**План взаимодействия учителя – логопеда и инструктора по физической культуре в соответствии с календарно-тематическим планом групп комбинированной направленности.**

Составители:

инструктор по физической культуре: Баландина Е.В.

Учитель-логопед: Функ В.В.

**Основные используемые формы:**

1. Утренняя гимнастика
2. Комплексы ОРУ
3. Пальчиковые гимнастики
4. Гимнастика пробуждения
5. Подвижные игры
6. Физминутки
7. Ритмичные, музыкальные, строевые упражнения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Лексические темы** | **Форма** | **Название формы** |
| СЕНТЯБРЬ | | | |
| 1 | «Наш любимый детский сад» | Утренняя гимнастика | «Наш любимый д\с» |
| 2 | «Осень» | Физминутка | «Осенние листочки» |
| 3 | «Овощи» | Пальчиковая гимнастика | «Собираем овощи» |
| 4 | «Хлеб» | ОРУ | «Собираем урожай» |
| ОКТЯБРЬ | | | |
| 1 | «Я человек» | ОРУ | «Выше руки, сгибаем ноги» |
| 2 | «Одежда» | Подвижная игра | «Платье» |
| 3 | «Обувь» | ОРУ на массажных дорожках | «Мы шагаем весело» |
| 4 | «Семья» | Ритмичная гимнастика | «Дружная семья» |
| НОЯБРЬ | | | |
| 1 | «С чего начинается Родина» | ОРУ с малыми мячами | «Родина» |
| 2 | «Мой город» | ОРУ на развитие мелкой моторики | «Я хочу построить дом…» |
| 3 | «Транспорт» | Подвижная игра | «Машины и гаражи» |
| 4 | «Улица города ПДД» | Подвижная игра | «Светофор» |
| ДЕКАБРЬ | | | |
| 1 | «Зима в городе, в селе» | ОРУ на свежем воздухе | «Зима» |
| 2 | «Лёд, снег» | Гимнастика для рук. | «Мы, во двор пошли гулять…» |
| 3 | «Новый год» | Подвижная игра | « Два Мороза» |
| 4 | «Новогодние игрушки» | ОРУ | «Снежный ком» |
| ЯНВАРЬ | | | |
| 1 | «Дикие животные» | Гимнастика пробуждения | «Медвежата проснулись» |
| 2 | «Зимующие птицы» | ОРУ со скамейками | «Птички на ветке» |
| 3 | «Животные Арктики и Антарктики» | Музыкально-речевая оздоровительная гимнастика | «Мы пингвинчики» |
| ФЕВРАЛЬ | | | |
| 1 | «Зимние виды спорта» | Утренняя гимнастика | «Спортсмены» |
| 2 | «Городок Гвардейский» | ОРУ | «Мы собираемся гулять» |
| 3 | «23 февраля» | Музыкально-спортивные упражнения на массажных дорожках | «Бравые солдаты» |
| 4 | «Военные профессии» | ОРУ | «Защитники» |
| МАРТ | | | |
| 1 | «Мамы» | ОРУ | «Мамин праздник» |
| 2 | «Народные игрушки» | Подвижная игра | «Гори, гори ясно» |
| 3 | «Матрешка-символ России» | Гимнастика пробуждения | «Матрёшки» |
| 4 | «Посуда» | Дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика | «Самовар», «Машина каша» |
| АПРЕЛЬ | | | |
| 1 | «Весна» | ОРУ | «Бегут ручьи» |
| 2 | «Космос» | Пальчиковая гимнастика | «Будем в космосе летать» |
| 3 | «Насекомые» | Гимнастика пробуждения | «Насекомые» |
| 4 | «Строительные профессии» | Утренняя гимнастика | «На стройке » |
| МАЙ | | | |
| 1 | «9 мая» | Ритмичные строевые упражнения | «Марш» |
| 2 | «Цветы» | Гимнастика пробуждения | «Цветы» |
| 3 | «Рыбы» | Подвижная игра | «Рыбак и рыбки» |
| 4 | «Домашние животные» | Пальчиковая гимнастика | «Домашние животные» |

**1.Сентябрь-Утренняя гимнастка «Наш любимый детский сад»**

1. Всех приветствуем с утра: «здравствуй наша детвора!»

И.п. – о.с., руки опущены

1 – резко опустить подбородок на грудь

2 – поднять голову вверх (6 раз)

2. Все у нас здесь по порядку продолжаем мы зарядку!

и.п. – о.с., руки на пояс

1 – руки к плечам 2 – руки вверх

3 – руки к плечам 4 – и.п. (5 раз)

3. Просыпаемся не спим, ярче солнышка горим!

и.п. – о.с., руки на поясе

1 – отставить ногу вперёд на носок

2 – поднять ногу (правую/левую) вверх

3 – поставить на носок

4 – и.п. (4 раза)

4. Мы веселье очень любим, мы в саду грустить не будем!

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны

1 – поворот вправо (влево), руки за спину. 2 – и.п. (6 раз)

5. Улыбнемся всем вокруг, здравствуй мой любимый друг!

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны

1 – наклоняемся касаясь пальцами правой(левой) руки, левой(правой) ноги, 2 – и.п. (6 раз)

6. Упражненья выполняем, дружно счет не забываем!

И.п. – стоя на коленях, руки на пояс

1 – сесть на пятки. 2 – и.п. (6 раз)

7. Мы здоровье укрепили, нету нас сильнее в мире!

И.п. - о.с.

Прыжки на двух ногах (10 прыжков) в чередовании с ходьбой

**2.Сентябрь-Физминутка-«Осенние листочки»**

|  |  |
| --- | --- |
| «Мы — осенние листочки | (Качаем головой вправо-влево) |
| Мы на веточках сидели | (Медленно поднимаем руки вверх, затем плавно опускаем вниз) |
| Дунул ветер – мы цепочкой | (Ребенок поворачивается в сторону мамы) |
| Друг за другом полетели | (Бегаем по комнате за мамой на носочках) |
| Полетели, полетели, И на землю сели. | (Присаживаемся на корточки) |
| Ветер снова набежал | (Встаем на носочки, тянемся вверх руками) |
| И листочки все поднял, Повертел их, покрутил, | (Кружимся вокруг себя на месте) |
| И на землю опустил. | (Снова садимся на корточки) |

**3.Сентябрь-Пальчикова гимнастика «Соберём урожай»**

|  |  |
| --- | --- |
| Осень в гости к нам идет,  Урожай с собой несет: | *(Попеременно: хлопки, удары кулачками.)* |
| Капусту круглую, | *(Локти развести в стороны. Пальцы обеих рук соединить подушечками в форме шара (капуста).)* |
| Картошку смуглую, | *(Сжать обе руки в кулаки (картошка).)* |
| Морковку сладкую, | *(Собрать пальцы правой руки вместе, а большой палец спрятать. Пальцы направлены вниз.)* |
| Свеколку гладкую. | *(Соединить пальцы правой руки подушечками и слегка округлить (свекла).)* |

**4. Сентябрь-ОРУ-«Собираем урожай».**

*1. О. С. руки внизу*

1-руки вперед *(дождик идёт)*

2-и. п.

3-руки в стороны *(солнышко светит)*

4-и. п.

*2. Стойка ноги врозь*

1-наклон, руками коснуться пола *(проверяем,тёплая ли земля перед посевом)*

2-и. п.

3-4 то-же

*3. Стойка ноги врозь, руки на пояс.*

1-поворот вправо с отведением руки назад и веерообразным движением пальцев *(сеем зерно)*

2-и. п.

3-4 то-же влево

*4. Стойка пятки вместе носки врозь, кисти к плечам.*

1-присед *(зерно в земле)*

2-и. п. стойка на носках, руки вверх *(вырастает колосок)* повт 5 раз

*5. О. С.*

1-2 прыжок, ноги врозь, хлопок над головой *(дождик идет)* Повт 8 прыжков в чередование с ходьбой 3 раза.

*6. Стойка ноги на ширине плеч, руки вверх, качаем руками вправо - влево.*

Вдох носом, на выдохе произносим"ш-ш-ш" *(ветерок обдувает колоски)*.

**1.Октябрь-ОРУ-«Выше руки»**

Сделаем разминку, держим ровно спинку!  
Голову назад, вперед, вправо, влево, поворот!  
Руки вверх поднять прямые –   
Вот высокие какие!  
Еще выше потянитесь,   
Вправо, влево повернитесь.  
А теперь танцует таз –   
Посмотрите-ка на нас!  
Этим славным упражненьем   
Поднимаем настроенье.  
Дальше будем приседать:   
Дружно сесть и дружно встать!  
Прыгать нам совсем не лень –   
Словно мячик целый день.

**2.Октябрь-Подвижная игра «Платье».**

По спортивному залу разбросаны в хаотическом порядке обручи, по команде «одеваем платьишки-одеваем штанишки» мальчики-девочки бегут на перегонки и садясь в обруч поднимают его (одевают), кому не хватило выбывает.

**3.Октябрь-ОРУ с массажными дорожками –«Мы шагаем весело»**

1. Топотун

И.п.-руки на поясе ноги на дорожке,

1-права нога шаг, 2- левая нога шаг,

3,4 –и.п.

1. Шагайка

И.п.- руки на поясе ноги на дорожке,

Вправо: 1-правая нога в сторону, 2- левая нога в сторону.

Влево : 1-правая нога в сторону, 2- левая нога в сторону.

1. Зайка –попрыгун

Прыжки на месте на коврике (10 раз).

1. Мишка-косолапый

Становимся на внешний край стопы, затем в исходное положение (10 раз).

1. Фламинго

Попеременно стоим на одной ноге 3-5 секунд и на другой 3-5 секунд (4 подхода).

1. Неваляшка

Приседаем, не отрывая ступней от коврика., голову прижимаем к коленям, обнимаем их рукам. Покачиваемся назад-вперёд, перенося вес поочерёдно с носочка на пяточку (20 секунд)

1. «пяточка-носочек»

Руки на поясе, спина ровная. Перекатываемся с носка на пятку и обратно (10 раз).

**4.Октябрь-Ритмичная гимнастика-«Дружная семья»**

1. «И.п. : ноги слегка расставить , руки за спину ; хлопки перед лицом 8 раз на слова : « Папа , мама , брат и я вместе дружная семья!» Вернуться в И.п. повторить 3 раза .

 2.« Все вместе наклоняемся , физкультурой занимаемся ! » И.п. : ноги врозь  руки на пояс . Наклон вперёд , ладони на колени , смотреть вперёд . Вернуться в И.п. повторить 5 раз .

 3. « Папа большой , а я – маленький . Пусть я маленький , зато –         удаленький.» И.п. ноги слегка расставить , руки вниз . Вернуться в И.п.

Повторить 4-5 раз.

 4.« Прыгаем , мы дружно , это очень нужно ! Кто же прыгнет выше – мама или Миша ?» И.п. : ноги слегка расставить руки за  спину . Выполнить 6-8 подпрыгиваний ; непродолжительная ходьба ( 5-6 сек.).

     Повторить 2 раза .

 5.« Носом воздух мы вдыхаем , ртом мы воздух выдыхаем . Не страшна

простуда нам  , нам не нужно к докторам !»

И. п. ноги врозь , руки вниз . Руки в стороны , вдох носом . Вернуться

в И.п. , выдох ртом , губы трубочкой . Повторить 3-4 раза.

**1.Ноябрь-ОРУ-«Родина»**

1. *"Люблю свою Родину!"*

И.п.: ноги врозь, руки вниз. 1-2: подняться на носки, руки в стороны - вверх, вдох; 3-4: вернуться в и.п., выдох. Повторить 8 раз.

2. *"Родные просторы"*

И.п.: о.с., руки в стороны. 1-3: круговые вращения кистей в прямом направлении; 4: руки опустить вниз. Вращение кистей в обратном направлении. Повторить 4 раза.

3. *"Россия-Родина моя!"*

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой.1-2: наклон вправо, руки вверх - вдох; 3-4: и.п., выдох. В другую сторону. Голову держать прямо. Повторить по 4-5 раз.

4.  *"Березки, осины - это родные картины"*

И.п.: Ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки на пояс. 1 - поворот вправо, левый локоть вперед; 2 - и.п.; 3 - поворот влево, правый локоть вперед; 4 - и.п.. Повторить 8-10 раз.

5. *"Мы весело живем в краю своем родном"*

И.п.: о.с., руки вниз. Слегка присесть, не отрывая ступней от пола, поочередно взмахивая руками вперед - назад. Повторить 8-10 раз.

6. *"России лучше не найдешь"*

И.п.: стоя, ступни параллельно, руки на пояс. Поочередно сгибать колени, отрывая пятки от пола, делая энергичный перекат стопы до конца пальцев. Повторить 6-8 раз.

7.  *"Мы любим рыгать и скакать"*

И.п.: ноги вместе, руки вниз. Прыжки на месте: ноги врозь, руки в стороны - ноги вместе, руки вниз. Повторить 6 раз.

**2.Ноябрь-Пальчиковая гимнастика-«Я хочу построить дом»**

 Я хочу построить дом,  
*(Руки сложить домиком, и поднять над головой)*  
Чтоб окошко было в нём,  
(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)  
Чтоб у дома дверь была,  
(Ладошки рук соединяем вместе вертикально)  
Рядом чтоб сосна росла.  
(Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики)  
Чтоб вокруг забор стоял,  
Пёс ворота охранял,  
(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)  
Солнце было, дождик шёл,  
(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)  
И тюльпан в саду расцвёл!  
(Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики –   "бутончик тюльпана")

**3.Ноябрь-Подвижная игра «Машины и гаражи».**

Воспитатель дает колечки - рули и медальон каждому ребенку с изображением автомобиля определенного цвета (желтый, красный, зеленый, синий). На полу раскладываются обручи (желтый, красный, зеленый, синий) на большом расстоянии друг от друга. Дети выполняют ходьбу и бег по всему залу. Когда воспитатель даст команду «Машины в гараж!», каждый ребенок должен найти свой гараж в соответствии с цветом автомобиля. Когда дети найдут свой «гараж», воспитатель проверяет, каким цветом у них автомобиль, правильно ли они выбрали гараж. При повторном проведении игры надо поменять местами обручи - «гаражи».

**4.Ноябрь-Подвижная игра-«Светофор»**

На светофоре - красный свет!

Опасен путь - прохода нет!

А если желтый свет горит,

Он «пригoтовься» говорит.

Зеленый вспыхнул впереди

Свободен путь - переходи.

В игре все дети - «пешеходы». Когда на «светофоре» желтый свет,

то все игроки выстраиваются в шеренгу и готовятся к движению.

Если «зажигается» зеленый, то можно ходить, бегать; при красном свете –

все замирают. Кто ошибся – выбывает из игры.

Регулирует движенье

Сложное приспособленье

Под названьем - СВЕТОФОР.

Светит ярко он нам с вами

Разноцветными огнями,

И про них наш разговор.

Когда переходишь улицу - следи за сигналами светофора.

«Стоп!» - все должны остановиться.

«Внимание!» - ждите следующего сигнала.

«Идите!» - теперь можно переходить улицу.

Ты должен правила движенья

Всегда и всюду соблюдать!

Чтоб жить не зная огорченья,

Чтоб бегать, прыгать и летать

**1.Декабрь-ОРУ на свежем воздухе «Зима»**

*«Белоснежная зима снова в гости к нам пришла»*

И. п.: ноги врозь, руки в стороны.

1 — хлопок перед собой, руки прямые вперед;

2 — хлопок за спиной;

3-4 — то же. Пауза. Повторить 6—8 раз.

*«Как тряхнула рукавом — все засыпала снежком»*

И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз.

1 -2 — плавным движением поднять правую руку вверх, смотреть за движением вверх кисти руки — вдох;

3-4 — и. п., выдох.

 То же, подняв левую руку. Повторить по 4—5 раз.

*«Вьюга замела пути, ни проехать, ни пройти»*

И. п.: ноги врозь, руки на пояс — вдох.

1-2 — наклон вперед, достать руками носки ног — выдох;

 3-4 — и. п.

Повторить 6-8 раз.

*«Под шапкой белой снеговой спят деревья все зимой»*

И. п.: ноги врозь, руки к плечам — вдох.

 1—2 наклон вправо, руки вверх — выдох;

3-4 — и. п. То же влево. Повторить по 4 раза.

*«Вьюга — белая юла землю снегом замела»*

И. п.: о. с., руки вниз. Быстрый поворот вокруг себя вправо (3 - 4 раза, руки в стороны ниже уровня плеч, пауза, вернуться в и. п. То же влево. Повторить 3-4 раза.

*«Дует ветер ледяной, вьется-кружит снежный рой»*

И. п.: о. с., руки вниз.

 1-4 — выполнять *«пружинку»* (полу-присед, одновременно руки вперед-назад.

Пауза. Повторить 4 раза.

*«От мороза не дрожим, от мороза убежим»*

И. п.: о. с., руки на пояс. Ритмичный бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носки. Темп средний. На счет педагога 1-10 — бег на месте, далее на счет 1-8 — спокойная ходьба на месте. Повторить 3-4 раза.

**2.Декабрь-Пальчикова гимнастика-«Мы во двор пошли гулять»**

Раз,два,три, четыре,пять (загибаем пальчики)  
Мы во двор пошли гулять  
(указательным и средними пальчиками "идем" по столу)  
Бабу снежную слепили (катаем ручками "комок")  
Птичек крошками кормили ("кормим птичек ")  
С горки мы потом катались   
(ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)  
А ещё в снегу валялись   
(кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)  
Все в снегу домой пришли (отряхиваем ладошки)  
Суп поели ("едим суп"),   
спать легли (ладошки под щечку).

**3.Декабрь-Подвижная игра «Два Мороза»**

На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т. е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз, и так стоят до окончания перебежки всех остальных. «Замороженных» подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

**4.Декабрь-ОРУ с большим мячом- «Снежный ком».**

1)И.п.: стоя, ноги вместе, руки с мячом внизу. 1- левую ногу назад на носок, руки вверх; 2- и.п. 3-4- то же с правой ноги. (6-7 раз). Подняв мяч вверх, посмотреть на него.

2)И.п.: стоя, ноги вместе, руки с мячом перед грудью. 1-2- наклон вперёд, руки вверх; 3-4 И.п.

      (6-7 раз). При наклоне ноги в коленях не сгибать.

3) И.п.: стоя, ноги вместе, руки с мячом внизу. 1-2- дугой влево – руки вверх, наклон туловища        вправо, правую ногу на носок в сторону. 3- выпрямиться приставить правую ногу; 4- дугой влево – руки вниз. То же в другую сторону. (4-5 раз). Упражнение выполнять слитно не задерживая мяч внизу. Руки прямые.

4) И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, мяч зажат между стопами. 1-2- перейти в сед, одновременно согнув ноги и подтянув их к туловищу. Руками захватить голени, выполнив группировку; 3-4 –и.п.

(6-7 раз) Перед переходом в сед мяч удерживать стопами на весу.

5) И.п.: упор лёжа, мяч между руками. 1-2- согнуть руки, коснуться грудью мяча; 3-4 –и.п. (4-5 раз). Туловище удерживать прямым.

6) И.п.: стоя, мяч зажат между стопами. Бросок мяча ногами вперёд-вверх и ловля его руками (6-8 раз). Бросок мяча выполнять прямыми ногами в прыжке вперёд.

**1.Январь-Гимнастика пробуждения- «Медвежата проснулись»**

*Медвежата все проснулись,*

*Хорошенько потянулись,*

*С боку на бок повернулись*

*И на место все вернулись.*

*Сели на велосипеды*

*Наши мишки непоседы!*

*На животик повернулись*

*И в водичку окунулись*

*Ножками болтаем дружно*

*Ведь расти большими нужно!*

*А теперь с кроваток встали*

*Солнышко рукой достали.*

**2.Январь-ОРУ со скамейкой-«Птички на ветке»**

Только солнышко пригрело,  
Птичка в гости прилетела.  
Села птичка на шесток  
Свой разинула роток.  
Клювиком защелкала  
Язычком зацокала.  
Фьють - фьють - фьють - фьють  
Пролетела длинный путь.

1.И. п. – основная стойка. Ходьба по рейке скамейки на носках, руки в стороны, вверху. Ходьба на пятках. Ходьба левым (правым) боком. Выполнять 1 – 2 мин.

2.И. п. – основная стойка на полу продольно лицом к скамейке.1. – Поставить прямую левую ногу на скамейку, руки вперед ладонями вниз. 2. – Согнуть левую ногу в колене и перенести на нее тяжесть тела, руки поставить на пояс. 3. – Встать на скамейку с поворотом направо и опустить руки вниз. 4. – И. п. Повторить4 – 6 раз.

3.И. п. – основная стойка, стоя на скамейке. 1. – Наклониться вперед, захватив руками края скамейки. 2 – 3. – Пружинящие наклоны с помощью рук. . 4. – И. п.Повторить4 – 6 раз.

4.И. п. –стоя левым боком к скамейке, руки внизу. 1. – Поставить левую ногу на скамейку, поднять руки. 2. – Наклониться влево, руки за голову. 3. – Выпрямиться.4. – Приставить ногу в и. п. То же в другую сторону.Повторить5 – 6 раз.

5.И. п. –сидя продольно на скамейке, взяться руками за передний край, ноги прямые. 1. – Поднять правую ногу вверх. 2. – И. п. 3. – Поднять левую ногу вверх. 4. – И. п–. 5. – Поднять обе ногу вверх.6 – 7. – Держать. 8. – и. п.Повторить4 6 раз.

6.И. п. –то же. Партнёр держит за голеностопные суставы сидящего, руки которого или на поясе, или за головой, или подняты вверх. 1 – 2. – Прогнуться назад, касаясь затылком пола. 3 – 4. – И. п.Повторить6 - 8раз.

7.И. п. –стоя продольно лицом к скамейке, ноги врозь, руки на пояс. 1 – 2. – Упор лежа, согнув руки на скамейке, поднять левую ногу вверх. 3. – Выпрямить руки, опустив ноги. 4. – Сильно оттолкнувшись руками, и. п. То же другой ногой. Повторить4 - 6 раз.

8.И. п. –стоя продольно лицом к скамейке. 1 – 2. – Встать на правое колено на скамейке, поднять левую ногу и правую руку вверх.3 – 4. – Опустить ногу и руку, встать на четвереньки, сильно согнув спину (сгруппироваться). То же поднимая правую ногу и левую руку. Повторить6- 8 раз.

9.И. п. –лежа на животе поперек скамейки, руки в упоре на полу. 1. – Оттолкнувшись руками от пола, руки в стороны ладонями вниз, прогнуться.2– 3. – Держать. 4.И. п. – Повторить4 – 6 раз.

10.И. п. –стоя продольно лицом к скамейке. 1. – Шаг левой на скамейку, руки в стороны (равновесие). 2 – 3. – Держать. 4. – И. п.Повторить4 – 6 раз.

**3.Январь- Музыкально-речевая оздоровительная гимнастика-«Мы пингвины»**

Раз, два – Антарктида – *(на раз правая рука вперёд, два - левая рука вперёд)*.

Три, четыре – мы в пути – *(маршируют на месте)*.

Пять – шесть, мы приплыли – *(пять руки вперёд, ладони вместе, шесть имитируют движения пловца)*.

Семь – восемь – сходим здесь – *(маршируют на месте, останавливаются)*.

Выполняют игровое упражнение *«Суши лапки»*:

В игровом упражнении выполняются четыре основных движения, развивающие пластику рук и выразительность верхнего плечевого пояса.

На слегка расставленных ногах, чуть нагнувшись, дети *«имитируют»* движения предплечьем *«встряхивание»* с лапок воды, подняв руки вверх слегка покачивая ими из стороны в сторону, сгибают руки в локтях, дуют на ручки, *«имитируя»* движения, что *«Сушат лапки»*.

**1.Февраль-Утренняя гимнастика- «Спортсмены»**

1. «Спортсмены на тренировке».

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Рывки прямыми руками назад 5 раз - пауза.

2. «Штангисты»

Исходная позиция: основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки. 1-2 - с силой поднять руки вверх, разжать кулаки. 3-4 - вернуться в исходную позицию.

3. «Атлеты»

Исходная позиция: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе. 1- 2 - правую (левую) ногу отвести в сторону - верх, держа голову прямо. 3-4 - вернуться в исходную позицию.

﻿4. «Гимнасты»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1-3 - присесть, разводя колени в стороны; спина прямая. 4 - вернуться в исходную позицию.

5. «Пловцы»

Исходная позиция: лежа на животе, руки под подбородком. 1-2 - поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться. 3 - 4 - вернуться в исходную позицию.

6. «Футболист»

Исходная позиция: лежа на спине, руки в стороны. 1 - согнуть в колене правую ногу, 2- 3 - бить правой ногой по воображаемому мячу. 4 - вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой ногой.

7. «Оздоровительный бег»

Исходная позиция: основная стойка. Бег на месте, высоко поднимая колени

8. «Отдохнем»

Исходная позиция: ступни параллельно, руки опущены. 1-2 - поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими. 3-4 - медленно вернуться в исходную позицию.

**2.Февраль-ОРУ-«Мы собираемся гулять»**

1. «Мы шагаем»

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Шагать, высоко поднимая колени; 1-2 – руки в стороны; 3-4 – и.п.. Повторить 4-5 раз

2. «Надеваем шапочку»

И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину; 1-2- ладони к ушам; 3-4 – и.п. Повторить 4-6 раз.

3. «Надеваем пальто»

И.п.: ноги врозь, руки к плечам; 1-2 – наклон вперёд, руки назад в стороны; 3-4 – и.п. Повторить 4-6 раз.

4. «Завяжем шнурки»

И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 1-2 – присесть, коснуться руками стоп; 3-4 –и.п. Повторить 4-6 раз.

5. «Красивые перчатки»

И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс;1-  руки в стороны, 2-3 - посмотреть на одну, на другую; 4- и.п. Повторить 5-6 раз. Дыхание произвольное.

6. «Прыгаем в ботиночках»

 И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 8-10 подскоков. Повторить 3 раза, чередуя прыжки с ходьбой

**3.Февраль-Музыкально-спортивные упражнения на массажных дорожках- «Бравые солдаты».**

Исполняем песню марширую под музыку, совмещая движение и пение.

Бравые солдаты с песнями идут,

А мальчишки следом радостно бегут.

Эх! Левой! Левой! С песнями идут,

А мальчишки следом радостно бегут.

-

Хочется мальчишкам в армии служить,

Хочется мальчишкам подвиг совершить.

Эх! Левой! Левой! В армии служить,

Хочется мальчишкам подвиг совершить.

-

Храбрые мальчишки, нечего тужить,

В армию пойдёте тоже вы служить.

Эх! Левой! Левой! Нечего тужить,

В армию пойдёте тоже вы служить.

-

Будете границы зорко охранять,

Будете на страже Родины стоять!

Эх! Левой! Левой! Зорко охранять,

Будете на страже Родины стоять!

**4.Февраль-ОРУ-«Защитники.Моряки».**

*«Паруса мы поднимаем, запах моря мы вдыхаем»*

И. п.: о. с., руки к плечам, локти опущены. 1 — поднять локти вверх — вдох; 2 — опустить вниз — выдох. Повторить 6-8 раз.

*«Чайки летают над кораблями, чайки кричат и кружатся над нами»*

И. п.: о. с., руки вниз. 1—4 — вращение головой вправо, затем влево. Пауза. Повторить по 2-3 раза в каждую сторону.

*«Палубу матросы драят, чистят, моют, убирают»*

И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — наклон вперед с поворотом к правой ноге и хлопком между ног; 2-й. п. ; 3-4 — то же к другой ноге. Повторить 4-5 раз.

*«Будем ноги укреплять, мышцы все тренировать»*

И. п.: о. с., руки на пояс. 1 — выставить правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону; 3 — назад; 4 — и. п. Повторить то же левой ногой. Повторить по 4-5 раз каждой ногой.

*«За морем с борта наблюдаем, границу зорко охраняем»*

И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, руки за спину — выдох; 2- и. п. — вдох; 3-4 — то же в другую сторону. Повторить по 4 раза.

*«Танец "Яблочко "мы пляшем на корабле, на палубе нашей»*

И. п.: о. с., руки вниз. 1 — присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову. Повторить 6-8 раз, меняя темп.

«Качка продолжается, корабль наклоняется. Прыжок назад — прыжок вперед, ну а потом — наоборот»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Прыжки на двух ногах — четыре прыжка вперед, четыре прыжка назад. Выполнить по 2 раза. Непродолжительная ходьба на месте — 8-10 шагов. Повторить 2-3 раза.

**1.Март- ОРУ -«Мамин день»**

1.«Как мы всё успеем сделать?» И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз; 1 – руки вперёд; 2 – руки в стороны; 3 – руки к щекам, покачать головой влево-вправо; 4 – и.п. (4-6 раз).

2.«Подметём пол». И.п.: о.с., руки вниз; 1 – поднять одну руку вперёд, другую – назад; 2 – поменять положение рук. (4-6 раз)

3.«Вымоем окно» И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 1 – поднять руки вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, руки вверх; 4 – и.п. то же влево. (По 3 раза в каждую сторону).

4.«Развесим бельё» И.п.: ноги врозь, руки к груди, согнуть в локтях, кисти свободно; 1-2 – наклон вперёд, руки вперёд, пальцы рук соединить; 3-4 – И.п. (4-6 раз)

5.«Вынем покупку из сумки»  И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз; 1-2 – присесть; 3-4- И.п. (4-6 раз)

6.«Всё успели, молодцы!» И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Выполнить 8-10 подскоков, одновременно хлопая в ладоши перед собой. Чередовать подскоки с ходьбой. Повторить 2-3 раза.

**2.Март-Подвижная игра-«Гори, гори ясно»**

Участники игры становятся в круг, держась за руки. Ведущий встаёт в круг,в руках у него ленточка,поднимает её над головой головой и начинает движения против основного круга. Когда начинается движение круга,все игроки вместе с ведущим произносят слова:

*Гори-гори ясно,*

*Чтобы не погасло,*

*Глянь на небо,*

*Птички летят,*

*Колокольчики звенят!*

После сказанных слов ведущий игрок останавливается, поднимает руку с ленточкой вверх, делает ею взмах, будто пытается их разделить, а двое детей которые оказываются от ведущего с правой и с левой стороны поворачиваются друг к другу спиной и начинают убегать друг от друга в разные стороны за основным кругом детей. Кто первый обежит круг и вернётся к ведущему схватив ленточку, тот и победил, в дальнейшем он становится ведущим, а кто не успел он "горит".

**3.Март-Гимнастика пробуждения «Матрёшка».**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. У меня матрёшка есть  Новая игрушка, | Исходное положение: лёжа на кроватках на спине, руки вдоль туловища.  Выполнение: поворот головы в стороны. |
| 2. В жёлтом сарафанчике  Славная толстушка. | Исходное положение: лёжа на кроватках на спине, руки вдоль туловища.  Выполнение: поднимаем голову и плечи. |
| 3. А её откроешь –  В ней сидит вторая, | Исходное положение: лёжа на кроватках на спине, руки вытянуты вдоль туловища.  Выполнение: разводим руки и ноги в стороны. |
| 4. Вся в зелёном,  Как весной травка молодая. | Исходное положение: лёжа на кроватках на спине, руки вдоль туловища.  Выполнение: поочерёдно поднимаем ноги вверх |
| 5. А вторую отвернёшь –  Там ещё матрёшка, | Исходное положение: лёжа на кроватках на спине, руки вдоль туловища.  Выполнение: повороты на бок. |
| 6. Та матрёшка - вовсе крошка, | Исходное положение: лёжа на кроватках на спине, руки вдоль туловища.  Выполнение: согнуть голову, туловище, обхватить кистями согнутые в коленях ноги. |
| 7. То любимая матрёшка. | Исходное положение: средние четвереньки.  Выполнение: повороты головы в стороны. |
| 8. Вся она, как маков цвет:  Сарафан на ней одет. | Исходное положение: средние четвереньки.  Выполнение: повороты головы в стороны. |
| 9. Алый, как цветочек,  И под цвет платочек. | Исходное положение: средние четвереньки.  Выполнение: голову отводим назад, одновременно поднимаем вверх поочерёдно, выпрямленную ногу. |
| 10. Пуще всех её храню,  Больше всех её люблю. | Исходное положение: низкие колени, руки на поясе.  Выполнение: наклоны в стороны. |
| 11. Маленькую крошку  Красную матрёшку. | Исходное положение: низкие колени, руки на поясе.  Выполнение: повороты в стороны. |
| 12. Мы возьмём за уголочки | Исходное положение: низкие колени, руки на поясе.  Выполнение: поочерёдные махательные движения руками вверх-вниз |
| 13. Наши яркие платочки | Исходное положение: низкие колени, руки на поясе.  Выполнение: поочерёдно отводим руки в стороны. |
| 14. И поднимем высоко, | Исходное положение: низкие колени, руки на поясе.  Выполнение: высокие колени, руки вверх. |
| 15. И покружимся легко. | Исходное положение: встаём возле кроваток.  Выполнение: медленное вращение то в одну, то в другую сторону. |
| 16. Как похожи на цветочки | Исходное положение: стоя, руки на поясе.  Выполнение: наклоны в стороны. |
| 17. Наши яркие платочки. | Исходное положение: стоя, руки внизу.  Выполнение: ходьба на месте. |
| 18. Ух ты! Вот это да!  Хороши у нас дела. | Исходное положение: стоя, руки опущены вниз.  Выполнение: дыхательное упражнение вдох – руки в стороны, выдох – руки в и. п. |

**4.Март-Пальчиковая гимнастика «Машина каша»**

Маша каши наварила,           (Указательным пальцем правой руки

Маша кашей всех кормила    дети мешают в левой ладошке.)

Положила Маша кашу

Кошке – в чашку,                  (Загибают по одному пальчику на левой руке.)

Жучке – в плошку,

А коту – в большую ложку.

В миску курицам, цыплятам

И в корытце поросятам.

Всю посуду заняла,               (Разжимают кулачок.)

Всё до крошки раздала.        (Сдувают «крошку» с ладошки.)

**«Кипит самовар»**

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вдох носом; на выдохе произносить «Пыхчу – пыхчу!»

**1.Апрель- ОРУ «Бегут ручьи, кричат грачи»**

1)«Солнце просыпается, день прибавляется»

     И.п.: ноги врозь, руки внизу; 1- руки вверх – в стороны, подняться на носки; 2- И.п. (6 раз)

2) «Медведь проснулся, в берлоге потянулся»

      И.п.: ноги слегка расставить, руки перед грудью; 1- руки в стороны - потянулись; 2- И.п. (6 раз)

3) «Кончились метели, грачи прилетели»

       И.п.: ноги врозь, руки внизу; 1- наклон вперёд, голову приподнять, руки в стороны;

       2- И.п.(6 раз)

4) Тает снежок, побежал ручеёк»

    И.п.: ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях, прижать к бокам, ладони вниз; 1- присесть,    руки вперёд , ладони вниз; 2- И.п. (6 раз)

5) «Воробьи чирикают, через лужи прыгают»

     И.п.: ноги вместе, руки внизу; 1- прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2- И.п. после 6-8 прыжков ходьба на месте. Повторить 2-3 раз.

6) «Налетел ветерок»

     И.п.- ноги слегка расставить, руки вперёд; 1-«пружинка», руки взмахом провести назад;

      2- И.п. (6 раз)

**2.Апрель- Пальчиковая гимнастика «Будем в космосе летать».**

(Дети по очереди загибают пальцы одной руки, начиная с мизинца, помогая указательным пальцем другой руки)

1,2,3,4,5. (Дети вращают кистью, которая сжата в кулак)

Будем в космосе летать. (Дети по очереди разгибают пальцы, начиная с большого)

1 – комета.

2 – планета.

3 – луноход.

4 – звездолет.

5 – земля, (Дети машут кистями рук, как бы прощаясь)

До свидания друзья!

**3.Апреля-Гимнастика пробуждения-«Насекомые»**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. На полянке под кустом  Спрятан в травке чудный дом. | Исходное положение: лёжа на кроватках на спине, руки вдоль туловища.  Выполнение: повороты головы в стороны. |
| 2. В нём живут комар, | Исходное положение: лёжа на кроватках на спине, руки вдоль туловища.  Выполнение: разводим руки в стороны. |
| 3. Паук, | Исходное положение: лёжа на кроватках на спине, руки вдоль туловища.  Выполнение: «велосипед» руками и ногами. |
| 4. И весёлый толстый жук. | Исходное положение: лёжа на кроватках на спине, руки вытянуты вдоль туловища  Выполнение: разводим в стороны руки и ноги. |
| 5. Утром ранним встанет солнце, | Исходное положение: лёжа на кроватках на спине, руки вытянуты вдоль туловища Выполнение: переворот на живот. |
| 6. Стукнет лучиком в оконце, | Исходное положение: лёжа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью.  Выполнение: выпрямляем поочерёдно руки вперёд, говорим «тук». |
| 7. «Эй, вставать пора, друзья! | Исходное положение: средние четвереньки.  Выполнение: поворот головы в стороны. |
| 8. Долго спать никак нельзя! » | Исходное положение: средние четвереньки.  Выполнение: повороты в стороны. |
| 9. Вот крылышки ловко  Сложила коровка, | Исходное положение: сидя, руки согнуты в локтях перед грудью.  Выполнение: делаем небольшие махи. |
| 10. Уселась в цветочки –  Заметны лишь точки! | Исходное положение: сидя, руки на поясе.  Выполнение: наклон вперёд к стопам ног. |
| 11. Народ её «божьей»  Коровкой считает. | Исходное положение: сидя, руки на поясе.  Выполнение: руки тянем вверх. |
| 12. Она от вредителей  Сад защищает. | Исходное положение: сидя, руки на поясе.  Выполнение: вытягиваем поочерёдно руки вперёд и грозим пальчиком. |
| 13. Шмель тяжёлый, полосатый. | Исходное положение: стоя.  Выполнение: спускаемся с кроваток. |
| 14. Целый день летал в саду. | Исходное положение: стоя, руки в стороны.  Выполнение: махи руками вверх-вниз. |
| 15. Он не просто так летал,  Он цветы в саду считал. | Исходное положение: стоя, руки на поясе.  Выполнение: три постепенных наклона вперёд. |
| 16. Он ворчал: «Трудна работа!  Ведь цветам в саду нет счёта! » | Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища.  Выполнение: ходьба на месте. |
| 17. Насекомые летают  Сад наш  дружно охраняют. | Исходное положение: стоя, руки возле груди, согнуты в локтях.  Выполнение: лёгкий бег на месте. |
| 18. Полетали, полетали.  Остановка. Подышали. | Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища.  Выполнение: дыхательная гимнастика. Вдох – руки вверх, выдох – руки вниз, наклон вперёд. |

**4.Апрель- ОРУ без предметов «На стройке»**

1.«Чертеж»

       На большом листе бумаги,

       Нарисуем мы чертеж.

И.п: О.С. 1-2 руки через стороны стороны      ,

3-4 в и.п. (6-8 раз)

2."Маляры"*,*И.п: О.С,1-наклон вниз, с воображаемой кистью, 2-руки вверх   встают в И.п(6-8раз)

3.«Котлован»

        Чтобы здание построить,

        Нужно вырыть котлован.

И.п.: О.С., руки «полочкой».

1-3 – присели, вращаем руками, 4- и.п.(6-8 раз)

4.«Бетономешалка»

        И раствор мы замешали,

        Хватит всем: и вам и нам!

И.п.: О.С., руки «полочкой».

1-3-присели, вращаем руками, 4-и.п.(6-8 раз)

5.«Подъемный кран»

        Работает подъемный кран,

        Кирпичи привозит нам.

И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты(6-8 раз)

6.«Грузовик (дыхательное упражнение)

       Едет к стройке грузовик,

       В нем мотор, как львиный рык.

И.п.:  то же, руки перед собой согнуты, 1-вдох, 2-4 выдох,

звук «р-р-р», вращаем руками.6 раз

7.«Бревнышко»

        Грузовик привез нам бревна,

        Разгружаем бревна ровно!

И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед. Перекатывание вправо-влево, со спины на живот и обратно по 3 раза

8.«Стены ровные, пол прочный

          Все мы знали это точно!»

Прыжки: - ноги и руки в стороны - вместе.2 раза  по 10 прыжков на носках

9.«Окошко» (дыхательное упражнение)

         Окна вставляем,

         Стекла протираем!

И.п: О.С., 1-вдох, вращаем рукой по кругу, 2-4 –выдох, звук «ш-ш-ш», тоже другой рукой. 6 раз

**1.Май-Музыкально-ритмичное упражнение-«Марш»**

Дети под музыку говорят слова и идут маршеруя.

Раз, два, дружно в ногу,

Три, четыре, тверже шаг,

На парад идут солдаты

И чеканят дружно шаг.

**2.Май-Гимнастика пробуждения-«Цветы»**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Наши алые цветы  закрывают лепестки,  Тихо засыпают. | Исходное положение: лёжа на кроватках на боку в позе «эмбриона».  Выполнение: гравитационная разгрузка. |
| 2. Головой качают. | Исходное положение: лёжа на кроватках на спине, руки вдоль туловища.  Выполнение: повороты головы в стороны. |
| 3. Наши алые цветки  Распускают лепестки, | Исходное положение: лёжа на кроватках на спине, руки вдоль туловища.  Выполнение: разводим руки и ноги в стороны. |
| 4. Ветерок чуть дышит. | Исходное положение: лёжа на кроватках на спине, одна рука вверху, за головой, другая вдоль туловища.  Выполнение: меняем положение рук. |
| 5. Лепестки колышет. | Исходное положение: лёжа на кроватках на спине, руки вытянуты вверх, перед грудью.  Выполнение: наклоняем руки и корпус в сторону, то влево, то вправо. |
| 6. Каждый бутончик  Склониться бы рад. | Исходное положение: лёжа на кроватках на спине, руки вдоль туловища.  Выполнение: принимаем позу сидя, руки вперёд |
| 7. Влево и вправо, | Исходное положение: сидя, руки на поясе  Выполнение: повороты в стороны. |
| 8. Вперёд и назад. | Исходное положение: сидя, руки на поясе.  Выполнение: наклоны вперёд и назад. |
| 9. От ветра и зноя  Бутончики эти  Спрятались живо  В цветочном букете. | Исходное положение: сидя, руки на поясе.  Выполнение: подтягиваем ноги к груди, руками обхватываем колени. |
| 10. Как на солнечной полянке,  На зелёной самобранке,  Диво дивной красоты,  Распускаются цветы | Исходное положение: стоя, руки опущены вниз.  Выполнение: опускаемся с кроваток на пол. |
| 11. Я ромашку на лугу  Отыскать всегда смогу. | Исходное положение: стоя, руки на поясе.  Выполнение: повороты головы в стороны. |
| 12. В белом платьице она  И нарядна и скромна. | Исходное положение: стоя, руки вниз.  Выполнение: поднимаем и опускаем плечи. |
| 13. Колокольчик, колокольчик  На заре открыл бутончик | Исходное положение: стоя в наклоне вниз, руки свободно опущены вниз.  Выполнение: медленный подъём в основную стойку. |
| 14. Но не стал с утра звонить  Чтоб цветы не разбудить | Исходное положение: стоя, руки на поясе.  Выполнение: повороты в стороны. |
| 15. Я букет цветов собрала,  Как собрала зашагала. | Исходное положение: стоя, руки опущены вниз.  Выполнение: ходьба на месте. |
| 16. По опушке, по полям,  по зелёным то лугам. | Исходное положение: стоя, руки внизу.  Выполнение: ходьба по дорожке здоровья |
| 17. Во саду-садочке,  Пахнут все цветочки. | Исходное положение: стоя, руки на поясе.  Выполнение: вдох – подняли руки вверх, выдох – руки с наклоном вниз. |

**3.Май-Подвижная игра-«Рыбак и рыбки»**

«Рыбак» – это ведущий, а «рыбки» — все остальные.

Описание игры.

Ведущий становится в серединку, а все участники встают вокруг него. Ведущий, держа скакалку за одну ручку, начинает крутиться и, соответственно, раскручивать ее вокруг себя. Другой конец скакалки пролетает под ногами у «рыбок».

Задача «рыбок» перепрыгивать через скакалку так, чтобы она не задела их. Если задевает, то «рыбка» считается пойманной и выбывает. Победителем становится последняя «рыбка».

А можно играть и без проигравших и победителей. Просто тот, кого «поймали» занимает место ведущего.

**4.Май-Пальчиковая гимнастика-«Домашние животные»**

Раз, два,три,четыре,пять, Как животных нам назвать? *(поочередно загибаем пальчики на левой руке)*

Самых близких, самых верных — Каждый знает их, наверно *(хлопаем в ладоши)*.

Лошадь, корова, собака и кошка *(указательным пальцем левой руки загибаем пальцы на правой руке)*.

Как назовем их? Подумай немножко *(разводим руки в стороны, как бы спрашивая у окружающих)*.

В доме с хозяином дружно живут *(изображаем руками крышу дома над головой)*,

Значит, домашними все их зовут.