

СЕНТЯБРЬ № 1

1. Дети ходят вместе с воспитателем по площадке. Педагог рассказывает о рыбках, которые живут в реке, - их много, они разные. «Вот вы все рыбки и живете в реке». Педагог показывает, как плавают рыбки: движения плавные, руки – это плавники, и тело гибкое, как у рыбок.

Чирики-мирики,
Мирики-венчики.
Жили в нашей речке
Окуньки, плотвички,
Карасики-пескарики,
Чикирики-микарики.
Под корягой сом сидит.
Он усами шевелит.
Рыбки, рыбки, не зевайте,
Поскорее убегайте.

Воспитатель и дети изображают плавающих рыбок. На последние слова дети быстро «уплывают» - бегут за воспитателем.

2. Бег продолжается 30 секунд. Темп медленный, с переходом на ходьбу.

3. Упражнение «Догони мяч».

СЕНТЯБРЬ № 3

1. Педагог говорит: «Теплое утро, нам улыбается солнце. И все улыбаются солнышку. Мы радуемся новому дню. Посмотрите друг на друга и улыбнитесь».

Дети ходят по площадке. Воспитатель продолжает: «Только сова не рада, она днем не видит».

Совушка-сова,
Большая голова.
На пеньке сидит, *Дети вращают головой.*
Головой вертит,
Глазками хлоп-хлоп, *Закрывают и открывают*
Ножками топ-топ. *глаза ,топают.*

А шустрая синица солнышку рада.

Скачет шустрая синица,

Ей на месте не сидится.

Прыг-скок, прыг-скок – *Прыгают.*

Завертелась, как волчок.

Вот присела на минутку. *Присели,*

Почесала клювом грудку. *наклонили головку,*

Заглянула под крыло,

Лапку потянула, *подняли по очереди руки,*
опустили.

На веточку вспорхнула. *Встали!*

Посидала-посидела и ...

полетела. *Побежали, бег 4-5 секунд.*

2. Игра «Брось мяч далеко-далеко».

СЕНТЯБРЬ № 2

1. Дети вместе с воспитателем ходят по площадке.

Воспитатель поет песенку:

Петушок, петушок,
Золотой гребешок
По двору идет, курочек зовет.
Курочек зовет: «Ко-ко-ко,
Курочки-хохлатки,
Бегите без оглядки.
Петушок вам зернышко нашел».

2. Бег в среднем темпе – 30 секунд. Переход на ходьбу.

3. Игра «Надувайся, пузырь».

СЕНТЯБРЬ № 4

1. Педагог: «Сегодня вы не просто ребятки, вы – быстрые лошадки».

Дети ходят, изображая лошадок:

Я люблю свою лошадку,
Причешу ей шерстку гладко,
Гребешком приглажу хвостик
И верхом поеду в гости.

А. Барто

Ты, мой конь,
Как огонь!

Ты копытами стучишь,

Звонко «иго-го» кричишь,

Сильно об пол бьешь ногой *Дети бегают врассыпную в течение 45 секунд.*

И качаешь головой!

Оседлать тебя хочу

И скачу, скачу, скачу!

Мы устали. Отдохнем.

Ходьба.

И водицы мы поьем.

Заедем душистым сеном.

Встанем тихо и заснем.

Останавливаются.

2. Заключительная ходьба.

3. Подвижная игра «Ходят по дорожке красные сапожки».

ОКТЯБРЬ № 1

1. Игра «Воробушки»:

Птички в гнездышках сидят *Сидя на корточках*
И на улицу глядят. *поворачивают голову*
Погулять они хотят *вправо и влево.*
И тихонечко летят. *Встают, бегут, взмахивая*
Полетели, полетели *руками. Темп средний.*
И на веточки уселась. *Садятся на скамейки, трут*
Перышки почистили, *руками плечи.*
Хвостиком встряхнули.
Опять полетели. *«Летят» (бегают).*
На дорожку сели, *Садятся на корточки,*
Прыгают, чирикают, *поворачивают головки*
Зернышки клюют *Вправо-влево.*

2. Ходьба - 30 секунд.

3. Подвижная игра «Ходит Ваня».

4. Дыхательные упражнения и релаксация.

ОКТЯБРЬ № 2

1. Игра «Хомячок»:

Хомка-хомка, хомячок, *Дети сидят на полу,*
Полосатенький бочок. *потирают живот,*
Хомка рано встает, *встают, трут щеки,*
Щечки моет, шейку трет. *и шею ладошками.*
Подметает хомка хатку *Имитируют.*
И выходит на зарядку. *Ходьба.*
Раз, два, три, четыре, пять –
Хомка хочет сильным стать.
Лапками похлопает, *Действия согласно тексту.*
Ножками потопает,
Крепко свой бочок потрет
И опять гулять идет.

2. Ходьба – 30 секунд.

3. Подвижная игра «Солнышко и дождик».

4. Релаксация.

ОКТАБРЬ № 3

1. Игра «Зайка»:

Серый зайка умывается,
Видно, в гости собирается.
Вымыл ухо, вытер сухо,
Вымыл носик, вытер хвостик.
На лесной лужайке
Танцевали зайки.
Выставляли ножки
В сереньких сапожках,
Прыгали, скакали,
Лапками стучали.

Действия по тексту.

2. Ходьба – 30 секунд.

3. Подвижная игра «Раздувайся, пузырь!»

4. Бег в среднем темпе – 30 секунд.

5. Релаксация.

ОКТАБРЬ № 4

1. Игра «Мы – цыплята»:

Куручки-хохлаточки
По двору гуляли.
Куручки-хохлаточки
Зернышки искали.
Вышла курочка гулять,
Свежей травки пощипать.
А за ней ребятки,
Желтые цыплятки.
«Ко-ко-ко, ко-ко-ко,
Не ходите далеко,
Лапками гребите, зернышки ищите».
Съели толстого жука, дождевого червяка,
Выпили водицы полное корытце.
Нужно зернышко найти.
Ты побегай, поищи
Только дождик вдруг польет –
Нам намочит гребешок.
Мама-курочка зовет,
Всех под крылышко берет.

Действия по тексту.

2. Ходьба – 30 секунд.

3. Подвижная игра «Солнышко и дождик».

4. Релаксация.

НОЯБРЬ № 1

1. Игра «Зайка серенький»:

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

Кто-то (мишка, лисичка, волк) зайку испугал.

Зайка прыг – и ускакал!

2. Ходьба – 30 секунд.

3. Подвижная игра «Кот и мыши».

4. Упражнение на дыхание и релаксация.

*Дети присели,
шевелият кистями
поднятых рук.*

*Встают, хлопают в
ладоши.*

*Дети прыгают на месте
на двух ногах. Темп средний.*

НОЯБРЬ № 2

1. Игра «Совушка – сова»:

Вот совушка-сова

Большая голова,

На пеньке сидит,

Во все стороны глядит.

Никто совушку не бьет,

За уши не дерет.

Совушка-сова,

Большая голова,

Крылышками машет,

С ребятами пляшет.

2. Ходьба – 30 секунд.

3. Подвижная игра «Солнышко и дождик».

4. Релаксация.

Движения согласно тексту.

Танцевальные движения.

НОЯБРЬ № 3

1. Игра «Котята»:

Как у нашей кошки подросли ребята,

Подросли ребята, пушистые котята.

Спинки выгибают, *Выгибают спинки.*

Хвостиком играют.

А у них на лапках *Стоя на коленях, вытягивают*

Острые царапки, *руки, шевелят пальцами.*

Длинные усища, зеленые глазища.

Они любят умываться, *Имитация движений.*

Лапкой ушки почесать

И животик полизать.

Улеглись на бочок

И свернулись в клубок,

А потом прогнули спинки

Убежали из корзинки. *Бег – 30 секунд.*

2. Ходьба – 30 секунд.

3. Подвижная игра «Самолеты».

4. Дыхательные упражнения и релаксация.

НОЯБРЬ № 4

1. Игра «Козлик»:

Козлик скачет по дорожке,

Резво поднимает ножки.

Рожками бодается,

Ножками брыкается.

Он капусту съел листок,

Вырвал травочки пучок.

Пробежал он по мосту,

Прямо к нашему пруду.

Там попил водицы чистой

И домой умчался быстро.

Идут, высоко поднимая

ножки,

бегут, «бодаются».

Имитация.

Пробегают по доске или

скамейке.

Имитация.

2. Ходьба – 30 секунд.

3. Подвижная игра «Воробушки и кот».

4. Релаксация.

ДЕКАБРЬ № 1

1. Игра «Здравствуй, солнышко!»

Солнышко, ведрышко, *Поднимают руки вверх,*
Выгляни в окошечко! *тянут их к солнышку,*
Твои детки плачут, *медленно опускают.*
По камушкам скачут.

2. Игра «Жук» (под пение):

По дорожке жук-жук, *Ползают на четвереньках.*
По дорожке черный.
Вот поймаю я жука –
Какой он проворный!
По дорожке побежит *Перевернувшись на спину,*
И на спинку ляжет. *машут руками и ногами.*
Лапки кверху поднимает
И как будто пляшет.

3. Ходьба – 30 секунд.

4. Подвижная игра «Самолеты».

5. Релаксация.

ДЕКАБРЬ № 2

1. Игра – имитация «Веточки качаются»: дети поднимают вверх руки и раскачиваются из стороны в сторону.

2. Игра «Мишка»:

Зайка по лесу гулял, *Дети прыгают.*
А в берлоге мишка спал. *Воспитатель имитирует*
Ближе подбежал *действия, зовет ребят к себе*
И зайчат к себе позвал. *и грозит пальцем.*

Услыхал медведь и давай реветь:

«Кто тут смеет так шуметь?»

Мишка, ты нас не пугай,
Вместе с нами поиграй;
Лапочками хлоп-хлоп, *Движения по тексту.*

Ноженьками топ-топ.

Выставляем ножки

В беленьких сапожках,

Хвостиками машем,

Весело все пляшем.

Зайкам мишка помахал

И в берлогу убежал.

2. Ходьба – 30 секунд.

3. Подвижная игра «Лохматый пес». Релаксация.

ДЕКАБРЬ № 3

1. Игра «Снежинки»:

На полянку, на лужок

Тихо падает снежок,

Падают снежинки,

Белые пушинки.

Полетели, понеслись

И на землю улеглись.

Тихо спят снежинки,

Белые пушинки.

Но подул вдруг ветерок –

Закружился наш снежок.

Кружатся снежинки,

Белые пушинки.

2. Ходьба – 30 секунд.

3. Подвижная игра «Воробышки и кот».

4. Релаксация.

Движения согласно тексту.

ДЕКАБРЬ № 4

1. Игра «Неваляшки»:

Мы милашки,

Куклы-неваляшки,

Куклы-неваляшки,

Яркие рубашки.

Мы не спим, не сидим,

И ложиться не хотим.

2. Ходьба – 30 секунд.

3. Подвижная игра «Кот и мыши».

4. Релаксация.

Движения по тексту.

ЯНВАРЬ № 1

1. Дыхательное упражнение «Часики»: встать прямо, ноги слегка расставить («ворота для машины»), руки опустить; размахивая руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 6-7 раз.

2. Игра «Снежинки»:

Выпал беленький снежок,
Всюду посветлело.

Лепим, лепим мы снежки
Ловко и умело.

Очень весело сейчас *Прыжки на двух ногах,*
Со снежками пляшем. *кружатся, «фонарики»,*
Посмотрите-ка на нас, *полуприседают, бег в разных*
На веселье наше. *направлениях.*

Вместе с нами поиграть
Всех мы приглашаем.
Быстро-быстро побежим –
Никто нас не поймают.

2. Ходьба – 30 секунд.

3. Подвижная игра «Раздувайся, пузырь».

4. Релаксация.

ЯНВАРЬ № 2

1. Дыхательное упражнение «Дудочка»: сесть на стул, кисти рук сжать как будто в руках дудочка, поднести к губам; сделать медленный выдох с произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4 раза.

2. Игра «Птички»:

Красногрудый снегирек *Дети на бегу взмахивают*
Прилетел к нам на денек, *руками, как крыльями.*

А за ним синички –
Желтые сестрички.

Птичек мы пугать не будем,
Потому что очень любим.

Мы им зернышек насыплем - *Имитируют действия по*
Пусть они клюют. *тексту.*

Никогда их не обидим –
Пусть они поют.

3. Ходьба – 30 секунд.

4. Подвижная игра «Воробышки и кот».

5. Релаксация.

ЯНВАРЬ № 3

1. Дыхательное упражнение «Петушок»: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить; поднять руки в стороны (вдох), похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку». Повторить 4 раза.

2. Игра «Петрушка»:

В круг Петрушки дружно встали, *«Гремят
будут весело играть. погремушками»,*
Погремушки в руки взяли, *кивают головками,*
Стали весело плясать. *приседают,*
Динь-динь-динь – *прыгают.*
Они играют
И головками кивают,
Приседают и встают,
И совсем не устают.
А устанут наши ножки - *Садятся на пол.*
Сядем дружно, отдохнем,
Посидим совсем немножко *Встают, танцуют.*
И опять плясать пойдем.

3. Ходьба – 30 секунд.

4. Подвижная игра «Курочка-хохлатка».

5. Релаксация.

ЯНВАРЬ № 4

1. Дыхательное упражнение «Каша кипит»: сесть на стул; одну руку положить на живот, другую – на грудь; втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох); при выдохе громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить 4 раза.

2. Игра «Белочка»:

Рыженькие белочки скачут по ветвям, *Движения по
Пушистые хвостики мелькают тут и там. тексту.*
Маленькие белочки замерзли на снегу.
Как согреть им лапочки в зимнюю пургу?
Лапка лапку ударяет,
Быстро-быстро согревает.
Прыг да скок, прыг да скок,
И свернемся мы в клубок.

3. Ходьба – 30 секунд.

4. Подвижная игра «Кот и мыши».

5. Релаксация.

ФЕВРАЛЬ № 1

1. Дыхательное упражнение «Паровозик»: ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20 секунд.

2. Игра «На прогулке»:

Вышли на улицу -

Снегу намело.

Вот лопатки возьмем

Да и снег весь разгребем.

Протопаем дорожку

К самому порожку.

Слепим круглые снежки

И огромные комки.

Мы построим снежный дом,

Дружно жить мы будем в нем.

Поднимают руки вверх,

разводят в стороны,

*Имитация движений по
тексту.*

Встают в круг,

берутся за руки.

3. Ходьба – 30 секунд.

4. Подвижная игра «Курочка-хохлатка».

5. Релаксация.

ФЕВРАЛЬ № 2

1. Дыхательное упражнение «Веселый мяч»: встать прямо, ноги расставить; поднять руки с мячом (диаметр до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком «у-х-х-х» (выдох), догнать мяч. Повторить 4-5 раз.

2. Игра «Догони мяч»:

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Желтый, красный, голубой,

Не угнаться за тобой.

*Прыжки на двух ногах
на месте.*

С. Маршак

3. Ходьба – 30 секунд.

4. Подвижная игра «Бусинки».

5. Релаксация.

ФЕВРАЛЬ № 4

1. Дыхательное упражнение «Гуси»: медленно ходить по комнате; на вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «г-у-у». Повторять 1 минуту.

2. Игра «Игрушки»:

Скачет конь наш, цок-цок-цок. *Скачут, как лошадки.*

Слышен топот быстрых ног.

Кукла, кукла, попляши, *Взмахивают руками.*

Своей ручкой помаши.

Вот как кружится волчок - *Кружатся.*

Прожужжал и на пол лег. *Ложатся на бок.*

Самолет летит, летит. *Бегут, раскинув руки.*

Летчик смелый в нем сидит.

А теперь мы все – матрешки,

Громко хлопаем в ладошки.

3. Ходьба – 30 секунд.

4. Подвижная игра «Бусинки».

5. Релаксация.

ФЕВРАЛЬ № 3

1. Дыхательные упражнения.

2. Игра «Наши ножки»:

По ровненькой дорожке *Идут друг за другом,*

Шагают наши ножки. *выставляют ножки,*

Шагают наши ножки, *делают «пружинку».*

Совсем не устают.

Вот деточки попляшут *Делают руками «фонарики»,*

И ручками помашут, *кружатся, приседают.*

Покружатся на месте,

Присядут, отдохнут.

3. Ходьба – 30 секунд.

4. Подвижная игра «курочка-хохлатка».

5. Релаксация.

МАРТ № 1

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнение для рук «Сорока»:
Сорока, сорока, *Дети водят указательным пальцем*
Где была? *одной руки по ладони другой.*
Далеко.
Кашу варила,
Деток кормила.
Этому дала кашки, *Загибают пальцы по одному.*
Этому – киселька.
Этому – сметанки.
Этому – конфетку.
А этому не дала:
Ты дров не рубил, *Грозят указательным пальцем.*
Воду не носил,
Кашу не варил.
3. Ходьба – 30 секунд.
4. Подвижная игра «Догони мяч».
5. Релаксация.

МАРТ № 2

1. Дыхательные упражнения.
2. Игра «Ладушки»:
Ладушки-ладушки, *Хлопают в ладоши,*
Где были? *Поворачиваясь вправо-влево.*
У бабушки.
Что ели?
Кашку.
Что пили?
Бражку.
Попили, поели, *Взмахивают руками, кладут руки*
Домой полетели, *на голову.*
На головку сели.
3. Ходьба – 30 секунд.
4. Статическое равновесие: закрыть глаза и присесть, встать, открыв глаза, включиться в ходьбу.
5. Подвижная игра «Мыши в кладовой».
6. Релаксация.

МАРТ № 3

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнение для кистей рук «Пирожки»:
Я пеку, пеку, пеку *Дети ладошками собирают*
Деткам всем по пирожку. *«муку» в кучку, сжимают и*
А для милой мамочки *разжимают кулачки.*
Испеку два пряничка.
Кушай, кушай, мамочка, *Протягивают вперед руки.*
Вкусные два пряничка.
А ребяток позову - *Сгибают кисти рук – зовут в*
Пирожками угощу. *гости.*
3. Ходьба – 30 секунд.
4. Статическое равновесие: лошадка бьет копытцем (смена опорной ноги), лошадка скачет (прыжки).
5. Подвижная игра «Бусинки».
6. Релаксация.

МАРТ № 4

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнение для кистей «Семья»:
Этот пальчик – дедушка.
Этот пальчик – бабушка. *Дети сжимают пальчики*
Этот пальчик – папочка. *Поочередно в кулачок –*
Этот пальчик – мамочка. *сначала на одной руке,*
Этот пальчик – я, *затем – на другой.*
Вот и вся моя семья.
3. Ходьба – 30 секунд.
4. Статическое равновесие: закрыть глаза и присесть.
5. Подвижная игра «Догони мяч».
6. Релаксация.

АПРЕЛЬ № 1

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнение для кистей рук. Пальчики обеих рук соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них. Пальчики принимают форму шара. Воздух выходит, и пальчики принимают исходное положение.
3. Статическое равновесие: закрыть глаза и присесть.
4. Игра «Мишка косолапый»:
Мишка косолапый *Идут вперевалку,*
По лесу идет. *приседают, «собирая шишки».*
Шишки собирает,
Песенки поет.
Шишка отскочила
Прямо мишке в лоб. *Дотрагиваются до лба.*
Мишка рассердился
И ногою топ! *Топают.*
5. Подвижная игра «У медведя во бору».
6. Релаксация.

АПРЕЛЬ № 2

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнения для кистей «Коза-дереза»:
Коза-дереза, зеленые глаза, *Выставляют пальчики –*
Головой мотала, *указательный и мизинец.*
рожками бодала.
У козы торчат рога,
Может забодать она.
3. Статическое равновесие: закрыть глаза и присесть.
4. Ходьба – 30 секунд.
5. Подвижная игра «Курочка-хохлатка».
6. Релаксация.

АПРЕЛЬ № 3

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнение для кистей рук «Сидит белка на тележке»:
Сидит белка на тележке, *Загибают пальцы по одному.*
Продает она орешки:
Лисичке-сестричке,
Воробью,
Синичке,
Мишке толстопятому,
Заиньке усатому.
3. Ходьба – 30 секунд.
4. Равновесие; ходьба по мостику.
5. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль».
6. Релаксация.

АПРЕЛЬ № 4

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнение для кистей рук «Лодочка»:
Лодочка плывет по речке, *Изображают ладонями*
По воде идут колечки. *лодочку.*

«Рыбка»:
Рыбка плавает в водице, *Изображают рыбок*
Рыбке весело резвиться. *Ладонями.*
3. Ходьба – 30 секунд.
4. Равновесие: перешагивание через веревочку (высота 10 см).
5. Подвижная игра «Самолеты».
6. Релаксация.

МАЙ № 1

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнение для кистей рук «пальчики у нас попляшут»:
Пальчики у нас попляшут: *Вращают кисти рук,*
Вот они, вот они!
В кулачки мы пальцы спрячем, *сжимают и*
В кулачки, в кулачки. *разжимают пальцы,*
Пальчики опять попляшут: *делают «фонарики»,*
Вот они, вот он!
Пальчиками мы помашем:
Уходи, уходи! *встряхиваем кисти рук.*
3. Ходьба – 30 секунд.
4. Равновесие: прыжки с продвижением вперед по дорожке шириной 15-20 см.
5. «Школа мяча» - отработка упражнений с мячом. Катание мяча.
6. Релаксация.

МАЙ № 2

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнение для кистей рук «Грабли»:
Грабли в руки мы возьмем *Сжимают и разжимают*
И немножко погребем. *растопыренные пальцы.*
Мы ладошки отряхнем, *Встряхивают кисти рук.*
Чисто вымоем потом. *«Моют» руки.*
Вытрем сухо-сухо руки. *«Вытирают» каждый*
Мы совсем не знаем скуки. *палец двумя пальцами*
другой руки.
3. Ходьба – 30 секунд.
4. Равновесие: прыжки из обруча в обруч.
5. «Школа мяча».
6. Релаксация.

МАЙ № 3

1. Дыхательные упражнения.

2. Упражнения для кистей рук:

«Гусь»

Гусь стоит и все гогочет, *Четыре пальца*
Ущипнуть тебя он хочет. *складываются щепотью,*
встречаясь с большим.

«Петушок»

Петушок забавный, яркий, *Указательный и*
Гребешок он чистит лапкой. *большой пальцы*
встречаются, остальные
растопырены и подняты
вверх («гребешок» подняли,
опустили).

3. Ходьба – 30 секунд.

4. Равновесие: ходьба по доске (высота 20 см).

5. «Школа мяча».

6. Релаксация.

МАЙ № 4

1. Дыхательные упражнения.

2. Упражнения для кистей рук:

«Еж»

Я колючий серый еж – *Ладони соединены, прямые*
Длинные иголки. *пальцы раздвинуты и*
Но тебя не уколую, *выставлены вперед.*
И иголки уберу.

А когда придет лиса,
Покажу я их тогда.

«Птенчики»

Птичка крылышками машет *Пальцы выпрямлены,*
И летит к себе в гнездо. *сжаты в кулачок, снова*
Птенчикам своим расскажет, *выпрямлены.*
Где она взяла зерно:
«Чик-чирик».

3. Ходьба – 30 секунд.

4. «Школа мяча».

5. Релаксация.