***Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе***

***Комплекс №1 октябрь 1 неделя***

**1. «Греем ладошки»**

*Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,*

*Наше солнышко-колоколышко*

И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

**2. «Ищем лучик»**

*Показался солнца лучик – стало нам светлее.*

*Справа лучик, слева  - лучик, стало веселее.*

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза

**3. «Радуемся солнышку»**

*Солнцу рады все на свете и воробушки и дети. 5 раз*

И.п. – о.с. – Прыжки на двух ногах на месте.

*Вот и кончилась игра!*

*А теперь на завтрак дружно зашагала детвора*

Ходьба стайкой за воспитателем.

***Комплекс №2 октябрь 2 неделя***

**1. «Греем ладошки»**

*Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,*

*Наше солнышко-колоколышко*

И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

**2. «Ищем лучик»**

*Показался солнца лучик – стало нам светлее.*

*Справа лучик, слева  - лучик, стало веселее.*

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза

**3. «Солнышко и тучка»**

С музыкальным сопровождением. Музыка звучит *(солнышко светит)* – дети бегают, прыгают или танцуют. По окончании музыки дети останавливаются или приседают, складывают руки над головой «домиком». – 2 раза

*С солнцем вместе мы шагали*

*И от тучки убегали.*

*Завтра будем мы опять*

*В солнце тучку мы играть.*

Ходьба стайкой за воспитателем.

***Комплекс № 3 октябрь 3 неделя***

**1. «Капуста»**

*У капусты качены -вот такой величины!*

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

**2. «Морковка»**

*Прячет морковка свой носик на грядке.*

*Видно, морковка играет в прятки!*

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и.п. – 4раза

**3. «Веселье»**

*Дружный наш огород веселиться и поет*

И.п. – ос. Прыжки на двух ногах на месте. – 4 раза

*Вот и кончилась игра!*

*А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.*

Ходьба стайкой за воспитателем.

***Комплекс №4 октябрь 4 неделя***

**1. «Капуста»**

*У капусты качены -вот такой величины!*

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

**2. «Морковка»**

*Прячет морковка свой носик на грядке.*

*Видно, морковка играет в прятки!*

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и.п. – 4раза

**3. «Горошина»**

*Не послушный  горох*

*Раскатился …Ох, ох!*

*Вы, горошины, бегите.*

*Домик свой скорей найдите.*

Бег врассыпную под музыку, с окончанием музыки дети бегут к воспитателю. – 2 раза.

*Вот и кончилась игра!*

*А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.*

Ходьба стайкой за воспитателем.

***Комплекс №5 ноябрь 1 неделя***

**1.«Птички ходят по водичке»**

*Ходят по водичке птички-невелички.*

*Ходят, лапки поднимают птички – невелички.*

*Вот так, вот так ходят у водички*

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени.  - 6 раз

**2.«Пью птички»**

*Сели у водички птички – невелички.*

*Лапки, клювики помыть сели у водички.*

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

**3.«Зернышки клюют»**

*И воробушки тут как тут, зернышки с земли клюют.*

И.п.- ноги на ширине плеч руки опущены, наклоны вперед.

*Полетели птички, птички невелички.*

*Взвились в небо высоко, улетели птички.*

*Взвились в небо высоко, улетели птички.*

Ходьба стайкой за воспитателем.

***Комплекс №6 ноябрь 2 неделя***

**1.«Птички ходят по водичке»**

*Ходят по водичке птички-невелички.*

*Ходят, лапки поднимают птички – невелички.*

*Вот так, вот так ходят у водички*

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени.  - 6 раз

**2.«Пью птички»**

*Сели у водички птички – невелички.*

*Лапки, клювики помыть сели у водички.*

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

**3.«Непоседа-воробей»**

*Непоседа воробей прыгает и кружится,*

*Очень радуется он – не замерзла лужица.*

*Хорохорится, храбриться!*

*Только «Мяу» он боится!*

На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах на месте. С окончанием слов взрослый показывает игрушку кошки и произносит мяу, а дети убегают в условленное место. – 1 раз.

*Полетели птички, птички невелички.*

*Взвились в небо высоко, улетели птички.*

*Взвились в небо высоко, улетели птички.*

Ходьба стайкой за воспитателем.

***Комплекс №7 ноябрь 3 неделя***

**1.«Высокая елка»**

*вот полянка, вот и лес.*

*Вот и елка до небес.*

*Вот она какая,*

*Елочка большая!*

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.

**2.«Украшаем елку»**

*Мы сегодня принесли*

*Яркие игрушки.*

*Здесь конфеты и шары,*

*Пряники хлопушки*

*Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте*

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» - 4 раза.

**3.«Радуемся елке»**

*Распушила елка лапы,*

*Стала красоваться.*

*А мальчишки и девчонки*

*Стали улыбаться.*

И.п. – о.с. прыжки на месте на двух ногах. – 4 раза

***Комплекс №8 ноябрь 4 неделя***

**1.«Высокая елка»**

*вот полянка, вот и лес.*

*Вот и елка до небес.*

*Вот она какая,*

*Елочка большая!*

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.

**2.«Украшаем елку»**

*Мы сегодня принесли*

*Яркие игрушки.*

*Здесь конфеты и шары,*

*Пряники хлопушки*

*Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте*

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» - 4 раза.

**3.«Игра с зайцами»**

*Разбежались зайки,*

*Зайки - побегайки.*

*Эй зайчишки, раз – два – три,*

*К елке в круг скорей беги.*

На первые две строчки дети разбегаются бегают в рассыпную, на вторые строчки бегут к воспитателю - 2 раза.

***Комплекс №9 декабрь 1 неделя***

**1.«Играем со снежинками»**

*В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой*

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх -  И.п.. – 4 раза.

**2.«Делаем снежок»**

*На снежок ты погляди , да смотри не урони*

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза.

**3.«Замерзли ножки»**

*Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки*

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

*Раз – два, раз – два,*

*Вот и кончилась игра.*

***Комплекс №10 декабрь 2 неделя***

**1.«Играем со снежинками»**

*В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой*

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх -  И.п.. – 4 раза.

**2.«Делаем снежок»**

*На снежок ты погляди , да смотри не урони*

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза.

**3.«Замерзли ножки»**

*Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки*

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

**4.«Побежали наши ножки»**

*Побежали наши ножки , мы погреем их немножко.*

*Раз – два – три, раз-два – три, ты скорей ко мне беги*

На первую строчку дети бегают врассыпную

На вторую бегут к воспитателю – 2 раза

*Раз – два, раз – два,*

*Вот и кончилась игра.*

***Комплекс №11 декабрь 3 неделя***

**1.«Позвеним вверху»**

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза

**2.«Спрятали погремушки»**

И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.

**3.«Прыгаем с погремушкой»**

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

*Раз – два, раз – два,*

*Вот и кончилась игра.*

***Комплекс №12 декабрь 4 неделя***

**1.«Позвеним вверху»**

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза

**2.«Спрятали погремушки»**

И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.

**3.«Прыгаем с погремушкой»**

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

***Комплекс № 13 январь 2 неделя***

**1. «Лошадки»**

Я люблю свою лошадку,

Причешу ей шерстку гладко,

Гребешком приглажу хвостик

И верхом поеду в гости.

*(Дети изображают лошадок, движения сопровождаются текстом.)*

Ты мой конь,

Как огонь!

Ты копытами стучишь,

Звонко «иго-го» кричишь,

Сильно об пол бьёшь ногой

*(Дети бегают врассыпную в течение 45 секунд. Темп средний.)*

и качаешь головой!

Оседлать тебя хочу

И скачу, скачу, скачу!

*(Переходят на ходьбу)*

Мы устали. Отдохнём.

И водицы мы попьем.

Заедим душистым сеном

Встанем тихо и заснем.

*(Останавливаются).*

**2. Заключительная ходьба.**

**3. Подвижная игра**

**«Ходят по дорожке красные сапожки!»**

***Комплекс № 14 январь 3 неделя***

**1. «Воробушки»**

Птички в гнёздышках сидят

И на улицу глядят.

Погулять они хотят

И тихонечко летят.

Полетели, полетели,

Пёрышки почистили,

Хвостиком встряхнули.

Опять полетели.

На дорожку сели,

Прыгают, чирикают,

Зернышки клюют.

(*Дети, сидя на корточках, поворачивают голову, встают, бегут, взмахивая вправо и влево руками. Темп средний. Садятся на скамейки, трут руками плечи, крутят попками. Снова «летят, садятся на корточки, поворачивают головки вправо-влево, имитируют действие птенцов»)*

**2. Ходьба (30 секунд)**

**3.Подвижная игра «Ходит Ваня».**

***Комплекс № 15 январь 4 неделя***

**1. «Мы - цыплята»**

Курочки-хохлатки

По двору гуляли.

Курочки-хохлаточки

Зернышки искали.

Вышла курочка гулять,

Свежей травке пощипать.

А за ней ребятки,

Жёлтые цыплятки.

«Ко-ко-ко, ко-ко-ко,

Не ходите далеко,

Лапками гребите,

Зернышки ищите».

Съели толстого жука,

Дождевого червяка,

Выпили водицы

Полное корытце.

Нужно зёрнышко найти.

Ты побегай, поищи.

Только дождик вдруг польет –

Нам намочит гребешок.

Мама-курочка зовет,

Всех под крылышко берет.

*(Дети выполняют с педагогом движения курочки и цыплят согласно тексту)*

**2.Ходьба(30 секунд)**

**3.Подвижная игра «Солнышко и дождик»**

***Комплекс № 16 февраль 1 неделя***

**1. «Зайка серенький».**

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

*(Дети присели, шевелят кистями поднятых рук)*

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

*(Дети присели, шевелят кистями поднятых рук).*

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп –

Надо лапочки погреть

*(Встают, хлопают в ладоши)*

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

*(Дети прыгают на месте на обеих на ногах, темп средний)*

Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку испугал.

Зайка прыг –

И ускакал!

**2.Ходьба (30 секунд).**

**3.Подвижная игра «Кот и мышки».**

***Комплекс № 17 февраль 2 неделя***

**1. «Котята»**

Как у нашей кошки

Подросли ребята,

Подросли ребята,

Пушистые котята.

Спинки выгибают,

Хвостиком играют.

А у них на лапках

Острые царапки

Длинные усищи,

Зелёные глазищи.

*(дети изображают действия котят: горбят спинки и шипят, стоят на коленях, вытягивают руки вперёд и шевелят пальчиками, сжимают кулачки).*

Очень любят умываться,

Лапкой ушки почесать

И животик полизать.

Улеглись на бочок,

*(Имитируют умывание, чешут за ушками, «лижут» животик, прогибают спинку)*

И свернулись в клубок,

А потом прогнули спинки,

Убежали из корзинки.

*(Разбегаются бег в течение 30 секунд)*

**2.Ходьба (30 секунд).**

**3.Подвижная игра «Самолёты»**

***Комплекс № 18 февраль 3 неделя***

**1. «Снежинки».**

Выпал беленький снежок,

Всюду посветлело.

Лепим, лепим мы снежинки

Ловко и умело.

Очень весело сейчас

Со снежками пляшем

Посмотрите-ка на нас,

На веселье наше.

*(Дети прыгают на двух ногах, кружатся, руками делают «фонарики», полуприседают, бегают в разных направлениях).*

Вместе с нами поиграть

Всех мы приглашаем.

Быстро-быстро побежим –

Никто нас не поймает.

**2. Ходьба (30 секунд).**

**3.Подвижная игра «Раздувайся пузырь»**

***Комплекс № 19 февраль 4неделя***

**1.«Веточки качаются»**

*Дети поднимают вверх руки и*

*раскачиваются из стороны в сторону.*

**2. «Мишка».**

Зайка по лесу гулял,

А в берлоге мишка спал.

Ближе зайка подбежал

И зайчат к себе позвал.

Услыхал медведь и давай реветь:

«Кто тут смеет так шуметь».

*(Дети прыгают, педагог имитирует действия медведя, зовёт ребят к себе и грозит пальцем, повторяя последнюю фразу).*

Мишка, ты нас не пугай,

Вместе с нами поиграй;

Лапочками хлоп-хлоп,

Ноженьками топ-топ.

Выставляем ножки

В беленьких сапожках,

Хвостиком машем.

*(Дети хлопают в ладоши, топают ножками, поочередно выставляют вперед то*

*одну то другую ногу, пляшут)*

**3. Ходьба (30 секунд).**

***Комплекс № 20 март 1 неделя***

**1. «Неваляшки»**

Мы – милашки,

Куклы неваляшки,

Куклы неваляшки,

Яркие рубашки.

Мы не спим, не сидим,

И ложиться не хотим.

*(Движения согласно тексту)*

**2. Ходьба (30 секунд).**

**3. Подвижная игра «Лохматый пёс**

***Комплекс № 21 март 2 неделя***

**1.«Белочки»**

Рыженькие белочки скачут по ветвям

*(Движения согласно тексту)*

Пушистенькие хвостики

Мелькают тут и там

Маленькие белочки замёрзли на снегу.

Как согреть им лапочки в зимнюю пургу?

Лапка лапку ударяет,

Быстро-быстро согревает.

Прыг да скок, прыг да скок,

И свернёмся мы в клубок.

**2. Ходьба (30 секунд).**

**3 .Подвижная игра «Лохматый пёс»**

***Комплекс № 22 март 3 неделя***

**1. «Наши ножки»**

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Шагают наши ножки.

*(Дети идут друг за другом, выставляя ножки, делают «пружинки»)*

Совсем не устают.

Вот деточки попляшут

И ручками помашут,

*(Делают руками фонарики, кружатся и приседают)*

Покружатся на месте,

Присядут, отдохнут.

**2. Ходьба (30 секунд).**

**3 .Подвижная игра «Курочка - хохлатка»**

***Комплекс № 23 март 4 неделя***

**1. «Догони мяч»**

Мой

Весёлый

Звонкий

*(Дети прыгают на двух ногах на одном месте)*

Мяч!

*(Бегают по всей комнате, имитируя игру с мячом)*

Ты куда

Помчался

Вскачь?

Жёлтый,

Красный

Голубой,

Не угнаться

За тобой!

(С.Я.Маршак)

**2. Ходьба (30 секунд).**

**3. Подвижная игра «Бусинки».**

***Комплекс № 24 апрель 1 неделя***

**1. «Ладушки»**

Ладушки, ладушки,

Где были?

*(Дети хлопают в ладоши, поворачиваясь вправо-влево)*

У бабушки.

Что ели?

Кашку

Что пили?

Бражку,

На головку сели.

Попили, поели

*(Взмахивают руками, как крыльями, кладут руки на голову).*

Домой полетели.

**2.Ходьба (30 секунд)**

**3.Статическое равновесие**

* Закрыть глаза и присесть
* Встать, открыв глаза
* Включиться в ходьбу.

***Комплекс № 25 апрель 2 неделя***

**1. «Сорока»**

*(упражнение для рук)*

Сорока, сорока,

Где была?

*(Дети водят указательным пальцем одной руки по ладони другой руки)*

Далеко.

Кашу варила

Деток кормила

Этому дала кашки,

Этому киселька

*(Загибают одной рукой по одному пальцу другой руки)*

Этому - сметанки.

Этому - конфетку

А этому не дала:

Ты дров не рубил,

*(Грозят указательным пальцем обеих рук)*

Воду не носил,

Кашу не варил.

**2. Ходьба (30 секунд).**

**3. Статическое равновесие:**

* Остановиться
* Закрыть глазки и поднять руки верх
* Постоять
* Идти друг за другом
* Остановиться
* Закрыть глазки
* Помахать ручками

***Комплекс № 26 апрель 3 неделя***

**1.Упражнение для кистей рук:**

* Пальчики обеих рук соприкасаются кончиками, дуем на них
* Пальчики принимают форму шара.
* Воздух выходит, и пальчики принимают исходное положение.

**2. Статическое равновесие:**

* Остановиться
* Закрыть глазки и поднять руки верх
* Постоять
* Идти друг за другом
* Остановиться
* Закрыть глазки
* Помахать ручками

**3. «Мишка косолапый»**

Мишка косолапый

*(дети идут вперевалочку с ноги на ногу)*

По лесу идёт.

*(Приседают, делая вид, что собирают шишки)*

Шишки собирает,

Песенки поет.

Шишка отскочила

Прямо мишке в лоб.

*(дотрагиваются до лба ладошкой)*

Мишка рассердился

И ногою топ! *(Топают ногой)*

***Комплекс № 27 апрель 4 неделя***

**1. «Лодочка»**

**(комплекс упражнений для кистей рук)**

Лодочка плывет по речке,

По воде идут колечки.

*(Ладошки прижаты рёбрами друг к другу, большие пальцы вплотную прижаты к ладоням)*

**2. «Рыбка»**

Рыбка плавает в водице,

Рыбке весело резвиться.

*(Положение ладоней то же извилистые движения кистями рук)*

**3. Ходьба (30 секунд)**

***Комплекс № 28 май 1 неделя***

**1. «Потянулись»**

Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. Выполнение: поднять руки вверх, опустить. Повторить: 4 раза.

**2. «Поклонились»**И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, пальцы рук тянутся к полу, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

**3.  «Прыг-скок»**

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

***Комплекс № 29 май 2 неделя***

**1. «Солнышко»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. Повторить:4 раза.

**2.  «Тук-тук»**

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по ко­леням.

Повторить: 4-5 раз.

**3. «Прятки»**И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: присесть на корточки — «дети спрятались», кисти рук положить на колени.  
Повторить: 4-5 раз.

Ходьба в произвольном направлении, на месте.

***Комплекс № 30 май 3 неделя***

**1.  «Часики»**

И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: раскачивание рук вперед-назад — «тик-так». Повторить: 4 раза.

**2. «Окошко»**

И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться.

  Повторить: 4-5 раз.

**3. «Мячик»**И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

 ***Комплекс № 31 май 4 неделя***

**1.  «Птички»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опус­тить.

Повторить: 4 раза.

**2. «Птички пьют»**

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

**3.  «Прыг-скок»**

  И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

***Комплекс № 32 июнь1 неделя***

**1. «Хлопки»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вперед, хлопнуть, опустить. Повторить: 4 раза.

**2.  «Петрушки»**

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки развести в стороны, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

**3. «Пружинки»**

И. п.: произвольное.

Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

***Комплекс № 33 июнь 2 неделя***

**1. «Поезд едет»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: сгибание и разгибание рук, согнутых в локтях,— «стучат колеса». Повторить: 4 раза.

**2. «Починим колеса»**

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед; постучать по коленям — «чиним колеса»; выпрямиться. Повторить: 4-5 раз.

**3. «С горки на горку»**

И. п.: произвольное.

Выполнение: полуприседания — «поезд едет с горки на горку».

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

***Комплекс № 34 июнь 3 неделя***

Петушок, петушок!

**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».

На слова «бегите без оглядки» дети бегут за воспитателем.

**2.Бег в среднем темпе — 30 секунд. Переход на ходьбу.**

**3.Подвижная игра в кругу «Надувайся, пузырь»:**

Надувайся, пузырь,

надувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

***Комплекс № 35 июнь 4 неделя***

**Быстрые лошадки!**

1.Педагог: Сегодня вы не просто ребятки, вы — быстрые лошадки.

Дети ходят по площадке, изображая лошадок. Движения со-провождаются текстом:

Я люблю свою лошадку,

Причешу ей шерстку гладко,

Гребешком приглажу хвостик

И верхом поеду в гости.

Ты, мой конь,

Как огонь!

Ты копытами стучишь,Звонко «иго-го» кричишь,

Сильно об пол бьешь ногой (Дети бегают врассыпную по площадке в течение 45 с. Темп средний)

И качаешь головой!

Оседлать тебя хочу

И скачу, скачу, скачу! (Переходят на ходьбу)

Мы устали. Отдохнем.

И водицы мы попьем.

Заедим душистым сеном.

Встанем тихо и заснем. (Останавливаются)

**2.Заключительная ходьба.**

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

***Комплекс № 36 июль 1 неделя***

**1.«Воробышки»**

Птички в гнездышках сидят

И на улицу глядят.

Погулять они хотят

И тихонечко летят.

Полетели, полетели

И на веточки уселись.

Перышки почистили,

Хвостиком встряхнули.

Опять полетели.

На дорожку сели,

Прыгают, чирикают,

Зернышки клюют.

*(Дети, сидя на корточках, поворачивают голову, встают, бегут, взмахивая вправо и влево руками. Темп средний. Садятся на скамейки, трут руками плечи, крутят попками. Снова «летят» (бегают). Садятся на корточки, поворачивают головки вправо-влево, имитируют действия птенцов)*

**2.Ходьба (30 секунд).**

**3.Подвижная игра «Ходит Ваня».**

***Комплекс № 37июль 2неделя***

**1.«Мы — цыплята»**

Курочки-хохлатки

По двору гуляли.

Курочки-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

Мача-курочка зовет,

Всех под крылышко берет.

(Дети вместе с воспитателем выполняют движения курочки и цыплят согласно тексту)

**2.Ходьба в течение 30 секунд.**

**3.Подвижная игра «Солнышко и дождик».**

***Комплекс № 38 июль 3 неделя***

**1.«Зайка серенький»**

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит. (Дети присели,

шевелят кистями поднятых рук)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть. (Дети присели, шевелят кистями поднятых рук)

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп –

Надо лапочки погреть. (Встают, хлопают в ладоши)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок, (Дети прыгают на месте на обеих ногах. Темп средний)

Надо зайке поскакать.

Кто-то (мишка, лисичка, волк) зайку испугал. Зайка прыг - И ускакал!

**2.Ходьба (30 секунд).**

**3. Подвижная игра «Кот и мышки».**

***Комплекс № 39 июль 4 неделя***

**1.«Котята»**

Как у нашей кошки

Подросли ребята,

Подросли ребята,

Пушистые котята.

Спинки выгибают,

Хвостиком играют.

А у них на лапках

Острые царапки,

Длинные усищи,

Зеленые глазищи.

(Дети изображают действия котят: горбят спинки и шипят. Стоят на коленях, вытягивают руки вперед и шевелят пальчиками, сжимают и разжимают кулачки)

Очень любят умываться,

Лапкой ушки почесать

И животик полизать.

Улеглись на бочок

(Имитируют умывание, чешут за ушками, «лижут» животик, прогибают спинку)

И свернулись в клубок,

А потом прогнули спинки

Убежали из корзинки.

(Разбегаются (бег в течение 30 секунд)

**2.Ходьба (30 секунд).**

**3.Подвижная игра «Самолеты».**