

Октябрь 1 неделя Лексическая тема «Осень. Признаки осени. Деревья.»

В парке клены и дубы

Сбросили наряды.

А осины и березы

Мерзнут у ограды.

Грустный ясень машет липе

Длинными ветвями.

По земле шагает осень

Быстрыми шагами.

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, пятках, ходьба с выпадами. Бег трусцой, ходьба.

II часть: Комплекс ОРУ «Осенью в парке»

Инвентарь: кленовые (или другие) листья из расчета по 2 шт. на каждого ребенка.

«Помашем листочками»

И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки с листочками внизу. 1 — поднять правую руку с листочком вверх, поднять левую руку вверх, правую вниз назад; 3 — сменить положение рук; 4 — опустить правую руку вниз, вернуться в и. п. быстрым темпе. Повторить 4-6 раз.

«Деревья наклоняются, листочки качаются»

И. п.: ноги врозь, руки с листочками внизу, вдоль туловища. 1- поднять руки с листочками через стороны вверх, посмотреть вправо, ноги прямые, голову прямо — выдох; 3 — выпрямиться, руки с листочками вверх — вдох; 4 — через стороны наклоном в левую сторону. Повторить 6 раз.

«Листочки опадают, ковром из листьев землю укрывают» И. п.: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки с листочками в стороны. 1 — согнуть, положить листочки на землю перед собой — выдох; 2 — выпрямиться, руки за голову, хорошо прогнуться — вдох; 4 — выпрямиться, поднять листочки вверх — вдох. Повторить 6 раз.

«Листопад, листопад, листья по ветру летят» И. п.: ноги вместе, руки с листочками внизу. 1—2 — поднять листочки вверх — вдох; 3- 4 — опустить листочки, ногу приставить — выдох. То же, но назад отвести левую ногу. Повторить 4-6 раз.

«Мы тихонько приседаем, и листочки собираем» И. п.: о. с., руки с листочками внизу. 1 — присесть на носках, колени вместе — выдох; 2 — вернуться в и. п., выпрямиться, руки вниз — выдох. Повторить 6-8 раз.

«Прыгаем на двух ногах мы с листочками в руках»

И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки с листочками внизу. Сделать 6 подскоков на двух ногах, руки с листочками в стороны. Ходьба спокойной. Повторить 4-5 раз.

«Осенью пахнет увядшей травой, опавшими листьями, стылой водой»

И. п.: ноги врозь, руки с листочками внизу. 1 — подняться на носки, руки с листочками через стороны вверх — вдох; 2 — вернуться в и. п.

Октябрь 2 -3 недели. Лексическая тема «Огород. Овощи. Сад. Фрукты»

Морковь и капусту, редис и лучок,

Картофель, горох, огурцы, кабачок —

Все сами растили, водой поливали,

А осенью мы урожай собирали.

Все яблоки, груши в большие корзины

Мы дружно сложили с Алешей и Зиной.

Все овощи, фрукты смогли мы собрать.

Всегда нужно взрослым в труде помогать!

I часть: Ходьба парами, ходьба с высоким подниманием ног, ходьба с выпадами. Бег трусцой, ходьба.

II часть: Комплекс ОРУ «Урожай»

Инвентарь: малые резиновые мячи (диаметр 6-8 см) по числу детей в группе.

«Срываем яблочки»

И. п.: о. с., мяч в правой руке. 1-2 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку — вдох; 3-4 — вернуться в и. п., выдох. То же левой рукой. Повторить по 4 раза.

«Складываем груши»

И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки вперед; 2 — поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 — вернуться в и. п. Повторить по 4 раза.

«Убираем капусту»

И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 — присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3-4 — вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

«Собираем картошку»

И. п.: ноги слегка расставить, опуститься в присед, мяч в правой руке. 1-4 — прокатить мяч вправо вокруг себя, перебирая по мячу пальцами рук, голова прямо; 5-8 — то же влево. Повторить 6-8 раз.

«Ах, ох, посыпался горох»

И. п.: о. с. мяч в левой руке. Выполнять попеременно по 4 прыжка на правой, затем на левой ноге, под счет педагога 1-16. Затем — непродолжительная ходьба на месте. Повторить 2-3 раза.

«Весь урожай мы сумели собрать»

И. п.: о. с. мяч в правой руке. 1 — руки в стороны, отставить правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в и. п., руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны, отставить левую ногу назад на носок; 4 — вернуться в и. п., переложить мяч в правую руку. Повторить 3-4 раза.

Октябрь 4 неделя. Лексическая тема «Лес. Грибы. Ягоды.»

Как хорошо, как весело

По лесу мы идем

С корзинками плетеными

Осенним ясным днем!

Грибы в свои корзиночки

Мы дружно соберем

И ягодкам поклонимся

Осенним ясным днем!

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба скрестным шагом, ходьба с высоким подниманием колен. Бег в умеренном темпе.

II часть: Комплекс ОРУ «Как хорошо, как весело»

«Идем по лесу весело осенним ясным днем»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе. Выполнять шаги на месте, поочередно сгибая колени, отрывая пятки от пола, делая энергичный пережат стопы до конца пальцев ног. Повторить 2—3 раза по 8 шагов на месте, между сериями шагов — пауза.

«Руками ветки отведем, потом под ветками пройдем»

И. п.: стоя, ноги врозь, руки вниз. 1-3 — руки в стороны — вниз, ладони вверх — вдох; 4-5 — руки скрестить, кисти на предплечьях, небольшой наклон вперед — выдох; 6—8 — вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

«Чтоб корзинку нам поднять, нужно руки укреплять»

И. п.: о. с. руки к плечам. 1-2 — локти назад — вдох; 3-4 — медленное вращение локтями вперед — выдох. То же, вращение локтями назад. Повторить по 4 раза.

«Между кочек, впереди, много ягодок, смотри»

И. п.: стоя, ноги врозь, руки вниз. 1-2 — поворот вправо, правая согнутая рука за спину, левая впереди — выдох; 3-4 — вернуться в и. п. То же влево. Повторить по 4-5 раз.

«Как мы по лесу пойдём, грибы в корзинку соберём»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс — вдох. 1-3 — пружинистые наклоны, кончики пальцев касаются земли — выдох; 4 — и. п. Повторить 6 раз.

«Грибов и ягод мы набрали, от радости мы заскакали»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 10-12 прыжков на месте, затем 8-10 шагов на месте в спокойном, умеренном темпе. Повторить 2-3 раза.

«Устали мы, домой пойдём, в руках корзинку понесём»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 — руки вверх — в стороны — вдох; 3-4 — вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.

III часть: бег в умеренном темпе по пересеченной местности (1,5 мин).

Ноябрь 1 неделя. Лексическая тема «Одежда»

Парк с утра нас ждет!

Одевайтесь, дети,

Мы идем в поход.

Плащи и курки надевайте,

Кепки и платки не забывайте!

Одевайтесь потеплее,
Дружно, быстро, веселее!
Все собрались вы в поход?
А теперь — за мной, вперед!

I часть: Ходьба в колонне, ходьба с высоким подниманием ног, ходьба с выпадами вперед. Бег, ходьба.

II часть: **Комплекс ОРУ «Поход» (упражнения парами)**

«Дышим свежим воздухом»

И. п.: о. с., лицом друг к другу, взявшись за руки. 1-2 — через стороны руки вверх — вдох; 3-4 — и. п., выдох; стоять близко друг к другу. Повторить 6 раз.

«Греем руки»

И. п.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются. 1-4 — попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладони партнера. Повторить по 3 раза левой и правой руками.

«Играем в прятки»

И. п.: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2- и. п.; 3-4 — тоже в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

«Греем ноги»

И. п.: о. с., взявшись за руки внизу. 1 — поднять согнутую правую ногу, руки в стороны — выдох; 2- и. п., вдох; 3-4 — то же левой ногой. Повторить по 3 раза каждой ногой. Делая упражнение, сохранять равновесие.

«Спрячемся»

И. п.: то же. 1-2 — полный присед — выдох; 3-4 — и. п., вдох. Пятки от пола не отрывать, колени в сторону. Повторить 6 раз.

«Попрыгаем»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс, лицом друг к другу. Прыжки на двух ногах, во время прыжков поменяться с партнером местами. Перемену мест делать на четыре счета. Повторить 6 раз.

III часть: Быстрый бег, ходьба.

Ноябрь 2 неделя. Лексическая тема «Обувь.»

Вода в реке остыла.

Злой ветер ветки гнет.



Осенний дождь уныло
Все плачет у ворот.
Не слышно пенья птичек.
На лужах утром лед.
Ждет сонная природа,
Когда зима придет.
«Прощай, царица Осень»,—
Тихонько скажем мы.
Мы в гости зиму просим:

«Скорей, зима, приди!»

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба **гимнастическим шагом**.

Быстрый бег, ходьба.

II часть: **Комплекс ОРУ «Прощай, царица Осень»**

«Прощай, царица Осень»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—2 — руки через стороны вверх, выполнить руками над головой 3—4 скрестных движения; 3—4 — вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.

«Плачущие березы роняют тихо слезы»

И. п.: стоя, ноги врозь, руки вниз. Поднять руки вверх, вращать кистями в одну, затем в другую сторону; уронить кисти рук, предплечья, опустить руки вниз. Повторить 6—8 раз.

«Злой ветер ветки гнет»

И. п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — наклон вправо, руки через стороны вверх, хлопок над головой — выдох; 3—4 — и. п., вдох. То же влево. Повторить по 4 раза.

«На лужах утром лед»

И. п.: стоя, ноги врозь, руки «полочкой» за спиной. 1—2 — наклон вперед, руки вниз, голова вниз — выдох; выполнить 4 покачивания руками вправо-влево; 3—4 — и. п., вдох. Повторить 6 раз.

«Скорей, зима, приди. Заждались тебя мы»

И. п.: о. с., руки на пояс. 1—2 — подняться на носки, локти назад — вдох; 1—3 — присесть — выдох; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.

«С каждым днем все холоднее, будем прыгать веселее»

И. п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельно. Прыжки па двух ногах с поворотом вокруг себя то – в одну, то в другую сторону. Повороты делать на 4 счета. Повторить 4 раза.

«Прохладный воздух мы вдыхаем, потом тихонько выдыхаем»

И. п.: ноги вместе, руки вниз. 1 — правую ногу назад на носок, руки через стороны вверх — вдох; 2 — и. п., выдох. То же, левую ногу назад. Повторить по 2—3 раза.

III часть: Быстрый бег, ходьба.

Ноябрь 4 неделя. Лексическая тема «Посуда.»

Обед мы с бабушкой сварили.

Стол скатертью большой накрыли,

Поставили тарелки, положили ложки,

Налили супа кошке в плошку.

Все вместе сели мы обедать.

Всех просим наших шей отведасть.

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба на наружной и внутренней стороне стопы, ходьба «змейкой», ходьба семенящим шагом. Быстрый бег, ходьба.

II часть: **Комплекс ОРУ «Обед мы с бабушкой сварили»**

«Ура, сварили мы обед!»

И. п.: о. с., руки вниз. 1 — руки в стороны, вверх с хлопком над головой; 2- и. п. Повторить 6-8 раз.

«Накрываем скатертью стол»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-3 — пружинящие наклоны вперед — длительный выдох; 4 — выпрямиться — вдох. Повторить 6-8 раз,

«Раскладываем ложки, ставим тарелки»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левая кисть по туловищу скользит вверх, правая - вниз; 2-й. п. ; 3-4 — то же в другую сторону. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

«Садимся обедать»

И. п.: о. с., руки на пояс. 1-2 - присесть, колени врозь, руки к плечам. Держать спину прямо. Повторить 6-8 раз.

«Встаем из-за стола»

И. п.: ноги вместе, руки за спиной. 1 — поднять согнутую в колене правую ногу; 2-й. п. ; 3-4 - то же другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой.

«Мы — молодцы!»

И. и.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-4 — подскоки на двух ногах с поворотом вправо; 5-8 — то же в другую сторону. На счет 4 и 8 необходимо возвращаться в и. п. Повторить по 4 раза в каждую сторону

III часть: Быстрый бег, ходьба в колонне.

Ноябрь 3неделя. Лексическая тема «Игрушки»

Балаган за балаганом

Идут в город утром рано.

В них веселые артисты —

Певцы, шуты, эквилибристы,

Акробаты, циркачи,

Клоуны и трюкачи.

Веселись, честной народ,

В гости ярмарка идет!

Всем гостям на удивленье

Дают игрушки представлень!

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба скрестным шагом, ходьба с высоким подниманием колен. Бег в умеренном темпе.

II часть: **Комплекс ОРУ «Ярмарка»**

«Всех мы в гости приглашаем, ярмарку мы открываем»

И. п.: стоя, ступни параллельно. 1 — руки через стороны вверх, хлопок в ладоши над головой — вдох; 2—4 — медленно руки вниз — выдох. Повторить 8 раз.

«Торопитесь, не зевайте и товары выбирайте»

И. п.: о. с., руки в «замок» перед грудью. 1 — выпрямить руки вперед, ладонями наружу; 2 — и. п. Повторить 8 раз.

«Вот забавные игрушки — куклы, зайчики, Петрушки»

И. п.: ноги врозь, руки «полочкой» за спиной. 1—2 — наклон вперед, руки вперед — в стороны, произнести «во-о-от», колени не сгибать, голову держать прямо; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз. *«На матрешек оглянитесь, их одежкам удивитесь»*

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — приподнять плечи вверх; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот вправо, руки в стороны — и низ; 4 — и. п. То же в левую сторону. Повторить 6—8 раз.

«А вот кони расписные, у них гривы золотые»

И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки «полочкой» перед грудью. Правую прямую ногу вперед на носок, приподнять, задержать, вернуться в и. п. То же с левой ноги. Повторить по 4 раза.

«Эй, народ, не скучай! Пой, пляши, смотри, гуляй!»

И. п.: ноги вместе, руки на пояс. Выполнить 10 прыжков ноги врозь — ноги вместе, сделать 8 шагов на месте в умеренном темпе. Повторить 2—3 раза.

«Мы на ярмарке гуляли, песни пели, танцевали и немножечко устали»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1—2 — подняться на носки, р

Декабрь 1 неделя. Лексическая тема «Зима. Зимующие птицы.»

В зимний солнечный денек

Шустрые синицы

Пригласили воробьев

Вместе веселиться!

Дорогих гостей встречали,

Вкусным кормом угощали.

А потом играли в салки,

В прятки, в птички догонялки!

Веселились от души

Наши птички-малыши!

I часть: Ходьба в колонне по одному, боковым приставным шагом, бег со сменой направления.

II часть: **Комплекс ОРУ** «Веселые синицы»

«Воробьи прилетели, на веточки сели»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1-2 — подняться на носки, руки вверх — в стороны — вдох; 3-4 — и. п., выдох. Повторить 6—8 раз.

«Встретились птички — обнялись, неделю они не видались»

И. п.: о. с., руки в стороны, ладони вперед — вдох; 1 — скрестить руки на груди, хлопнуть ладонями по лопаткам — выдох; 2 — и. п. Повторить 8-10 раз в быстром темпе.

«Птицы весело играли, птицы крыльями махали»

И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. 1 — первая рука в сторону; 2 — левая рука в сторону; 3 — правая рука вверх; 4 — левая рука вверх; 5 — правая рука в сторону; 6 — левая рука в сторону; 7 — правая рука вниз; 8 — и. п. Повторить 3-4 раза, стараясь не ошибиться.

«Синицы воробьев встречали и вкусным кормом угощали»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверх, прогнуться. 1-3 — сделать три пружинящих наклона вперед, пальцами рук стараясь коснуться земли между ступнями; 4 — и. п. Повторить 6-8 раз. *«Птички корма поклевали, затем в прятки поиграли»*

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левая рука за голову — выдох; 2 — и. п., вдох; 3-4 — то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

«Птички в прятки поиграли, а потом потанцевали» И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 — махом прямую ногу вперед, хлопок под ногой; 2- и. п.; 3-4 — то же другой ногой. Повторить 6—8 раз.

«Веселились все, играли и несколько не устали»

И. п.: о. с., руки вниз. Сделать 10 прыжков на месте на двух ногах, 10 шагов на месте. Повторить 2-3 раза.

III часть: Быстрый бег, ходьба.

Декабрь 2 неделя. Лексическая тема «Домашние животные зимой.»

Катаются по полю
Пушистые клубки.
Мелькают быстро лапы,
И уши, и хвосты.
Щенки играют в мячик.
Веселый слышен лай!
Идет футбол щенячий.
- Ничья! Окончен тайм!

1 часть: Ходьба в колонне, ходьба с высоким подниманием ног, ходьба с выпадами вперед. Бег, ходьба.

2 часть: **Комплекс ОРУ «Щенячий футбол»**

«Катаются по полю пушистые клубки»

И. п.: о. с., руки к плечам. 1-2 — локти назад — вдох; 3-4 — медленное вращение локтями вперед — выдох. То же, вращение локтями назад. Повторить по 3-4 раза.

«Мелькают быстро лапы, и уши, и хвосты»

И. п.: стоя, ноги слегка расставить, ступни поставить параллельно, руки на пояс — вдох. 1-4 — делать последовательные вращательные движения прямых рук — выдох (рука проходит близко к уху и ноге, вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

«Чтоб футболом заниматься, щенки должны тренироваться»

И. п.: о. с., руки вниз. 1 — руки вверх, прогнуться; 2 — наклон вперед, достать руками носки ног; 3-4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

«Чтоб ворота защищать, нужно мышцы укреплять»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, руки за голову; 2 — и. п. То же влево. Повторить по 4-5 раз.

«Щенки громко лают, лапами мяч отбивают»

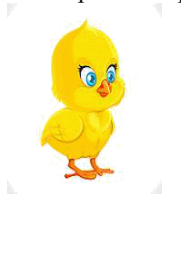
И. п.: о. с., руки за спину. 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, носок оттянуть; 2 — выпрямить ногу; 3 — согнуть в колене; 4 — вернуться в и. п. То же левой ногой. Повторить по 3-4 раза.

«Щенки прыгают, играют, словно мячики летают»

И. п.: о. с., руки на поясе. Выполнить 10-15 прыжков на месте на двух ногах, затем непродолжительная ходьба на месте. Повторить 3-4 раза.

«В футбол щенки весь день играли, потом немножечко устали»

И. п.: нога врозь, руки вниз. 1 — подняться на носки, руки в стороны — вдох; 2 — вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.



Декабрь 4 неделя. Лексическая тема «Новый год»



Лес притих.
Снежок идет.
Наступает Новый год.
А под елкой на поляне
Звери водят хоровод.
А мы по лесу пойдём,
Елку выберем, найдем.
И красавицу лесную
В сад на праздник принесем.

1 часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба боком приставным шагом вправо – влево, боковой галоп, ходьба. Бег умеренный.

II часть: Комплекс ОРУ «В зимнем лесу»

«Подставим ладошки снежинкам — веселым и легким пушинкам»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — руки вперед, ладони вверх; 2 — руки вверх, кисти рук в стороны, ладони вверх; 3 — руки в стороны, ладони вверх; 4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

«Шагает быстро по сугробам на праздник к детям Новый год»

И. п.: о. с., руки на пояс. 1-3 — руки в стороны, правую ногу согнуть в колене, оттянуть носок, пауза; 4 — вернуться в и. п. То же с левой ноги. Повторить по 4-5 раз.

«Метель в лесу под Новый год все метет, метет, метет»

И. п.: стоя, ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки в стороны ладонями вверх. 1-2 — согнуть руки в локтях перед грудью; 1-6 — последовательное вращение вперед рук одна вокруг другой. То же, вращение рук назад. Повторить по 3-4 раза.

«А мы по лесу пойдем, елку выберем, найдем»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-3 — три пружинящих наклона вперед, руки вниз, пальцами рук дотянуться до носков ног, ноги прямые, голову вниз, смотреть на ступни, колени не сгибать; 4 — и. п.

«Елочку в лесу найдем, в сад на праздник принесем»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой; 1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох; 3-4 — и. п., вдох. То же в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо. Повторить по 4-5 раз.

«Трудно через лес идти, но праздник ждет нас впереди»

И. п.: ноги шире плеч, руки на пояс. 1 — полуприсед на правой ноге, левая прямая, руки вперед; 2 — и. п. ; 3-4 — то же на другой ноге. Повторить по 3-4 раза.

«Все мы рады — у ворот к нам стучится Новый год»

И. п.: о. с., руки на пояс. Выполнить 4 подскока на правой ноге, 4 — на левой ноге. Повторить 4 раза.

Декабрь 3 неделя. Лексическая тема «Дикие животные зимой.»

В зоологическом саду

У всех соседей на виду

Появились медвежата —

Шаловливые ребята.

Все соседи удивились:

«Вы откуда появились?»

Удивляются зайчата,

Волки, белки и лисята:

«Ой, откуда, ой, откуда

Появилось это чудо?»

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба скрестным шагом, ходьба с высоким подниманием колен. Бег в умеренном темпе.

II часть: Комплекс ОРУ «В зоологическом саду»

«Медвежата шалят»

И. п.: ноги врозь, руки вниз, 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, посмотреть вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п., посмотреть вниз. Спину держать прямо. Повторить 6-8 раз.

«Белки удивляются»

И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 — руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2 — руки вверх, пальцы разжать, посмотреть вверх; 3 — руки к плечам, пальцы в кулаки; 4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

«Лисята-непоседы»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо; 2 — поворот влево. Повторить 8-10 раз.

«Медвежата маленькие и большие»

И. п.: о. с., руки на пояс. 1 — медленно присесть, руки вперед; 2 — и. п. Повторить 6-8 раз. При приседе спину держать прямо.

«Шустрые зайчата»

И. п.: ноги вместе, руки на пояс. Прыжки ноги врозь — ноги вместе. Повторить 10-12 раз. Затем непродолжительная ходьба на месте. Повторить прыжки и ходьбу 2-3 раза.

«Медвежата растут»

И. п.: о. с., руки вниз. 1 — руки вверх, прогнуться — вдох; 2 — наклон вперед, достать руками носки — длинный выдох. Повторить 6-8 раз.

III часть: Быстрый бег, ходьба

Январь 3 неделя. Лексическая тема «Мебель»

Новоселье, новоселье,
До свиданья, старый дом!
Будем жить мы в новом доме,
Хорошо нам будет в нем!
Вот приехал грузовик,
Мебель он возить привык.
Стулья, шкаф, комод и стол —
Все погрузим, не побьем!

Новоселье, новоселье!
Это — радость и веселье!

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба **гимнастическим шагом**.

Быстрый бег, ходьба.

II часть: **Комплекс ОРУ «Новоселье»**

«Новоселье, новоселье! Это — радость и веселье!»

И. п.: о. с., руки вперед. 1 — рывком руки в стороны; 2 — плавно руки вперед, хлопнуть в ладоши.

Повторить 8-10 раз. Спину держать прямо.

«Мы сильные!»

И. п.: ноги врозь, руки к плечам, пальцы в кулак. 1 — руки вверх, пальцы разжать; 2 — и. и. Повторить 8-10 раз.

«Все погрузим - не побьем!»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левая рука за голову; 2 — и. п. ; 3-4 — то же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

«Переносим и грузим мебель»

И. п.: ноги врозь, руки вверх. 1 — наклон вперед, коснуться руками земли — выдох; 2 — выпрямиться — вдох. Повторить 6-8 раз. Поднимая руки вверх, посмотреть на них.

«Мы устали»

И. п.: о. с., руки на пояс. 1-2 — присесть, колени врозь, руки вниз; 3-4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

«Ура, мы едем в новый дом!»

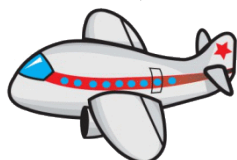
И. п.: ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на месте на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте. По 10 прыжков, повторить 3-4 раза.

III часть: Быстрый бег, ходьба.



Январь 4-5 неделя. Лексическая тема «Грузовой пассажирский транспорт.»

На велосипед я сел,
Словно птица полетел.



Я педалями кручу,
Еду я, куда хочу!
На машину пересел,

Руль руками завертел.
До стоянки я доехал,
На трамвай я пересел.
А с трамвая — на автобус,
А потом — на самолет:

«До свидания, ребята,
Отправляюсь я в полет!»

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба двумя колоннами противоходом с высоким подниманием ног, бег с захлестывание ног, ходьба.

II часть: Комплекс ОРУ «Веселое путешествие»

«Еду я, куда хочу. Словно птица я лечу»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — руки согнуть перед грудью; 2 — развести руки в стороны; 3 — руки согнуть перед грудью; 4 — вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

«Кручу я руль туда-сюда, машина мчится как стрела»

И. п.: стоя, ступни параллельно. 1—3 — руки в стороны ладонями вверх, ниже плеча — вдох; 1-6 - последовательное вращение прямых рук вперед — выдох. То же, вращение рук назад. Повторить по 3-4 раза.

«По рельсам катится трамвай. Эй, прохожий, не зевай!»

И. п.: стоя, ступни параллельно, руки на пояс — вдох. 1-3 — наклон вперед, голова прямо, локти назад, выдыхая, произносить «тук-тук-тук»; 4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

«За поворотом идет поворот, будь осторожен в пути, пешеход!»

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

«Я увидел самолет. Он готовится в полет»

И. п.: стоя, ступни параллельно, руки вниз. Слегка присесть, не отрывая ступней от пола, поочередно взмахивая руками вперед-назад. Выполнить 8 раз. Пауза. Повторить 2-3 раза.

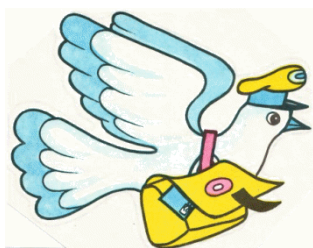
«Легкокрылый самолет набирает быстро ход»

И. п.: о. с., руки на пояс. Ритмичный бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носки. Темп средний. Выполнять упражнение в течение 10 секунд. Непродолжительная ходьба на месте — 8-10 шагов. Повторить 2-3 раза.

«До свидания, самолет»

И. п.: о. с., руки вниз. 1 — руки в стороны, вдох; 2 — вернуться в и. п., выдох. Повторить 3-4 раза.

III часть: Быстрый бег, ходьба.



Февраль 1-2 неделя. Лексическая тема «Детский сад. Профессии.»

Все профессии важны,
Все профессии нужны.
Наши мамы — инженеры,
Продавцы, милиционеры,
Повара, врачи, артисты,
Маляры и программисты.

Трудятся наши мамы везде —
В столовых, и в школах, в метро, в ателье.

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, пятках, ходьба с выпадами. Бег трусцой, ходьба.

II часть: Комплекс ОРУ «Наши мамы»

«Все профессии важны, все профессии нужны»

И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 — руки вперед, хлопок в ладоши; 2 — и. п.; 3 — руки вверх, хлопок над головой; 4 — и. п. Выполнить 2 раза. Пауза, руки опустить вниз. Повторить 4 раза.

«Регулировщик на посту: Вам в эту сторону, вам — в ту!»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 — правая рука вперед, ладонь вверх; 2 — то же левой рукой; 3 — правая рука вверх, ладонь вперед; 4 — то же левой рукой; 5 — правая рука в сторону, ладонь вниз; 6 — то же левой рукой; 7 — правая рука вниз; 8 — левая рука в и. п. Повторить 6-8 раз, постепенно убыстряя темп.
«Готовит повар нам обед — кашу, щи и винегрет»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — наклон вперед, руки вперед, полукругом перед собой, пальцы рук касаются друг друга, выдох; 2-й. п., вдох. Повторить 6-8 раз. При наклоне колени не сгибать, голову прямо.

«Покрашены стены и потолок, в этом нам маляр помог»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левая рука плавно через сторону вверх, выдох; 2 — и. п., вдох; 3-4 — то же в другую сторону. Повторить 4-5 раз.

«Готовится к спектаклю балерина, старается и ровно держит спину»

И. п.: о. с., руки на пояс. 1 — поставить правую прямую ногу вперед на пятку; 2 — опустить ступню на землю; 3 — потянуть носок ноги на себя; 4 — и. п. То же с другой ноги. Повторить по 4 раза. Опорная нога прямая, держа равновесие, спина прямая, голову вниз не опускать.

«Все мамы очень любят спорт, И вот прыжок — побит рекорд»

И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. 1—3 — прыжки на месте на двух ногах; 4 — подпрыгнуть вверх как можно выше. Выполнить 4 раза. 8-10 шагов на месте в спокойном темпе. Повторить 2-3 раза.

«С праздником мамочек всех поздравляем, очень их любим и обнимаем»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — обхватить обеими руками плечи; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Повторить 4-6 раз.

III часть: Быстрый бег, ходьба.

Февраль 3-4 неделя. Лексическая тема «Наша армия.»

Мы — лихие моряки.

Мы — защитники страны.

Мы в любую непогоду

Ходим в дальние походы.

Корабли — наш дом родной.

Мы храним страны покой.

В океанах и морях России гордо реет флаг!

Границу с моря стережем

Мы год за годом, день за днем.

Хоть наша служба и трудна,

Нам очень нравится она!

I часть: Ходьба в колонне, ходьба с высоким подниманием ног, ходьба с выпадами вперед. Бег, ходьба.

II часть: **Комплекс ОРУ** «Мы — 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-й. 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.

III часть: Быстрый бег, ходьба.



Март 2 неделя. Лексическая тема «Комнатные растения.»

I. Светлым лесом, желтым лугом

Мы шагаем друг за другом.

Чтоб цветы нам не помять,

Нужно ноги поднимать.

Между сосен мы шагаем –

Вдруг цветы мы в поле увидели!

И как все мы быстро зашагали.

Ищем мы цветочки,

Чтоб сплести веночки.

Вот букет большой мы все собрали.

И в кружок большой собрались.

Построение в круг.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения.

1. «Цветы распускаются» - И. п. стойка на носках, руки вверх, руки соединены тыльными сторонами кистей.

Выполнение упражнения: на счет 1 – руки в стороны, на счет 2 – и. п. – повторить 8 раз.

2. «Цветы качаются» - «Ветерок чуть дышит и цветы колыхнет».

И. п. – стоя на коленях.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – руки поднять вверх, на счет 3 – 6 – наклоны туловища и рук в стороны, на счет 7 – 8 – и. п. – повторить 8 раз.

3. «Цветы устали» - «Вот цветочки все устали лепестки позакрывали».

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – руки в стороны, на счет 3 – 4 – руки к носкам ног, на счет 5 – 6 – руки в стороны, на счет 7 – 8 – и. п. – повторить 8 раз.

4. «Цветы заснули» - «Тихо – тихо засыпают и головки наклоняют».

И. п. – сед ноги врозь, руки вдоль туловища.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – лечь на спину, на счет 3 – 4 – и. п. – повторить 4 раза.

5. «Одуванчик» - «Есть такой цветок – круглый, как венок. На него подуть слегка – осталась ножка от цветка».

И. п. – сед с прямыми ногами, руки в упоре сзади.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – ноги согнуть в коленях, обхватить их руками, голову наклонить, на счет 3 – 4 – и. п. – повторить 8 раз.

6. «Чертополох» - «На лугу среди букашек поднялся переполох. Постоянно всем мешает великан – чертополох».

И. п. – лежа на спине.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – поднять голову и плечи, руки в стороны, на счет 3 – 6 – круговые движения руками назад, на счет 7 – 8 – и. п. – повторить 6 раз.

7. «Налетел ветер» - «Вдруг подул ветерок, закачались цветы, задрожали стебельки и лепестки».

И. п. – о. с.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 4 – прыжки на двух ногах (руки вверх – в стороны, на счет 5 - 8 – ходьба на месте – повторить 8 раз.

III. Заключительная часть.

Шли мы лесом по тропинке,

Видим – мячик на травинке.
И совсем не горячо
Солнце в небе высоко,
Голова на ножке,
В голове горошки. Ходьба друг за другом, руки в стороны, руки за голову.

Март 4 неделя. Лексическая тема «Наш город.»

На стройке без дела никто не стоит,
С утра и до ночи работа кипит.
Рычит экскаватор — работник умелый,
На стройке он первым берется за дело.
Без усталы грузы привозят **машины**:
Кирпич и цемент, рамы, жель и резину.
Рабочие стены умело кладут,
Кирпичные стены вверх быстро растут.
Прошел быстро год, и построили дом.
Уже новоселы живут в доме том!

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, пятках, ходьба с выпадами. Бег трусцой, ходьба.

II часть: **Комплекс ОРУ «На стройке города»**

«Стены ровные кладем, вверх растет огромный дом»

И. п.: о. с., руки вниз. 1 — руки к плечам; 2 — руки вверх, посмотреть на них; 3 — руки к плечам; 4 — и. п.
Повторить 6—8 раз.

«Когда работа спорится — и дом быстрее строится» И. п.: стоя, ноги врозь, руки вниз. 1—2 — плавно руки в стороны — вдох; 3—4 — махом обхватить себя за плечи, резко выдохнуть, сказать «ух!» Повторить 8 раз.

«Работает подъемный кран — на стройке главный великан»

И. п.: стоя, ноги врозь, руки за голову. 1 — наклон вниз, правой рукой дотянуться до носка левой ноги, левая рука вверх; 2 — поменять положение рук — левой рукой дотянуться до носка правой ноги, правая рука вверх; 3 — смена положения рук, правой рукой дотянуться до носка левой ноги, левая рука вверх; 4 — и. п.
Повторить 6—8 раз.

«Друг другу груз передаем и никогда не устаем»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — наклон вправо, руки вверх, пальцы рук соединить; 2 — п. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 8 раз.

«Чтобы дом построить новый, быть нужно сильным и здоровым»

И. п.: о. с., руки на пояс — вдох. 1—3 — три раза присесть, разводя колени, спина прямо — выдох; 4 — и. п.
Повторить 3—4 раза.

«По стройке едет грузовик, грузы он возит привык»

И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки согнуты в локтях, держат воображаемый руль. 1—8 — поочередно сгибать колени, отрывая пятки от пола, делая энергичный перекал стопы до конца пальцев, руками поворачивать воображаемый руль вправо-влево. Пауза. Повторить 3—4 раза.

«Когда построим новый дом, будем жить с друзьями в нем»

И. п.: ноги вместе, руки вниз. 1—8 — прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 8 шагов на месте. 1—8 — прыжки на двух ногах с продвижением назад, вернуться на



Апрель 2 неделя. Лексическая тема «Космос»

Мы пришли на космодром.
Посмотрели мы кругом —
Видим белую ракету
Высотой с огромный дом.
Вышел из нее пилот.
Посмотрел на звездолет

И сказал: «Привет, ребята!

Вот и смена нам растет!

Вы скорее подрастайте,

Тренируйтесь, закаляйтесь.

Космонавтов наш отряд

Будет вас увидеть рад!»

I часть: Ходьба в колонне по одному, боковым приставным шагом, бег со сменой направления.

II часть: **Комплекс ОРУ** «Мы пришли на космодром»

«Вот огромный звездолет, он готовится в полет»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1-2 — подняться на носки, руки через стороны вверх, пальцы рук соединить — вдох; 3-4 — и. п., выдох. Повторить 6-8 раз.

«Двигатель готов к полету, начинает он работу»

И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз — вдох. 1-4 — выполнять последовательные вращательные движения прямых рук вперед — выдох (*рука проходит близко к уху и ноге*). То же, движения рук назад. Повторить по 4 раза.

«Двигатель пилот прогрел, мотор захлопал, загудел»

И. п.: ноги вместе, руки вниз. 1 — руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой — вдох; 2-3 — наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними, на выдохе произнести «у-у-у»; 4 -и. п. Повторить 6-8 раз.

«Сверкая, вверх летит ракета навстречу звездам и кометам»

И. п.: о. с., руки вверх, ладони прижать друг к другу. 1-2 — присесть, колени развести в стороны, руки вперед, ладони вниз - выдох; 3-4 — и. п., вдох. Повторить 6-8 раз.

«Будем дружно подрастать, свои мышцы укреплять»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-2 — наклон вправо, руки вверх — выдох; 3-4 — и. п., вдох. То же в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо. Повторить по 4 раза.

«В космос точно полетим, если очень захотим»

И. п.: ноги вместе, руки вниз. Выполнять **прыжки**: ноги врозь, руки в стороны — ноги вместе, руки вниз. 10-12 прыжков, 8-10 шагов на месте. Повторить 3-4 раза.

«Дует сильно свежий ветер на Земле — большой планете»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1—2 — подняться на носки, руки вверх плавно — вдох; 3-4 — и. п., выдох. Повторить 3-4 раза.

III часть: Быстрый бег, ходьба.



Апрель 4 неделя. Лексическая тема «Почта.»

Мой знакомый капитан

Много видел дальних стран.

Все моря прошел на свете,

Пересек и океан.

Видел он летучих рыбок,

И дельфинов, и китов.

Видел он и осьминогов

У далеких островов.

А когда он возвращался

Из морей, из дальних странствий,

Подарки детям он дарил.

Про море с ними говорил.

I часть: Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя, ходьба и бег парами, ходьба в колонне по одному.

II часть: Комплекс ОРУ «Обитатели морей и океанов»

«По морю синему плывем, дружно веслами гребем»

И. п.: о. с., руки к плечам, локти в стороны. 1 — свести локти перед грудью — выдох; 2 — локти в стороны до сведения лопаток — вдох. Локти держать на уровне плеч. Повторить 8 раз. *«Ребят увидел осьминог и*

уплывает со всех ног» И. п.: о. с., руки в «замок» перед грудью. 1 — выпрямить руки вперед, ладони наружу; 2 — и. п.; выпрямить руки вверх, ладони наружу; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.

«Медузы весело плывут в прозрачном море там и тут» И. п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2—3 — вращать кистями вперед; 4 — и. п. То же влево. Повторить по 4 раза.

«Вот огромная акула под нашей лодкой промелькнула» И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—2 — наклон вперед, не сгибая ноги, руки вверх, ладони сложить «лодочкой», голова вниз — выдох; 3—4 — и. п., вдох. Повторить 6—8 раз.

«Плывет по морю синий кит, хвостом лениво шевелит» И. п.: о. с., руки на пояс. 1 — выпад правой ногой вперед; 2—3 — пружинистые покачивания; 4 — и. п. То же левой ногой. Повторить по 4 раза.

«Летучие рыбки летают над морем, летают и прыгают в море - из моря»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1—3 — прыжки на месте на двух ногах; 4 — прыжок с поворотом на 90°. Выполнить 4 раза. Затем непродолжительная ходьба на месте. Повторить 2—3 раза. При каждом повторении менять направление поворотов при прыжках — сначала в правую сторону, затем в левую.

«Руки выше поднимаем, воздух мы морской вдыхаем»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1—2 — подняться на носки, руки плавно через стороны вверх — вдох; 3—4 — вернуться в и. п., выдох. Повторить 3—4 раза.

III часть: Быстрый бег, ходьба.

Май 4 неделя. Лексическая тема «Лето. Насекомые.»

На полянке на лесной

Под раскидистой сосной

Пчелка песенку поет,

Веселиться всех зовет.

Шмель мохнатый прилетел,

Как пропеллер загудел.

Вот кузнечик прискакал,

Песенку застрекотал.

А еще пришли жуки,

Бабочки и пауки.

Вместе пели и играли,

Веселились, танцевали.

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба на наружной и **внутренней стороне стопы**, ходьба «змейкой», ходьба семенящим шагом. Быстрый бег, ходьба.

II часть: **Комплекс ОРУ «На лесной полянке»**

«Пчелка крылышками машет, и поет она, и пляшет»

И. п.: о. с., руки вниз. 1 — руки вперед, ладони вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны, кисти рук вверх; 4 — вернуться в и. п. Выполняя упражнение, руки в локтях не сгибать. Повторить 8 раз.

«Шмель мохнатый прилетел, как пропеллер загудел»

И. п.; стоя, ступни параллельно, руки к плечам. 1-2 — руки в стороны ниже плеча ладонями вверх - вдох; 1-4 — и. п., выполнять вращательные движения вперед согнутых в локтях рук — выдох. То же, вращательные движения рук назад. Повторить по 4 раза.

«На полянке жук затопал, громко крыльями захлопал»

И. п.: стоя, ноги вместе. 1 — руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой — вдох; 2-3 — наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними — выдох; 4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

«Вот паук ползет большой, он качает головой»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — наклон вправо, руки за голову; 2 — и. п.; 3-4 — то же влево. Повторить по 4 раза.

«Бабочки прилетали, в прятки весело играли»

И. п.: о. с., руки на пояс. 1-2 — присесть, руками обхватить колени, голову опустить вниз; 3-4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

«Вот кузнечик прискакал, песенку застрекотал»

И. п.; о. с., руки вниз. Прыжки на двух ногах — четыре прыжка вперед, то же назад. Повторить 2-3 раза. **Непродолжительная** ходьба на месте — 8-10 шагов. Выполнить 2-3 серии прыжков в чередовании с ходьбой.

«Все играли, танцевали, свежим воздухом дышали»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1-2 — подняться на носки, руки в стороны — вдох; 3-4 — и. п., выдох.

Повторить 3-4 раза.

III часть: Быстрый бег, ходьба.