**Апрель**

1 неделя

«Поросенок Хрю-Хрю»

(комплекс с кубиками с элементами корригирующей гимнастики)

**Вводная часть**

Дети входят в зал.

Воспитатель загадывает загадку:

Вместо носа- пятачок,

Вместо хвостика-крючок.

Голос мой визглив и звонок.

Я веселый… (поросенок).

Педагог надевает маску поросенка и проводит зарядку.

Заранее на полу разложены кубики.

Ходьба парами, держась за руки, по кругу (15 секунд).

Ходьба парами между предметами (15 секунд).

Бег по кругу друг за другом (20 секунд).

Указание: «Как только вы услышите сигнал (свисток, удар в бубен), возьмите с пола по два кубика».

Ходьба по кругу с кубиками в руках (10 секунд).

Построение в круг.

**Основная часть**

Упражнение «Покажи кубики»

И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спину.

Кубики вперед, сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание: «Спину держать прямо. Голову не опускать».

Упражнение «Положи и возьми»

И. п. — сидя, ноги врозь, руки с кубиками у плеч.

Наклон вперед, положить кубики у пяток.

Вернуться в исходную позицию.

Наклон вперед, взять кубики.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ воспитателя. Индивидуальная помощь и поощрения.

Упражнение «Хрю-хрю»

И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спиной.

Присесть, постучать кубиками об пол и сказать: «Хрю-хрю».

Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Не задень кубики»

И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Кубики на полу по бокам.

6-8 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3 раза.

Индивидуальные указания. Поощрения.

**Заключительная часть**

Бег в медленном темпе (30 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Сесть на пол. Повторить 2 раза скороговорку (сна- чала медленно, затем быстро):

Ой, как сыро, сыро, сыро

От росы, росы, росы.

Дети уходят в группу.

2 неделя

**Вводная часть**

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, к нам в гости сегодня пришел петушок. (Показывает игрушечного петушка. )

Петушок. Ку-ка-ре-ку.

Воспитатель.

Петушок, петушок,

Золотой гребешок,

Масляна головушка,

Шелкова бородушка.

Что ты рано встаешь,

Голосисто поешь,

Деткам спать не даешь?

Петушок. Я хочу провести с ребятами зарядку.

Воспитатель. Покажем петушку, как мы умеем ходить.

Ходьба стайкой за петушком (20 секунд).

Ходьба, высоко поднимая колени, отводя руки стороны, хлопая ими по бокам (20 секунд).

Воспитатель. Убегаем от петушка. Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (20 секунд).

Построение врассыпную.

Петушок. Повторяйте за мной упражнения, ребята. Покажите, какие вы ловкие.

**Основная часть**

Упражнение «Петушок машет крыльями»

И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указания: «Держите спину ровно».

Упражнение «Петушок пьет водичку»

И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Наклониться.

Вернуться в исходную позицию. Высоко поднять голову.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание: «Хорошо выпрямить спину после на- клона».

Упражнение «Петушок клюет зернышки»

И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть, постучать пальчиками по полу.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Петушок радуется»

И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

2-3 пружинки и 5-6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное.

Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

**Заключительная часть**

Ходьба в колонне за петушком (30 секунд).

Дыхательное упражнение «Петушок»

И. п. - стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох. Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза.

Воспитатель. Ребята, давайте выучим стихот- ворение про петушка:

Петушок, петушок,

Подари мне гребешок.

Ну, пожалуйста, прошу,

Я кудряшки расчешу.

Дети благодарят петушка за интересные упражнения и возвращаются в группу.

3 неделя

«Звонкие погремушки»

(комплекс с погремушками)

**Вводная часть**

Дети входят в зал.

Воспитатель.

Динь-дон, дили, дили.

Погремушки нам купили.
У Марины, у Танюшки

И у Вовы погремушки.

И звенит со всех сторон:

Дили, дили, дили, дон.

H. Френкель

Ребята, сегодня мы с вами выполним зарядку с по- гремушками. И проведет ее веселый Петрушка.

Погремушки заранее разложены по кругу. Воспитатель надевает на себя колпак Петрушки.

Ходьба друг за другом по кругу около погремушек (20 секунд). Бег друг за другом по кругу (20 секунд).

Остановка около погремушек.

Дети берут в руки по две погремушки.

**Основная часть**

Упражнение «Покажи погремушки»

И. п. - стоя, руки с погремушками опущены. Поднять руки через стороны вверх, позвенеть погремушками.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Спрячь погремушки»

И. п. - сидя, ноги вместе, погремушки в руках.

Наклониться вперед, спрятать погремушки за стопами ног.

Вернуться в исходную позицию.

Наклониться вперед, взять погремушки и сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 2 раза. Темп медленный.

Упражнение «Положи погремушку»

И. п. - стоя, руки с погремушками внизу.

Присесть, положить погремушки на пол.

Вернуться в исходную позицию.

Присесть, взять погремушки и сказать: «Вот!»

Повторить 2 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Звонкие погремушки»

И. п. - стоя, руки с погремушками согнуты в локтях. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

**Заключительная часть**

Петрушка.

Динь, динь, динь.

Вместе ловко побежим.

Погремушкой, погремушкой

Звонко, звонко позвеним.

Бег за Петрушкой (20 секунд).

Петрушка.

Погремушка, не звени!

Хватит, хватит, отдохни.

Дети подходят к Петрушке и отдают ему погремушки.

Спокойная ходьба врассыпную.

Дети вместе c Петрушкой возвращаются в группу.

4 неделя

«Части тела»

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

**Вводная часть**

Ребята, покажите мне свои руки. А теперь покажите ноги. Теперь покажите колени. (Дети выполняют задания.) Молодцы. Все вы знаете и умеете. Сегодня мы проведем зарядку и поиграем с нашими ручками, ножками, коленками. Будьте внимательны.

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

Бег стайкой за воспитателем (20 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Остановка. Построение врассыпную.

**Основная часть**

Упражнение «Покажи руки»

И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, выпрямить и сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Где колени?»

И. п. - стоя, ноги расставлены, руки за спину.

Наклониться вперед, ладони положить на колени, смотреть на колени, сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

Упражнение «Спрячь голову»

И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.

Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги.

Вернуться в исходное положение.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Прыгают ножки»

И. п. - стоя, руки произвольно.

Подпрыгивание на месте.

8-10 подпрыгиваний на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.

Указание: «Прыгать мягко».

**Заключительная часть**

Воспитатель. Какие вы молодцы. Вы не только знаете части тела, но и правильно выполнили все упражнения. А сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение на дыхание.

Дыхательное упражнение «Вырасти большой»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Произнести: «У-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд). Дети возвращаются в группу.

**Май**

**1 неделя**

«Детские ладошки»

(комплекс с элементами пальчиковой гимнастики)

**Вводная часть**

Взрослый

И на ручках, и на ножках

Очень звонкие ладошки.

Захочу-похлопаю,

Захочу- потопаю!

У. Яворская

Взрослый . У нас у всех тоже есть ладошки. Давайте поиграем со своими ладошками.

Ходьба за воспитателем с хлопками в ладоши (20 секунд).

Бег за воспитателем (15 секунд).

Ходьба за воспитателем (20 секунд).

Построение врассыпную.

**Основная часть**

Упражнение «Покажи ладошки»

И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опу- цены.

Руки вперед, ладошками вверх. Произнести: «Вот!»

Вернуться в исходное положение.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Поиграем пальчиками»

И. п. - сидя на полу, ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. На счет от 1 до 8 сжимать и разжимать пальцы рук.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп быстрый.

Показ воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Достать ладошками коленки»

И. п. - сидя на полу, ноги вместе, руки опущены.

Наклониться вперед и хлопнуть ладошками по коленкам.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание детям: «Сильно ладошками не ударять».

Упражнение «Хлопни по ладошке»

И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, хлопнуть одной ладошкой по другой перед собой.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Веселые ладошки»

Подпрыгивания на месте с хлопками в ладоши.

6-8 подпрыгиваний.

**Заключительная часть**

Взрослый . Сейчас проведем пальчиковую игру «Моя семья».

И. п. - стоя. Руки согнуты в локтях. Пальцы сжаты в кулак.

Дети повторяют движения за воспитателем.

Вот дедушка, (Показать большой палец. )

Вот бабушка, (Показать указательный палец.)

Вот папочка, (Показать средний палец.)

Вот мамочка, (Показать безымянный палец.)

Вот я. (Показать мизинец.)

Наша дружная семья. (Соединить пальцы в замок.)

Упражнение «Дружные ладошки»

Ходьба по кругу, взявшись за руки (20 секунд).

Бег по кругу, взявшись за руки (10 секунд).

Ходьба обычная по кругу (20 секунд).

2 неделя

«Лучистое солнышко»

(комплекс с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики)

**Вводная часть**

Ребята, посмотрите в окно.

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнату.

Мы захлопали в ладошки,

Очень рады солнышку.

А. Барто

Давайте покажем солнышку, как оно нам нравится.

Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).

Ходьба в разных направлениях (10 секунд).

Бег по кругу (20 секунд).

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

**Основная часть**

Упражнение «Погреем руки на солнышке»

И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, повернуть ладошками вверх- вниз.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание: «Спина прямая».

Индивидуальные указания.

Упражнение «Спрячь ладошки»

И. п. - стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, ладони на живот. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Греемся на солнышке»

И. п. - лежа на спине, руки прижать к полу - греем животики.

Поворот на живот— греем спину. Можно повернуться на бок, погреть бочок. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Радуемся солнышку»

И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. 8-10 подпрыгиваний на месте.

Повторить 2-3 раза, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное.

**Заключительная часть**

Игра «Солнышко и дождик»

На слова воспитателя «Солнышко!» дети бегают по залу в разных направлениях.

Указание: «Не сталкиваться».

На слова «Дождик!» дети бегут в определенное место (под зонтик, садятся на стульчики).

Повторить 2 раза.

Упражнение на дыхание «Вырастем большими»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Произнести: «У-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

Дети возвращаются в группу.

3 неделя

«Забавные жучки-паучки»

(комплекс с элементами и дыхательной гимнастики)

**Вводная часть**

Наступила весна, стало тепло. Просыпается вся: природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами - жучки-паучки. Нам хорошо под теплым солнцем.

Дети выполняют движения:

Идет паучок по воздушной тропинке. (Ходьба обычная.)

Идет паучок по чужой паутинке.

Идет боязливо, (Ходьба на носочках. )

Идет осторожно.

Наверное, страшно ему и тревожно.

Как видно, впервые он вышел из дома, (Бег за воспитателем.)

И все, что он слышит, ему незнакомо,

И все, что он видит, ему неизвестно,

Но так интересно!

Но так интересно!

Идет паучок по воздушной тропинке.

Идет паучок по чужой паутинке. (Ходьба обычная. )

B. Орлов

Построение врассыпную.

**Основная часть**

Упражнение «Жучки просыпаются»

И. п. - стоя, ноги вместе, руки опущены.

Руки вверх, встать на носочки, потянуться - вдох.

Вернуться в исходную позицию - выдох.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание детям: «Не упасть».

Воспитатель.

Паучок на веточке

В паутинке-клеточке,

Растопырил лапки,

Лапки-расцарапки.

К. Авдеенко

Упражнение «Жучки делают зарядку»

И. п. - сидя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, кулачки сжаты.
Сжимать и разжимать пальчики рук на счет от 1 до 8.

Вернуться в исходную позицию. Опустить руки.

Повторить 4 раза. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Поощрение детей.

Упражнение «Жучки греют животики на солнышке»

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 - поворот на живот.

2 - поворот на спинку.

Повторить 3 раза. Темп умеренный.

Воспитатель.

В уголке наш паучок

Сплел и домик, и сачок.

Упражнение «Жучки отдыхают»

Поднять ноги и вытянутые руки перед собой и потрясти ими.

Повторить 3 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Песенка жука»

Вдох. При длительном выдохе произнести: «Ж-ж- ж-ж-Ж».

Повторить 3 раза.

**Заключительная часть**

Воспитатель.

В парке утром мы однажды

Паука вдруг повстречали.
Он сидел, большой и важный,

В центре паутинной шали.

Ветер прилетел, примчался,

Закружил все, заревел!

Паучок не удержался

С паутинкой улетел!

Бег врассыпную по залу (60 секунд).

Ходьба врассыпную (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.

4 неделя

«Веселые зверята»

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

**Вводная часть**

Ходьба обычная за воспитателем (15 секунд).

Ходьба «змейкой» за воспитателем (15 секунд).

Бег «змейкой» за воспитателем (20 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Построение в круг.

**Основная часть**

Взрослый . Ребята, отгадайте загадку:

Зверь мохнатый, косолапый,

Он сосет в берлоге лапу.

(Медведь)

Упражнение «Неуклюжий медвежонок»

И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Раскачивать одновременно обеими руками вперед-назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой. 2-3 остановки.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп умеренный. Дыхание произвольное. Показ воспитателя. Воспитатель. Отгадайте загадку:

Хитрая плутовка,

Рыжая головка.

Хвост пушистый-

Краса. А зовут ее… (лиса).

Упражнение «Лисичка ищет зайчат»

И. п. - лежа на животе, подбородок на согнутых руках.

Приподнять голову, смотреть вперед.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ воспитателя.

Воспитатель. Отгадайте еще одну загадку:

Мохнатенькая,

Усатенькая,

Сядет- песенку поет,

Молочко из блюдца пьет.

(Кошка)

Упражнение «Кошечка отдыхает»

И. п. - лежа на спине, ладони прижаты к полу.

Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеку- киска спит. Вернуться в исходную позицию-киска просыпается.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Индивидуальные указания и поощрения.

Воспитатель. Вот еще загадка:

Зимой серенький,

Летом беленький.

Никого не обижает.

Всех сам боится.

(Зайчик)

Упражнение «Ловкий зайчик»

И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи.

Мягкой лапкой постучи, постучи.

Ты на травке посиди, посиди

И немножко отдохни, отдохни.

Отдохнул, теперь вставай.

Прыгать снова начинай!

Прыжки чередовать с ходьбой. (Повторить 3 раза).

Прыжки - ноги вместе, ноги врозь.

Чередовать прыжки с ходьбой на месте.

Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

**Заключительная часть**

Ходьба по залу друг за другом с имитацией движений медведя, лисички, зайчика, лошадки (60 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга»

Указание: «Выдох длиннее вдоха».

Дети возвращаются в группу.

**июнь**

1 неделя

«Растем здоровыми»

(комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

**Вводная часть**

Рано солнышко встает,

На зарядку вас зовет.

Я начну стихи читать,
Вы-задания выполнять.

Дружно в круг скорей вставайте

И за мной все повторяйте,

Чтобы сильными расти,

Чтоб здоровыми расти.

**Основная часть**

Дети стоят в кругу.

Звучит спокойная музыка. Воспитатель произносит стихотворение, дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Воспитатель.

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки. (Ходьба обычная.)

Мы на пальчиках идем, все идем, (Ходьба на носках.)

Выше голову несем, мы несем. (Указание детям: «На пол не смотреть».)

И на пяточкам идем, мы идем, (Ходьба на пятках.)

Очень весело идем, мы идем. Вновь шагают ножки (Ходьба обычная.)

Прямо по дорожке.

Мы умеем ловко прыгать, (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.)

Посмотрите вы на нас.

Продолжаем дружно прыгать (Прыжки с ножки на ножку.)

И вот эдак, и вот так.

Побежали ножки

По ровненькой дорожке. (Обычный бег. )

Мы бежали, мы бежали.

Наши ноженьки устали.

Мы немножко отдохнем

И опять бежать пойдем. (Обычная ходьба.)

Отдохнули мы немножко,

Снова, снова побежим.

Даже «змейкой» мы умеем,

Мы так этого хотим. (Бег «змейкой» за воспитателем.)

Вновь шагают ножки

Прямо по дорожке. (Обычная ходьба.)

Упражнение «Вырастем большие»

И. п. - стоя, ноги вместе, руки опущены.

Поднять руки, хорошо потянуться, подняться на носки - вдох. Опустить руки, опуститься на всю ступню - выдох.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

**Заключительная часть**
Упражнение «Ребята отдыхают»

Медленная ходьба по залу.

На вдох-руки на пояс.

На выдох-руки вниз, произнести длительное: «У-х-х-х» (продолжительность 40-60 секунд).

2 неделя

«Ласковая киска»

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

**Вводная часть**

Ребята, угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:

Мохнатенькая,

Усатенькая.

На лапках царапки,

Молочко пьет,

«Мяу-мяу!» - поет.

(Кошка)

Правильно. А теперь, ребята, давайте поиграем вместе с кошечкой.

Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку.

Ходьба обычная за кошкой (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба со сменой направления (20 секунд).

Построение врассыпную.

**Основная часть**

Упражнение «Кошечка греется на солнышке»

И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Наклонить голову к одному плечу.

Вернуться в исходную позицию.

Наклонить голову к другому плечу.

Вернуться в исходную позицию.

По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание: «Резких движений головой не делать».

Упражнение «Кошечка играет»

И.п.-сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной.

Наклониться вперед, положить голову на колени.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Кошечка дышит»

И. п. - сидя на полу.

Сделать вдох носом.

На выдохе протяжно тянуть: «М-м-м-м-м-м-м», Одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

Повторить 5 раз.

Упражнение «Кошечка спряталась»

И. п. - стоя, руки опущены.

Присесть, закрыть глаза руками.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Кошечка радуется»

И. п. - стоя, руки опущены.

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 секунд.

**Заключительная часть**

Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой «стайкой» (1,5 минуты).

Дети вслед за кошкой возвращаются в группу.

3 неделя

«Любимые игрушки»

**Вводная часть**

Ребята, вы любите играть с игрушками? Какие у вас любимые игрушки? (Ответы детей. ) Сегодня мы в наших упражнениях покажем некоторые игрушки.

Ходьба врассыпную (20 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Остановка. Построение врассыпную.

**Основная часть**

Упражнение «Кукла»

И. п. - стоя, руки опущены.

По Поднять руки перед собой - вверх.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Неваляшка»

И. п. - сидя, ноги раздвинуты, руки на поясе.

Наклониться вперед.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

Упражнение «Медвежонок»

И. п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Поднять одну ногу, опустить.

То же другой ногой.

Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Веселый мячик»

И. п. - стоя, руки произвольно.

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 секунд.

**Заключительная часть**

Воспитатель. Как хорошо вы выполнили упражнения, молодцы. Теперь давайте поиграем в игру «Найди игрушку».

В центре зала педагог сажает на пол игрушки-куклу и медвежонка.

Дети бегут за воспитателем по кругу. По сигналу педагога девочки подбегают к кукле, а мальчики к мишке. Повторить 2 раза.

Ходьба вокруг игрушек (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.

4 неделя

«Серенький зайчишка»

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

**Вводная часть**

Отгадайте загадку, ребята:

Зимой беленький,

Летом серенький.

Никого не обижает,

Сам всех боится.

(Заяц)

Педагог надевает маску зайца и проводит зарядку.

Воспитатель. Смотрите внимательно и правильно выполняйте все упражнения. Ходьба по залу за зайчиком. (Ходьба по залу друг за другом в течение 15 секунд.) Покажем зайчику, какие мы большие. (Ходьба на носочках в течение 10 секунд.) Бег за зайчиком. (Обычный бег в течение 20 секунд.)

Потеряли зайчика. (Ходьба врассыпную в течение 10 секунд.)

Построение врассыпную.

**Основная часть**

Упражнение «Зайка греет лапки на солнышке»

И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, повернуть ладонями вверх-вниз, сказать: «Тепло». Вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Индивидуальные поощрения.

Упражнение «Зайка греет ушки»

И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Повернуть голову в сторону.

Вернуться в исходную позицию.

Повернуть голову в другую сторону.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Упражнение «Зайка прячет лапки»

И. п. - стоя, руки в стороны.

Наклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет».

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Индивидуальные указания и поощрения.

Упражнение «Зайчик занимается спортом»

И. п. - Стоя, ноги вместе, руки опущены.

Бег на месте 8-12 секунд. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте. Поощрения.

**Заключительная часть**

Зайка предлагает ребятам поиграть с ним в игру «Зайка серенький сидит». Воспитатель читает стихотворение, сопровождая чтение показом соответствующих тексту движений. Дети выполняют движения по показу.

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Вот так, вот так

Надо лапочки погреть.

Кто-то зайку испугал.

Зайка прыг и ускакал.

Дети убегают,

зайка ловит их.

Игра повторяется 2 раза.

Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика»

Повторить 2 раза.

Дети возвращаются в группу.