходимости и осуществляет страховку. Задание выполняется в среднем темпе.

**2 Пузырь.** Дети с воспитателем становятся близко друг к другу и образуют круг, взявшись за руки, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,  
Раздувайся большой,  
Оставайся такой  
Да не лопайся.

Медленно отходят назад, дети постепенно расширяют круг, продолжая держаться за руки. Как только воспитатель скажет: «Пузырь лопнул!», дети опускают руки, приседают и говорят: «Хлоп!». Игра повторяется 2-3 раза.

**3 Найди свой домик.** Дети сидят на стульчиках или скамейке. «Солнышко выглянуло! – говорит воспитатель. – Пошли гулять, цветочки собирать». Дети расходятся по всей площадке. «Дождик! Скорей домой!» - говорит воспитатель, и все быстро убегают на свои места в домик. Повторить 2-3 раза.

### Комплекс № 33

**1 Сквиры.** На площадке чертят кружки или кладут обручи – это скворечники. Все дети сквиры. Они свободно летают по площадке. На сигнал «По домам» сквиры быстро летят и стараются занять один из скворечников. Кто из детей остается без скворечника, тот проиграл. По окончании игры воспитатель незаметно чертит недостающий кружок, и все сквиры занимают свои скворечники.

### **2Мы топаем ногами**

Цель. Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами.  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем.  
Мы руки подаем. (Берут друг друга за руки.)  
И бегаем кругом,  
И бегаем кругом.

По сигналу взрослого «Стой!» малыш должен остановиться. Игру можно повторить с выполнением бега в другую сторону.

---

**3 Веселые воробышки и лошадки.** Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Воробышки!» дети останавливаются и машут руками-крылышками. Затем обычная ходьба. По сигналу «Лошадки!» дети бегут, высоко поднимая колени. Ходьба и бег чередуются.

## **Комплекс №34**

**1 Слушай сигнал.** Играющие по команде руководителя идут вокруг зала. Руководитель внезапно дает условный сигнал (хлопок). Если он хлопает один раз, играющие должны остановиться, если два раза - бежать и пр. Играющий, допустивший ошибку, становится в колонну последним. Побеждают игроки, не допустившие ни одной ошибки.

**2Прокати мяч.** Дети распределяются на две шеренги на расстоянии 2м (положение- сидя ноги врозь). У каждого из детей одной шеренги по мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя: «Покатили!» дети прокатывают мячи сидящим напротив, другой шеренге. Е ловят мячи, воспитатель фиксирует результат. По сигналу вторая шеренга делает тоже самое. И так по очереди.2-3 раза.

**3Поезд.** Дети становятся в колонну по одному, держась друг за друга. Первый – паровозик, остальные – вагончики. Поезд начинает движение, по сигналу паровозика постепенно ускоряя темп ходьбы. «Скоро станция, - говорит воспитатель и поднимает красный флажок». Дети замедляют движение, поезд останавливается. Упражнение повторяется 2-3 раза.