

## Рецензия

на методическую разработку утренней гимнастики для детей с ТНР разработанную инструктором по физической культуре МБДОУ детский сад комбинированного вида №12 Белоглинского района Краснодарского края

**Иванян Юлией Юрьевной**

Актуальность тематики и содержания рецензируемой методической разработки обусловлена требованиями ФГОС дошкольного образования к обеспечению условий для позитивной социализации детей. Реализация требований федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования активизируют педагогов на поиск новых, наиболее эффективных форм, методов и приёмов работы с дошкольниками. Для полноценного развития ребенка дошкольного возраста необходимо, чтобы в двигательной деятельности он знакомился как можно с большим количеством разнообразных физкультурных и игровых заданий, что приводит к положительным результатам в развитии двигательной активности детей. Утренняя гимнастика – создает хорошее настроение, поднимает эмоциональный и мышечный тонус, активизирует дальнейшую деятельность ребенка в течение всего дня.

Рецензируемый комплекс утренней гимнастики разработан на весь учебный год. Новизна и актуальность предложенного автором комплекса утренней гимнастики обусловлена тем, что один комплекс берется на две недели, так как работа ведется с группами компенсирующей направленности, где дети с ТНР, ОВЗ, ЗПР. Это позволяет инструктору по физической культуре и воспитателям (работа ведется в тесном контакте с воспитателями) сформировать и закрепить отдельные двигательные навыки.

Представленное учебно-методическое пособие предназначено для детей дошкольного возраста групп компенсирующей направленности. Содержание данного комплекса включает в себя картотеку.

Основная цель данного комплекса – облегчить в значительной степени работу педагогов и воспитателей.

Практическая значимость данной работы состоит в том, что данные упражнения проводятся не только во время проведения физической культуры, но и в других ОД, во время физминутки, в режимных моментах, в организованной педагогом деятельности, а так, же в свободной самостоятельной деятельности детей. Предлагаемые упражнения можно проводить как в спортивном зале, групповом помещении, так и на открытом воздухе.

Учебно-методическая разработка может быть рекомендована к использованию педагогами дошкольных образовательных учреждений и родителям в индивидуальной работе с детьми с ТНР.

Рецензент  
Канд. пед. наук, доцент  
Кафедры физической  
и медико-биологических  
дисциплин Армавирского  
государственного педагогического  
университета

18.10.23



Чернышева

Дополнительно  
доп. автор. Смирнова  
по переводу ММед Светашов

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 12  
БЕЛОГЛИНСКОГО РАЙОНА»**

**Утренняя гимнастика для детей с ТНР  
МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**2023 г**

Автор-составитель:

Иванян Ю.Ю. «Утренняя гимнастика для детей с ТНР» (методическое пособие). – 2023 г. – 49 с.

Рецензент: Чернышова Л.Г. кандидат пед. наук, доцент кафедры физической и медико-биологических дисциплин АГПУ.

В данном методическом пособии представлены комплексы утренней гимнастики для применения в коррекционной работе с детьми с ТНР с 3 до 4 лет и с 4 до 5 лет. Упражнения подобраны в соответствии с особенностями физического развития дошкольников в возрасте с 3 до 5 лет.

Методическая разработка будет полезна инструкторам по физической культуре, а так же воспитателям ДОУ, работающих с детьми с ОВЗ (ТНР).

## **Содержание**

1	Введение	5
2	Цель и задачи	6
3	Построения и структура утренней гимнастики	7
4	Условия проведения утренней гимнастики	9
5	Примерные комплексы утренней гимнастики в спортивном зале и на свежем воздухе для детей с ТНР во второй младшей группе компенсирующей направленности (на учебный год)	10

### **Вторая младшая группа компенсирующей направленности (с 3 до 4 года)**

6	Комплекс №1 (Сентябрь I-II неделя)	12
7	Комплекс №2 (Сентябрь III-IV неделя)	13
8	Комплекс №3 (Октябрь I-II неделя)	14
9	Комплекс №4 (Октябрь III-IV неделя)	15
10	Комплекс №5 (Ноябрь I-II неделя)	16
11	Комплекс №6 (Ноябрь III-IV неделя)	17
12	Комплекс №7 (Декабрь I-II неделя)	18
13	Комплекс №8 (Декабрь III-IV неделя)	19
14	Комплекс №9 (Январь I-II неделя)	20
15	Комплекс №10 (Январь III-IV неделя)	21
16	Комплекс №11 (Февраль I-II неделя)	22
17	Комплекс №12 (Февраль III-IV неделя)	23
18	Комплекс №13 (Март I-II неделя)	24
19	Комплекс №14 (Март III-IV неделя)	25
20	Комплекс №15 (Апрель I-II неделя)	26
21	Комплекс №16 (Апрель III-IV неделя)	27
22	Комплекс №17 (Май I-II неделя)	28
23	Комплекс №18 (Май III-IV неделя)	29

### **Средняя группа компенсирующей направленности (с 4 до 5 лет)**

24	Комплекс №1 (Сентябрь I-II неделя)	31
25	Комплекс №2 (Сентябрь III-IV неделя)	32
26	Комплекс №3 (Октябрь I-II неделя)	33
27	Комплекс №4 (Октябрь III-IV неделя)	34
	Комплекс №5 (Ноябрь I-II неделя)	35
28	Комплекс №6 (Ноябрь III-IV неделя)	36
29	Комплекс №7 (Декабрь I-II неделя)	37
30	Комплекс №8 (Декабрь III-IV неделя)	38
31	Комплекс №9 (Январь I-II неделя)	39
32	Комплекс №10 (Январь III-IV неделя)	40
33	Комплекс №11 (Февраль I-II неделя)	41
34	Комплекс №12 (Февраль III-IV неделя)	42
35	Комплекс №13 (Март I-II неделя)	43
36	Комплекс №14 (Март III-IV неделя)	44

37	Комплекс №15 (Апрель I-II неделя)	45
38	Комплекс №16 (Апрель III-IV неделя)	46
39	Комплекс №17 (Май I-II неделя)	47
40	Комплекс №18 (Май III-IV неделя)	48
41	Список литературы	49

## Введение

В методическом пособии представлены комплексы утренней гимнастики в спортивном зале и на свежем воздухе (в теплое время года и при благополучных погодных условиях) для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) в младшей (с 3 до 4 лет) и средней (с 4 до 5 лет) группах компенсирующей направленности. Подбор упражнений каждого комплекса общеразвивающих упражнений осуществлялся в соответствии с комплексно-тематическим планированием коррекционной и образовательной деятельности (Нищева Н. В., Гавришева Л. Б., Кириллова Ю. А. Комплексно-тематическое планирование коррекционной и образовательной деятельности в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи (с 3 до 4 лет и с 5 до 6 лет). — СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016) на основе парциальной программы физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет, автор Ю. А. Кириллова («ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017).

Пособие адресовано инструкторам по физической культуре, руководителям физического воспитания и другим специалистам ДОО для работы с детьми как групп компенсирующей направленности, так и массовых групп; студентам педагогических колледжей и вузов, а также родителям.

**Новизна и актуальность** данной разработки является то, что один комплекс берется на две недели, так как работа ведется с группами компенсирующей направленности. Это позволяет инструктору по физической культуре и воспитателям (работа ведется в тесном контакте) сформировать и закрепить отдельные двигательные навыки.

### **Цели и задачи:**

- разбудить организм ребенка, настроить его на действенный лад;

-стимулировать работу внутренних органов и органов чувств (усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, что создает условия для увеличения работоспособности);

-способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

### **Построения и структура утренней гимнастики**

Утренняя гимнастика это обязательная часть режима и проводится ежедневно перед завтраком. С весны до поздней осени утренняя гимнастика проводится на свежем воздухе на спортивной площадке. В дождливую погоду в групповых повешениях или в спортивном зале. В зимнее время – в групповых повешениях или в спортивном зале, температура которых не должна превышать 16 градусов С. Перед занятием помещение хорошо проветривают и проводят влажную уборку.

Утренняя гимнастика имеет большое оздоровительное значение, если выполнять ее систематически. Построение комплексов утренней гимнастики должно опираться на основные структурные принципы и соответствовать общепринятой схеме. Как правило, комплексы гимнастики включают различные виды ходьбы и бега; общеразвивающие упражнения с предметами и без них; упражнения по восстановлению дыхания. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

Ходьба и бег в начале гимнастики - это небольшая разминка, затем дети выполняют упражнения общеразвивающего характера.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) — специальные движения для рук, туловища, ног и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном темпе и ритме. Данные упражнения применяются с целью общего физического развития, создания своеобразного фонда двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, подготовки детей к овладению более сложными двигательными действиями.

ОРУ развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку. Регулярное выполнение ОРУ способствует развитию и укреплению двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем. Систематически воздействуя на крупные группы мышц, ОРУ значительно активизируют обменные процессы, создают благоприятные условия для питания клеток и тканей всего организма.

Общеразвивающие упражнения играют неоценимую роль в развитии мелкой, ручной и общей моторики. Они развивают координацию движений, внимания, памяти, восприятия, координацию деятельности слухового и зрительного анализаторов. Вследствие всех вышеназванных факторов ОРУ способствуют ускорению **развития речи**, что является значимым для детей с ее нарушениями. Общеразвивающие упражнения в данном пособии объединены в комплексы: в младшей группе в комплексе 4—5 упражнений, в средней — 5—6. Комплексы включают упражнения для всех крупных мышечных групп: рук, плечевого пояса, туловища, ног.

Дыхательная гимнастика в конце утренней гимнастики направлена на восстановления дыхания.

В данном пособии все упражнения комплексов выполняются из положения стоя, что объясняется их одновременным использованием как в спортивном зале, так и на улице. При необходимости упражнения любого из комплексов педагоги могут предложить выполнить детям из других исходных положений — сидя, стоя на коленях, лежа на спине, на животе и др. Дозировка упражнений может варьироваться педагогом в зависимости от физического состояния детей.

Пособие состоит из комплексов утренней гимнастики для детей с тяжелыми нарушениями речи в младшей (с 3 до 4 лет) и средней (с 4 до 5

лет) группах компенсирующей направленности. Один комплекс берется на две недели и соответствуют изучаемой в группе лексической теме. И так как работа ведется с группами компенсирующей направленности, где дети с ТНР, ОНР это позволяет инструктору по физической культуре и воспитателям (работа вводится в тесном контакте) сформировать и закрепить отдельные двигательные навыки. Для повышения интереса детей к выполнению упражнений комплекса перед каждым из них рекомендуется читать небольшое стихотворение. Комплексы ОРУ без предметов являются более удобными для выполнения на улице (в теплое время года), так как у педагогов не всегда имеются условия и возможность использовать имеющиеся на спортивных площадках ДОО пособия и выносной инвентарь.

Подбор упражнений каждого комплекса общеразвивающих упражнений осуществлялся в соответствии с комплексно-тематическим планированием коррекционной и образовательной деятельности (Нищева Н. В., Гавришева Л. Б., Кириллова Ю. А. Комплексно-тематическое планирование коррекционной и образовательной деятельности в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи (с 3 до 4 лет и с 5 до 6 лет). СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016) на основе парциальной программы физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет, автор Ю. А. Кириллова («ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017).

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности.

### **Условия проведения утренней гимнастики**

Для проведения утренней гимнастики необходимо выполнение ряда условий:

- Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, легких материалов;
- На ногах — удобная обувь (чешки). Можно заниматься и босиком;
- Соблюдение гигиенических требований к проведению утренней гимнастики, выполнить проветривание и влажную уборку в помещении;
- В теплое время года зарядка проводится на открытом воздухе;

### **Продолжительность утренней гимнастики**

Во второй младшей группе—5—6 мин;

В средней группе—6—8 мин;

**Примерные комплексы утренней гимнастики  
в спортивном зале и на свежем воздухе для детей с ТНР  
во второй младшей группе компенсирующей  
направленности  
(на учебный год)**

## Младшая группа компенсирующей направленности (с 3 до 4 года)

<b>Месяц</b>	<b>Неделя</b>	<b>Лексическая тема</b>	<b>Комплекс ОРУ</b>
Сентябрь	I-II	Повторение пройденного материала	«Барaban»
	III-IV	Повторение пройденного материала	«Веселые птички»
Октябрь	I-II	«Семья»	«Дружная семья»
	III-IV	«Игрушки»	«Разноцветные мячи»
Ноябрь	I-II	«Туалетные принадлежности»	«Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»
	III-IV	«Одежда»	«Платочки»
Декабрь	I-II	«Обувь»	«Валенки, валенки»
	III-IV	«Мебель»	«Нам не скучно»
Январь	I-II	«Каникулы»	«Волшебные снежки»
	III-IV	«Продукты питания»	«Мы — сильные»
Февраль	I-II	«Посуда. Продукты питания»	«Приглашаем на чай»
	III-IV	«Домашние птицы»	«В деревне у бабуси»
Март	I-II	«Мамин праздник. Весна. Птицы прилетели»	«Очень маму я люблю»
	III-IV	«Дикие птицы»	«Гули-гуленьки»
Апрель	I-II	«Дикие животные»	«Зайчики и белочки»
	III-IV	«Транспорт»	«Самолеты»
Май	I-II	«Весенние каникулы»	«Весна пришла, нам тепло принесла»
	III-IV	«Лето. Насекомые»	«Бабочки»

**Комплекс № 1**  
**«Барабан»**  
**Сентябрь I - II неделя**  
**Повторение пройденного материала**

Ходьба и бег всей группой "стайкой" за воспитателем. После дети строятся в круг.

**Барабан купили Маше.**  
**Полюбуйтесь, дети!**  
**Лучше нет его на свете,**  
**Веселей и краше!**  
**С барабаном поиграем В**  
**садике с друзьями. Вечером**  
**про барабан**  
**Мы расскажем маме.**

*(Ю. Кириллова)*

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Большой барабан»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки в стороны, сказать «большой»; руки опустить. Повторить 4—5 раз.

**«Постучим в барабан»**

**2.** И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Наклон вперед, постучать коленям, сказать «тук-тук-тук»; выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

**«Положи барабан»**

**3.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, пальчиками дотронуться до пола, сказать «вот»; встать. Повторить 4—5 раз.

**«Попрыгай с барабаном»**

**4.** И. п. то же. Подпрыгивание на месте на двух ногах (6—8 подскоков). Ходьба на месте (6—8 шагов). Повторить 2 раза. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное.

Ходьба в колонне по одному по кругу. Восстановления дыхания.

**Комплекс № 2**  
**«Веселые птички»**  
**Сентябрь III-IV неделя**  
**Повторение пройденного материала**

Ходьба и бег по кругу. Поворот в другую сторону и повторение задания.

**Птички в садик прилетели,  
Ищут крошки тут и там.  
Как поели, все запели И  
расселись по кустам.  
Машут крылышками птички,  
Веселятся от души.  
Озорных веселых птичек  
Очень любят малыши.** *(Ю. Кириллова)*

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Птички машут крылышками»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «чик-чирик»; руки опустить. Повторить 4—5 раз.

**«Птички пьют водичку»**

**2.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. Наклон вперед, отвести руки назад, сказать «буль-буль-буль»; выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

**«Птички клюют зернышки»**

**3.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, постучать пальчиками рук по полу, сказать «клю-клю-клю»; встать. Повторить 4—5 раз.

**«Птички прыгают по дорожке»**

**4.** И. п. то же. Подпрыгивание на месте на двух ногах (6—8 подскоков). Ходьба на месте (6—8 шагов). Повторить 2 раза.

Ходьба в колонне по одному. Восстановления дыхания

**Комплекс № 3**  
**«Дружная семья»**  
**Октябрь I - II неделя**  
**Лексическая тема «Семья»**

Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

*Общеразвивающие упражнения .*

**1.И.п.:** ноги слегка расставить, руки за спину. Хлопнуть в ладоши перед грудью 8 раз подряд одновременно со словами педагога:

**Папа, мама, брат и я-  
Вместе дружная семья!**

Отвести руки за спину. Повторить 3 раза.

**Все вместе наклоняемся,  
Физкультурой занимаемся!**

**2.И.п.:** ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

**Папа большой,  
А я маленький.  
Пусть я маленький  
Зато удаленький**

**3.И.п.:** ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть , руки вниз. Вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

**Прыгнем мы дружно,  
Это очень нужно!  
Кто же прыгнет выше-  
Мама или Миша?**

**4.И.п.:** ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6-8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (6-7 секунд) . Повторить 2 раза.

**Носом воздух мы хватаем,  
Ртом мы воздух выдыхаем.  
Не страшна простуда нам,  
Не пойдем мы к докторам.**

**5.И.п.:** ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и.п., выдох ртом, губки трубочкой Повторить 3-4 раза.

Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 4**  
**«Разноцветные мячи»**  
**Октябрь III-IV неделя**  
**Лексическая тема «Игрушки»**

Ходьба в колонне по одному, врассыпную.

**Очень любят все ребята**  
**В мячики играть.**  
**С мячиками прыгать,**  
**Бегать и скакать!**  
**Мячики разные-**  
**Желтые и красные,**  
**Крепкие, новые,**  
**Звонкие, веселые!**

*(Ю. Кириллова)*

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Кто выше?»**

**1.**И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. Руки через стороны вверх, посмотреть, потянутся; опустить руки через стороны вниз, вернуться в и.п., сказать «вниз». Повторить 4-5 раз.

**«Смотри»**

**2.**И.п.: ноги врозь, руки «палочкой» перед грудью. Наклон вперед, руки вперед, ладони вниз, сказать «вижу». Вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз. Ноги в коленях не сгибать.

**«Нам весело»**

**3.**И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять сказать «вот». Повторить 4-5 раз.

**«Попрыгаем как мячик»**

**4.**И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Выполнить 6-7 подпрыгиваний с хлопком. Дыхание произвольное. Повторить 2-3 раза, чередуя с ходьбой.

**«Устали»**

**5.** ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом; вернуться в и.п., На выдохе произнести «у-ста-ли». Повторить 3-4 раза.

Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 5**  
**«Надо чисто умыться по утрам и вечерам»**  
**Ноябрь I - II неделя**  
**Лексическая тема «Туалетные принадлежности»**

Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.

**Чтобы быть здоровым,  
Чистым и красивым,  
Нужно умыться  
Детям белым мылом!  
Полотенцем расстараться,  
Причесаться гребешком,  
В платье новое одеться,  
В детский сад пойти потом. (Ю. Кириллова)**

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Чистые ладошки»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Одну руку вперед, повернуть ладони вверх. Вернуться в и.п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза каждой рукой.

**«Стряхиваем водичку»**

**2.** И. п.: то же, руки к плечам. Руки вверх; круговые движения кистью – «встряхивают водичку»; руки к плечам. Дыхание произвольное. Повторить 4- 5 раз.

**«Помоем ножки»**

**3.** И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто»; руки за спину. Ноги в коленях не сгибаем. Повторить 4-5 раз.

**«Мы молодцы»**

**4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 6-8 подпрыгиваний и 6-8 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2-3 раза.

**«Чтобы чистым быть всегда, людям всем нужна...(вода)!»**

**5.** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки, руки в стороны, вдох носом. Опустится на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а». Повторить 3-4 раза.

Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 6**  
**«Платочки»**  
**Ноябрь III-IVнеделя**  
**Лексическая тема «Одежда»**

Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Ходьба и бег проводится в чередовании.

**Купила мам нам платочки**  
**Один - для сына, другой для – дочки.**  
**Платочки нужно нам надеть –**  
**Не будет горлышко болеть!**  
**Сначала с ними мы играем,**  
**Потом на шейку надеваем!** (Ю. Кириллова)

*Общеразвивающие упражнения с платочками.*

**«Помашем платочками»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, помахать ими – «машем платочками», опустить руки. Медленно опускать руки и говорить «вни-и-з». Повторить 4- 5 раз.

**«Стираем платочки»**

**2.** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклонится и покачать руками вправо и влево – «стираем платочки», выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.

**«Посмотрим на платочки»**

**3.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, руки вперед, ладони вверх, сказать «вижу». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.

**«Нам весело»**

**4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнить 8-10 подпрыгиваний на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2- 3 раза в чередовании с ходьбой на месте. Во время ходьбы энергично взмахивать руками.

**«Отдыхаем»**

**5.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, сделать глубокий вдох носом; вернуться в и.п., выдох ртом. Повторить 3-4 раза

Ходьба в колонне по одному. Дети кладут платочки в указанное педагогом место.

**Комплекс № 7**  
**«Валенки, валенки»**  
**Декабрь I - II неделя**  
**Лексическая тема «Обувь»**

Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе в рассыпную. Затем бег в рассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений.

**Пришла зима, зима пришла,  
Метель сугробы намела.  
Идет снежок, летит снежок.  
Пора идти гулять, дружок!  
На ножки валенки надень.  
Гулять в них можно целый день!** *(Ю. Кириллова)*

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Ручками похлопаем, ножками потопаем»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Выполнить 4 хлопка в ладоши, одновременно топая ногами. Вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

**«Посмотри на валенки»**

**2.** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз, сказать «вижу», смотреть вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

**«Хороши валенки, веселятся детки маленькие»**

**3.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Поставить одну ногу на пятку. Вернуться в и.п. То же повторить другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

**«Нам в валенках не холодно»**

**4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 6-8 подпрыгиваний. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2- 3 раза, чередуя с ходьбой.

**«Хорошо позанимались»**

**4.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и.п., на выдохе произнести «хорошо-о-о». Повторить 3-4 раза.

Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 8**  
**«Нам не скучно»**  
**Декабрь III-IVнеделя**  
**Лексическая тема «Мебель»**

Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу врасыпную и снова на бег.

**Мы со стульев дружно встали.**

**Заниматься все устали.**

**Отправляемся все гулять,**

**Свежим воздухом дышать!**

**Любят зиму наши дети!**

**Заниматься физкультурой**

**Все готовы целый день!**

*(Ю. Кириллова)*

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Хлопок»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 2 хлопка перед грудью, сказать «хлоп-хлоп». Вернуться в и.п., положить руки за спину. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 4-5 раз.

**«Подул ветерок»**

**2.** И. п.: ноги врозь, руки к плечам. Руки вверх, легкие наклоны вправо – влево, помахивая кистями рук. Вернуться в и.п. через 2-3 движения отдых. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

**«Сели - встали»**

**3.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, постучать пальчиками рук по полу, сказать «сели». Встать, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

**«Поскоки»**

**4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Выполнить 3-4 «пружинки» и 6-8 подпрыгиваний. Подпрыгивать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2-3 раза, чередуя с ходьбой.

**«Дышим легко»**

**5.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и.п., на выдохе произнести «легко». Повторить 3-4 раза.

Заключительная ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 9**  
**«Волшебные снежки»**  
**Январь I - II неделя**  
**Лексическая тема «Каникулы»**

Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Великаны!" – дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному. Ходьба и бег в чередовании.

**Тили – тили, тили – вали,**  
**Мы с тобой в снежки играли.**  
**Раз, два, три, четыре, пять,**  
**Вместе весело играть.**  
**Со снежками поиграли,**  
**Но нисколько не устали!**  
**Будем мы играть опять,**  
**Упражнения выполнять.**

*(Ю. Кириллова)*

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Тук - тук»**

**1.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки через стороны вверх, сжать в кулачки, постучать, сказать «тук -тук», голову не поднимать. Вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

**«Постучим по коленям»**

**2.** И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, пальчиками рук постучать по коленям – выдох, сказать «вот». Вернуться в и.п. Приучать детей ноги не сгибать. Повторить 4-5 раз.

**«Присядем»**

**3.** И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Присесть, пальчиками коснуться пола. Встать, вернуться в и.п. Выполнять в умеренном темпе. Повторить 4-5 раз.

**«Нам весело»**

**4.** И. п.: ноги слегка расставлены руки на пояс. Выполнить 3-4 «пружинки», 6-8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 2-3 раза, чередуя с ходьбой.

**«Хорошо зимой»**

**4.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом, вернуться в и.п., на выдохе произнести «хорошо!». Повторить 3-4 раза.

Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 10**  
**«Мы - сильные»**  
**Январь III-IVнеделя**  
**Лексическая тема «Продукты питания»**

Ходьба и бег в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**Однажды наша Маша**  
**Варила дома кашу.**  
**Кашу сварила, масло положила.**  
**Молоко налила, кашу запила.**  
**Ешьте, дети, утром кашу,**  
**Будете как наша Маша:**  
**Здоровыми, сильными,**  
**Крепкими красивыми!**

*(Ю. Кириллова)*

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Крепкие руки»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки согнуть, локти прижать к бокам, кулачки к плечам. Руки с силой вытянуть вверх, кулачки не разжимать. Вернуться в и.п. Сохранять устойчивое положения. Повторить 4-5 раз.

**«Мы сильные»**

**2.** И. п.: ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз. Вернуться в и.п. Наклон – выдох. Повторить 4-5 раз.

**«Крепкие ноги»**

**3.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинка»). С третьего занятия предложить детям подниматься на носки. После 3- 4 движений отдых. Дыхание произвольное. Повторить 3-4 раза.

**«Отдыхаем»**

**4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 3-4 потопать правой, затем левой ногой; выполнить 6-8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 2-3 раза, чередуя с ходьбой.

**«Мы молодцы»**

**5.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и.п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3-4 раза.

Ходьба в колонне по одному.

## Комплекс № 11

### «Приглашаем на чай»

#### Февраль I - II неделя

#### Лексическая тема «Посуда. Продукты питания»

Ходьба и бег по кругу, остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.

**Друзей мы сегодня на чай приглашаем.  
Сначала мы тесто в кастрюле мешаем,  
Скалкой катаем, начинку кладем,  
В духовку пирог отправляем потом.  
Пирог получился румяный и вкусный.  
Друзей угостим пирогами с капустой!**

*(Ю. Кириллова)*

*Общеразвивающие упражнения.*

#### «Горячий пирог»

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед; поворачивать ладони вверх – вниз, сказать «горячо». Вернуться в и.п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 4-5 раза.

#### «Наливаем из чайника чай»

**2.** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз, сказать «буль-буль»; выпрямиться, потянуться. Вернуться в и.п. Ноги не сгибать. Повторить 4-5 раз.

#### «Большие и маленькие чашки»

**3.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, руки на колени, голову приподнять, сказать «маленькие». Вернуться в и.п., сказать «большие». Повторить 4-5 раз.

#### «Гостям весело»

**4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 6-8 подпрыгиваний; ходьба на месте (6-8 шагов). Прыгать легко и мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2-3 раза. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

#### «Ох, съели мы пирог»

**4.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и.п., на выдохе произнести «о-о-ох». Повторить 3-4 раза.

Ходьба в колонне по одному.

## Комплекс № 12

### «В деревне у бабуси» Февраль III-IV неделя Лексическая тема «Домашние птицы»

Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого (ширина шага ребенка). Бег врассыпную.

**В деревне у бабуси  
Жили-были гуси.  
Гуси шаловливые,  
Шумные, крикливые.  
Га-га-га, кричали гуси  
Под окошком у бабуси.  
А бабуся их любила,  
Белым хлебушком кормила.** (Ю. Кириллова)

*Общеразвивающие упражнения.*

#### «Гуси любят солнышко»

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки через стороны вверх, посмотреть наверх; опустить руки через стороны вниз. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 4-5 раз.

#### «Гуси шипят»

2. И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, руки в стороны, сказать «ш-ш-ш». Вернуться в и. п. Голову держать прямо. Повторить 4-5 раз.

#### «Моют гуси лапки»

3. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Попеременно выставлять вперед правую, затем левую ногу на пятку — по 2 движения каждой ногой. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

#### «Кто выше?»

4. И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Выполнить 6—8 подпрыгиваний с хлопками в ладоши. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой.

#### «Гуси устали»

5. И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «уста-а-али». Повторить 3-4 раза.

Ходьба в колонне по одному.

## Комплекс №13

### «Очень маму я люблю»

#### Март I - II неделя

#### Лексическая тема «Мамин праздник. Весна. Птицы прилетели»

В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка).

Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объясняет задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее воспитатель предлагает детям встать у кубика.

**Очень маму я люблю,  
Ей цветочки подарю.  
Разные-разные -  
Синие и красные.  
Восьмого марта, в мамин день,  
Нам маму поздравлять не лень!  
- Будь, мамочка, красивой,  
Здоровой и счастливой!** (Ю. Кириллова)

*Общеразвивающие упражнения.*

#### «В праздник нам весело»

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки через стороны вверх, хлопнуть, сказать «хлоп»; вернуться в и. п., руки за спину. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

#### «Очень маму я люблю»

2. И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Обхватить плечи обеими руками, сказать «люблю». Вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

#### «Подарю цветочки маме»

3. И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед, ладони вверх, сказать «дарю». Вернуться в и. п., выпрямиться, потянуться. Повторить 4-5 раз.

#### «Солнечные зайчики»

4. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 6 - 8 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

#### «Весенний ветерок»

5. И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом; вернуться в и. п., на выдохе произнести «у-у-ух!» Повторить 3—4 раза.

Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 14**  
**«Гули-гуленьки»**  
**Март III-IV неделя**  
**Лексическая тема «Дикие птицы»**

Ходьба и бег между предметами (кегли), поставленными по двум сторонам (между кеглями расстояние 0,5 м). По 5–6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба "змейкой" между предметами, по другой – бег. Упражнения повторяются 2–3 раза.

**К деткам гули прилетели,  
Песню гуленьки запели:  
- Вы, ребята, не шалите,  
К нам скорее подходите.  
Дружно все в кружок вставайте,  
Вместе с нами поиграйте.  
Будем мы вокруг летать,  
С вами весело играть.** *(Ю. Кириллова)*

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Гуленьки летают»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «гули-гуль»; руки опустить. Повторить 4—5 раз.

**«Птичья зарядка»**

**2.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая слегка пружиня колени; после 3- 4 движений рук отдых. Вернуться в и. п. Приучать детей к большой амплитуде движений. Дыхание произвольное. Повторить 3- 4 раза.

**«Клюют крошки гуленьки»**

**3.** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, смотреть вниз, руки отвести назад - вверх; выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 -5 раз.

**«Гули скачут по дорожке»**

**4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Легкие подпрыгивания и встряхивания кистями рук. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой после 6- 8 движений.

**«Улетели гуленьки»**

**5.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3 - 4 раза.

Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 15**  
**«Зайчики и белочки»**  
**Апрель I - II неделя**  
**Лексическая тема «Дикие животные»**

Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: "Жуки полетели!" – дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: "Жуки отдыхают!" – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).

**Зайчики и белочки,  
Мальчики и девочки,  
Стройся по порядку,  
Сделаем зарядку!  
Носик вверх — раз, два,  
Лапки шире — три, четыре.  
Прыгнем выше — это пять.  
Все умеем выполнять!**

*(Ю. Кириллова)*

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Лапка одна, лапка другая»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза каждой рукой.

**«Веселые белочки»**

**2.** И. п.: ноги врозь, руки «полочкой» перед грудью. Выполнить по 2 наклона вправо и влево. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

**«Крепкие лапки»**

**3.** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, сказать «крепкие», смотреть вперед; вернуться в и. п., руки на пояс. Повторить 4-5 раз.

**«Шаловливые зайчики»**

**4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Выполнить 6—8 подпрыгиваний, затем 6—8 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

**«Мы молодцы»**

**5.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п. На выдохе произнести «мо-лод-цы». Повторить 3- 4 раза.

Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 16**  
**«Самолеты»**  
**Апрель III-IV неделя**  
**Лексическая тема «Транспорт»**

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: - присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.

**Бумажный легкий самолет  
Готов отправиться в полет.  
На крыльях звездочки блестят,  
В кабине огоньки горят.  
Его мы сами сделали  
Из бумаги белой.  
Бумажный легкий самолет  
Уже отправился в полет!** *(Ю. Кириллова)*

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Крепкие крылья»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, выполнить несколько взмахов прямыми руками вверх-вниз; при опускании рук вниз сказать «крепкие». Вернуться в и. п. Повторить 3- 4 раза.

**«Заводим мотор»**

**2.** И. п.: ноги врозь, кулачки у плеч. Поворот вправо, руки вперед, показать кулачки, вращать обоими кулачками в произвольных направлениях, сказать «вот». Вернуться в и. п.. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

**«Прыгаем, играем, в самолеты играем»**

**3.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки в стороны, выполнять неглубокие наклоны вправо-влево — «самолеты качают крыльями». Вернуться в и. п. Выполнить 6—8 подпрыгиваний, 6 8 шагов. Дыхание произвольное. Повторить 2 -3 раза.

**«Самолет взлетает»**

**4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, колени обхватить рукаву наклонить к коленям. Встать, выпрямиться, подняться на носки, руки через стороны вверх, сказать «высоко». Вернуться в и. п. Повторить 4 -5 раз.

**«Самолеты, на посадку!»**

**5.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «вни-и-из». Повторить 3-4 раза

Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 17**  
**«Весна пришла, нам тепло принесла»**  
**Май I - II неделя**  
**Лексическая тема «Весенние каникулы»**

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Музыкальное сопровождение желательно.

**Весна пришла,  
Нам тепло принесла.  
С юга птицы прилетели -  
Значит, кончились метели.  
Ручеек в лесу поет,  
По тропинке жук ползет.  
Зайчик свой наряд меняет,  
В небе солнышко сияет.**

*(Ю. Кириллова)*

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Теплое солнышко греет нам ладошки»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «тепло». Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 4—5 раз.

**«Кончились метели - птички прилетели»**

**2.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, помахать ими — «машут крыльями»; опустить руки, вернуться в и. п. Опускать руки медленно и говорить «га-га-га». Повторить 4 5 раз.

**«Появилась первая травка»**

**3.** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз, сказать «травка». Вернуться в и. п., выпрямиться, потянуться. Повторить 4 5 раз.

**«Прыгаем через лужи»**

**4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Прыжки на двух ногах в произвольном направлении. После 6-8 прыжков выполнить 6 - 8 шагов на месте. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

**«Дышим весенним воздухом»**

**5.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 4 раза.

Ходьба в колонне по одному.

## Комплекс № 18

### «Бабочки»

Май III-IV неделя

#### Лексическая тема «Лето. Насекомые»

Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются несколько раз.  
На полянке над цветами

**Кружит пестрый хоровод.  
Это бабочки-шалуньи  
Ждали лета целый год.  
Дружно крылышками машут,  
Веселятся от души,  
Пьют нектар, играют, пляшут.  
Полюбуйтесь, малыши! (Ю. Кириллова)**

*Общеразвивающие упражнения.*

#### **«Крылышки вверх-вниз»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, помахать вверх-вниз (2—3 раза). Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.

#### **«Бабочки пляшут»**

**2.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. Наклон вперед, взмахи руками внизу вправо - влево (2—3 раза). Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.

#### **«Бабочки прячутся»**

**3.** И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Присесть, голову опустить, руки на колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.

#### **«Бабочкам весело»**

**4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Легкие подпрыгивания и встряхивания кистями рук. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой после 6—8 движений.

#### **«Ах, какие бабочки!»**

**5.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3-4 раза.

Ходьба в колонне по одному.

### Средняя группа компенсирующей направленности (с 4 до 5 лет)

Месяц	Неделя	Лексическая тема	Комплекс ОРУ
Сентябрь	I-II	Повторение пройденного материала	«Мы стараемся»
	II-IV	Повторение пройденного материала	«Воробышки»
Октябрь	I-II	«Осень. Названия деревьев»	«Осенние листочки»
	II-IV	«Я. Сад. Фрукты»	«Яблони и груши»
Ноябрь	I-II	«Игрушки»	«В гости к игрушкам»
	II-IV	«Обувь»	«Пошли туфельки гулять»
Декабрь	I-II	«Кухня. Посуда»	«Мамины помощники»
	II-IV	«Комнатные растения»	«На окне в горшочках вырос-ли цветочки»
Январь	I-II	«Зимние каникулы»	«Нам мороз нипочем!»
	II-IV	«Домашние животные и их детеныши. Дикие животные и их детеныши»	«Верные друзья»
Февраль	I-II	«Профессии. Продавец. Профессии. Почтальон»	«В магазине»
	II-IV	«Транспорт. Профессии на транспорте»	«Шуршат по дорогам веселые шины»
Март	I-II	«Весна»	«Бегут ручьи, кричат грачи»
	II-IV	«Первые весенние цветы»	«Первые цветочки»
Апрель	I-II	«Дикие животные весной. Домашние животные весной»	«На лесной лужайке»
	II-IV	«Птицы прилетели»	«Пришла красавица Весна»
Май	I-II	«Рыбки в аквариуме»	«Рыбка-озорница»
	II-IV	«Правила дорожного движения»	«Веселый пешеход»

**Комплекс № 1**  
**«Мы стараемся»**  
**Сентябрь I - II неделя**  
**Повторение пройденного материала**

Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.). Ходьба на носках, на пятках. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**Мы стараемся, мы стараемся,  
Физкультурой занимаемся!  
Пусть ручки будут крепкими,  
Пусть ножки будут сильными!  
Мы будем все здоровыми,  
Веселыми, спортивными!**      *(Ю. Кириллова)*

*Общеразвивающие упражнения*

**«Крепкие руки»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1 — руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать «хлоп»: 2 – и.п. , руки на пояс. Повторить 4 —5 раз.

**«Играют пальчики»**

**2.** И. п. то же, руки в стороны. 1 - руки вперед, пошевелить пальцами; 2 - и. п., руки в стороны. Через 4 - 6 секунд руки опустить. Дыхание произвольное. Повторить 4- 5 раз.

**«Крепкие колени»**

**3.** И. п.: ноги врозь, руки за спину. 1 – наклон вперед ладони на колени, сказать «крепкие», смотреть вперед; 2 - и. п., руки за спину. Повторить 4- 5 раз.

**«Маленькие ножки и длинные ноги»**

**4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 – присесть – «маленькие ноги»; 2- и.п., встать «длинные ноги». Детям проговаривать слова «маленькие» и «длинные». Повторить 4- 5 раз

**«Дружно ножками шагаем»**

**5.** И. п. то же, руки «полочкой» перед грудью. Выполнить 2 - 4 шага на месте, развести руки в стороны, вдох носом, выполнить 2-4 шага на месте. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3— 4 раза.

Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

**Комплекс №2**  
**«Воробышки»**  
**Ссентябрь III-IV неделя**  
**Повторение пройденного материала**

Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя, ходьба на носках, на пятках. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании.

**Воробышки-пташки,  
Серые рубашки,  
Маленькие лапки,  
Глазки, как булавки.  
- Чик-чирик, чик-чирик, -  
Раздается громкий крик.  
Ай!. Улетели,  
На деревья сели.** (Ю. Кириллова)

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Воробышки машут крылышками»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 – 2 - руки в сторон, помахать ими вверх-вниз — «машут крылышками»; 3- 4 — опустить руки вниз, вернуться в и. п. Опускать руки медленно и говорить «чик-чирик». Повторить 4-5 раз.

**«Хлопают крылышки»**

**2.** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — наклон вперед, хлопнуть ладошками по коленям, сказать «хлоп»; 3-4. - выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Повторить 4 5 раз.

**«Воробышки пьют водичку»**

**3.** И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1—2 - присесть, ладони на колени; опустить, затем приподнять голову — «глотают воду»; выпрямиться, сказать «вкусная»; 3—4 — встать, вернуться в и. п. Присесть и хорошо выпрямляться. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.

**«Помахали и попрыгали»**

**4.** И. п.: ноги вместе, руки вниз. 1—2 — руки в стороны, помахать; 3- 4 - опустить; выполнить 4 - 6 подскоков; ходьба - 6 - 8 шагов на месте. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

**«Клю-клю»**

**5.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1—2 — руки в стороны, глубокий вдох носом; 3 - 4 - и.п., на выдохе произнести «клю-клю». Повторить 3-4 раза  
Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс №3**  
**«Осенние листочки»**  
**Октябрь I - II неделя**  
**Лексическая тема «Осень. Названия деревьев»**

Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см), ходьба на носках, на пятках. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.

**Загрустил наш старый сад  
Листья по ветру летят.  
Листья в воздухе кружатся,  
Тихо на землю ложатся.  
Будем с листьями играть,  
Упражнения выполнять.** (Ю. Кириллова)

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Ветер срывает последние листочки»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1—2 — руки через стороны вверх, помахать кистями рук из стороны в сторону, посмотреть; 3- 4 - и. п. Повторить 5-6 раз.

**«Осинки танцуют»**

**2.** И. п.: ноги врозь, руки у плеч. 1-2 - поворот вправо, руки в стороны; 3- 4 — и. п. То же влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

**«Осторожно, листопад»**

**3.** И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1—2 - присесть, пальчиками коснуться носочков ног; 3- 4 — и. п. Повторить 5—6 раз.

**«Вокруг елочек»**

**4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Подскоки вокруг воображаемых елочек (1 круг), затем — ходьба на месте. Повторить 2—3 раза.

**«Поймаем листочки»**

**5.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 - руки в стороны; 2 - хлопок перед собой, сказать «хлоп»; 3 - руки в стороны; 4 - и. п. Повторить 5— 6 раз.

Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом». Восстановление дыхания.

**Комплекс №4**  
**«Яблони и груши»**  
**Октябрь III-IV неделя**  
**Лексическая тема «Я. Сад. Фрукты»**

Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, ходьба на носках, на пятках. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.

**Растут в саду у Ксюши**  
**Яблони и груши.**  
**Посадил их дед Игнат**  
**Много-много лет назад.**  
**Дерева росли, не гнулись,**  
**Дружно к солнышку тянулись.**  
**Корни соком напитались,**  
**Ветки силою набрались.**  
**Вышел дедушка Игнат**  
**Осенью в любимый сад**  
**И собрал в корзину груши,**  
**Яблоки для внучки Ксюши. (Ю. Кириллова)**

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Дерева тянутся к солнышку»**

**1.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — руки вверх — в стороны, вдох; 2 — руки через стороны вниз, выдох. Повторить 5—6 раз.

**«Отпугиваем птиц»**

**2.** И. п.: ноги слегка расставить, руки к плечам. 1 — руки в стороны; 2 — руки вниз, выполнить два хлопка по бедрам, сказать «хлоп, хлоп»; 3 - в стороны; 4 — и. п. Повторить 5—6 раз.

**«Посмотри на яблони, посмотри на груши»**

**3.** И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — поворот вправо, руки в стороны, сказать «яблони»; 2 — и. п. То же влево, сказать «груши». Повторить по 3 раза в каждую сторону.

**«Собираем фрукты»**

**4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1 — присесть, руки вниз, пальцы сжать в кулачки; 2 — и. п. Повторить 5—6 раз.

**«Мы — молодцы!»**

**5.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1—3 — выполнить три обычных подскока; 4 — подпрыгнуть вверх как можно выше. После 2—3 повторений пауза, ходьба на месте. Повторить 4 -6 раз.

Заключительная ходьба. Восстановление дыхания.

**Комплекс №5**  
**«В гости к игрушкам»**  
**Ноябрь I - II неделя**  
**Лексическая тема «Игрушки»**

Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики, ходьба на носках, на пятках. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.

**Все игрушки я люблю.**

**И в коробке я храню:**

**Петушка и зайку,**

**Мячик, Ваньку-встаньку,**

**Куклу и машинку,**

**Розовую свинку...**

**С ними я люблю играть.**

**Не придется мне скучать! (Ю. Кириллова)**

*Общеразвивающие упражнения.*

**«У Петушка красивые крылья»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1—2 — руки вверх, пальцы врозь, посмотреть на них; 3- 4 — и. п. Повторить 5— 6 раз.

**«Робот»**

**2.** И. п.: ноги слегка расставить, руки за голову. 1—2 — локти вперед; 3-4 — и. п. Повторить 5—6 раз.

**«Качалка»**

**3.** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — наклон вперед, руки отвести назад; 3 - 4 — и. п., выпрямиться, слегка наклониться назад. После 2—3 движений пауза. Повторить 5- 6 раз.

**«Ванька-встанька»**

**4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Спокойно присесть, потом встать. Повторить 5- 6 раз.

**«Веселый мяч»**

**5.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Выполнить 8-10 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Повторить 2—3 раза, меняя направление и чередуя прыжки с ходьбой.

**«Курочка машет крыльями»**

**6.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1—2 — руки в стороны, помахать прямыми руками вверх-вниз 2—3 раза, сказать «ко-ко-ко»; 3- 4 — и. п. Повторить 3— 4 раза.

Заключительная ходьба и восстановление дыхания.

**Комплекс №6**  
**«Пошли туфельки гулять»**  
**Ноябрь III-IV неделя**  
**Лексическая тема «Обувь»**

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег врассыпную.

**Раз, два, три, четыре, пять,  
Пошли туфельки гулять!  
По ступенькам вниз сбежали,  
По дорожке пробежали.  
Прыгали через скакалку,  
Догоняли птицу галку.  
Быстро бегали по травке,  
Перепрыгнули канавку.  
Тут и там они мелькали,  
Долго туфельки гуляли,  
Вдруг... устали.**

*(Ю. Кириллова)*

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Идем гулять»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1 - руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать «хлоп»; 2 — и. п., руки на пояс. Повторить 5-6 раз.

**«Догоняем птицу галку»**

**2.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая назад, слегка пружиня колени; после 3- 4 движений рук отдых. Вернуться в и. п. Приучать детей к большой амплитуде движений. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

**«Ах, какие туфельки!»**

**3.** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — наклон вперед, смотреть вниз, руки отвести назад - вверх, выпрямиться; 2 — вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

**«Завяжем шнурки»**

**4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1—2 -присесть, коснуться руками ботиночек; 3—4 — и. п. Повторить 5- 6 раз.

**«Прыгаем в туфельках»**

**5.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Выполнить 8—10 подскоков. Повторить 2—3 раза, чередуя прыжки с ходьбой.

**«Дышим свежим воздухом»**

**6.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1—2 — руки в стороны — вдох; 3- 4 — и. п. Повторить 3- 4 раза.

Ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания.

**Комплекс №7**  
**«Мамины помощники»**  
**Декабрь I-II неделя**  
**Лексическая тема «Кухня. Посуда»**

Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.

**Чтобы мама отдыхала,  
Никогда не уставала,  
Нужно маме помогать  
Мыть посуду, вытирать.  
Мама будет нас хвалить  
И «спасибо» говорить!**      *(Ю. Кириллова)*

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Мы — сильные и умелые»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки поднять вверх. 1 — руки к плечам; 2 - и. п. Повторить 5—6 раз.

**«Перемоем всю посуду»**

**2.** И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 — руки перед грудью; 2—3 - круговые движения ладонью одной руки над ладонью другой руки; 4 — и. п. После двух повторений руки вниз, пауза. Повторить 5-6 раз.

**«Куда же мыло убежало?»**

**3.** И. п.: ноги врозь, руки за спину. 1 — наклон вперед, голову повернуть вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон вперед, голову повернуть влево; 4 — и. п. Повторить 5—6 раз.

**«Поставим посуду в шкаф»**

**4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1 - присесть, руки вперед, ладони друг на друга; 2 — и. п. Повторить 5—6 раз.

**«Мы — молодцы!»**

**5.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подскоков, поворачиваясь кругом. Чередовать прыжки с ходьбой. Повторить 2—3 раза.

**«Ох, устали...»**

**6.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — руки в стороны — вдох; 2 — и. п. Повторить 3- 4 раза.

Ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания.

**Комплекс №8**  
**«На окне в горшочках выросли цветочки»**  
**Декабрь III-IV неделя**  
**Лексическая тема «Комнатные растения»**

Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.

**В группе есть у нас цветы,  
Знают все — и я, и ты.  
Мы цветочки поливаем,  
Пыль с цветочков вытираем.  
Нам цветы «спасибо» скажут  
И листочками помашут.**      *(Ю. Кириллова)*

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Цветочки тянутся к солнышку»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 — руки через стороны вверх - в стороны; 2 - через стороны вниз, вернуться в и. п. Повторить 5 - 6 раз.

**«У цветочков нежные листочки»**

**2.** И. п.: ноги слегка расставить, руки за голову. 1 — правую руку в сторону, ладонь вверх; 2 — левую руку в сторону; 3 — правую руку в и. п.; 4 — левую руку в и. п. После двух повторений руки вниз, пауза. Повторить 5- 6 раз.

**«Цветочки качаются»**

**3.** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, не сгибая ноги; 2 - и. п. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

**«Кошка шипит, на цветочки глядит»**

**4.** И. п.: ноги врозь, руки за спину. 1 — наклон вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш»; 2 — вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

**«Наши цветочки спрятались в горшочки»**

**5.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1 — присесть, голову наклонить вниз, руками обхватить колени; 2 — и. п. Повторить 5-6 раз.

**«Поднялись цветочки, расправили листочки»**

**6.** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах!» Повторить 3— 4 раза.

Заключительная ходьба.

**Комплекс №9**  
**«Нам мороз нипочем!»**  
**Январь I-II неделя**  
**Лексическая тема «Зимние каникулы»**

Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**Зимой нам некогда скучать,  
Зимою любим мы играть:  
Снежки лепить, снежки бросать,  
На санках с горочки летать,  
На лыжах и коньках кататься,  
А после — весело смеяться!**      *(Ю. Кириллова)*

*Обще развивающие упражнения.*

**«Летят и падают снежинки»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1-2 поднять руки в стороны; 3-4 — опустить, помахая кистями. Повторить 5—6 раз.

**«Греем руки»**

**2.** И. п.: ноги врозь, руки за спину. 1 руки в стороны; 2, 3, 4 — выполнить три хлопка перед грудью согнутыми в локтях руками; 5 — руки в стороны; 6 — и. п. Повторить 5 -6 раз.

**«Сильный ветер»**

**3.** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо; 2 — и. п. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

**«Дровосек»**

**4.** И. п.: ноги врозь, руки вверх, пальцы в «замок». 1 - наклон вперед, одновременно опустить руки между коленями, колени стараться не сгибать; 2 — и. п. Повторить 5- 6 раз.

**«Мы прыгаем, резвимся, мороза не боимся»**

**5.** И. п.: ноги вместе, руки вниз. 1 — подпрыгнуть на месте, ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Выполнить 8 - 10 подскоков. Чередовать подскоки с ходьбой. Повторить 2-3 раза.

**«Хорошо зимой!»**

**6.** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «хо-ро-шо-о-о». Повторить 3- 4 раза.

Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс №10**  
**«Верные друзья»**  
**Январь III-IV неделя**  
**Лексическая тема**

**«Домашние животные и их детеныши.**  
**Дикие животные и их детеныши»**

Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; ходьба на носках, на пятках, бег в рассыпную.

**Играем мы с котятами,  
Телятами, козлятами.  
Дружим со щенятами,  
Смешными поросятами.  
Все мы — дружная семья.  
Все мы верные друзья!**                   *(Ю. Кириллова)*

*Обще развивающие упражнения.*

**«Котик-коток лапкой трогает снежок»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1 — правую руку вперед, кисть руки опустить; 2- то же левой; 3 — убрать за спину правую руку; 4 — то же левой. Повторить 5—6 раз.

**«Котик, ты стряхни снежок, пока весь ты не промок»**

**2.** И. п.: ноги слегка расставить, руки согнуть, локти прижать к бокам, кисти рук опустить вниз. 1 — руки перед грудью, кисти сжать в кулачки, выполнить три круговых движения одной рукой вокруг другой; 2 — и. п. После двух повторений —руки вниз, пауза. Повторить 3 раза.

**«Козлята бодаются, дети их пугаются»**

**3.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — поворот вправо, руки к голове, показать «рожки»; 2 — и. п.; 3 — то же влево; 4 — и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

**«Маленький теленок мычит спросонок»**

**4.** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон вперед, голову приподнять, сказать «му-у-у»; 2 — и. п. Повторить 5—6 раз.

**«Стоит барашек у ворот, не хочет он идти вперед»**

**5.** И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1 — подняться на носки; 2 пережат на пятки. После 4 - 6 движений пауза, отдых. Голову не опускать. Повторить 2—3 раза.

**«Прыгает по снегу пес, не понять — где хвост, где нос»**

**6.** И. п.: ноги слегка расставить, руки произвольно. Выполнить 8—10 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Чередовать подскоки с ходьбой. Повторить 2—3 раза.

Ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания.

**Комплекс №11**  
**«В магазине»**  
**Февраль I-II неделя**  
**Лексическая тема**  
**«Профессии. Продавец. Профессии. Почтальон»**

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег враспынную.

**Мама как-то спозаранку  
За покупками пошла.  
Пятилетнюю Оксанку  
В «Детский мир» с собой взяла.  
Говорит: «Мы купим, дочка,  
Новый для тебя наряд:  
Туфли, юбочку, носочки —  
Все, что нужно в детский сад». ( Г. Шалаева [5])**

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Солнце светит нам с утра, в магазин идти пора»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки к плечам, кисти рук сжать в кулачки. 1—2 — руки с силой поднять вверх, потянуться, посмотреть вверх — вдох; 3- 4- и. п., выдох. После 2—3 повторений пауза, руки вниз. Повторить 5—6 раз.

**«Подошли мы к магазину, тут и там блестят витрины»**

**2.** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 — и. п.; 3 — то же влево; 4 — и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

**«Нужный — вот висит наряд, удивит он всех ребят»**

**3.** И. п.: ноги врозь, руки за спину. 1—2 — наклон вперед, руки вперед, ладони перпендикулярно, сказать «вот»; 3- 4 — и. п. Повторить 5—6 раз.

**«По ступенькам поднялись, подожди, не торопись»**

**4.** И. п.: ноги слёгка расставить, руки на пояс. 1 — согнуть, поднять правую ногу, носок вниз; 2 — и. п. То же левой. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза каждой ногой.

**«Много выбрали нарядов, мама с дочкой очень рады»**

**5.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 2—3 «пружинки» и 8—10 подскоков на месте. Чередовать с ходьбой. Повторить 2—3 раза.

**«Все купили мы с тобой, нам пора идти домой»**

**6.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., выдох. Повторить 3- 4 раза.  
Ходьба в колонне по одному, с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.

## Комплекс №12

### «Шуршат по дорогам веселые шины»

#### Февраль III-IV неделя

#### Лексическая тема «Транспорт. Профессии на транспорте»

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени, ходьба на носках, на пятках. После нескольких повторений бег врассыпную.

**Шуршат по дорогам веселые шины,**

**Спешат по дорогам машины, машины.**

**А в кузове — важные срочные грузы....**

**Цемент и железо, изюм и арбузы.**

**Работа шоферов трудна и сложна,**

**Но как она людям повсюду нужна! (К. Чалиев[5])**

*Обще развивающие упражнения.*

#### «Проверяем тормоза»

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки перед грудью. 1 - руки в стороны, правую ногу вытянуть вперед, поставить на пятку; 2 — и. п.; 3 — руки в стороны, левую ногу вытянуть вперед, поставить на пятку; 4 — и. п. Повторить по 3 раза.

#### «Заводим моторы»

**2.** И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 — руки перед грудью, выполнить 3 - 4 круговых движения одной руки вокруг другой, произнести «р-р-р»; 2 - и. п. После двух повторений опустить руки вниз, пауза. Повторить 5—6 раз.

#### «Вращаем руль легко, едем далеко»

**3.** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1-5 наклон вперед, вправо, назад, влево, вперед - вращение; 6 -и. п. То же в обратном направлении. После двух повторений пауза. Выполнять в умеренном темпе. Повторить 5-6 раз.

#### «Стоп! Красный свет — проезда нет.»

**4.** И. п.: ноги вместе, руки вниз. 1 — наклон вперед, руки вперед, ладони перпендикулярно; 2 — и. п. Повторить 5—6 раз.

#### «Выйдем из машины, разомнем ноги»

**5.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1- присесть, руки вперед, ладони вниз; 2 — и. п. Повторить 5-6 раз.

#### «Вновь поехали машины, зашуршали тихо шины»

**6.** И. п.: ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях, прижать к бокам, кисти сжать в кулаки. Выполнить 8-10 подскоков, продвигаясь в произвольном направлении. Чередовать подскоки с ходьбой. Повторить 2—3 раза.

Ходьба в колонне по одному, с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет. Восстановление дыхания.

## Комплекс №13

**«Бегут ручьи, кричат грачи»  
Март I-II неделя  
Лексическая тема «Весна»**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.

**По утрам еще морозит,  
Днем уже звенит капель.  
Таает снег под ярким солнцем,  
Все длиннее светлый день.  
Скоро кончатся метели,  
Побегут в лесу ручьи,  
Выйдут из берлог медведи,  
Закричат в полях грачи.**                   *(Ю. Кириллова)*

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Солнце поднимается, день прибавляется»**

**1.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 руки в стороны, подняться на носки, вдох; 2 — и. п., выдох. Повторить 5 - 6 раз.

**«Медведь проснулся, в берлоге потянулся»**

**2.** И. п.: ноги слегка расставить; руки перед грудью: пальцы касаются друг друга, локти подняты на уровень плеч. 1- руки в стороны параллельно полу — потянуться; 2 — и. п. Повторить 5—6 раз.

**«Кончились метели, грачи прилетели»**

**3.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — наклон вперед, голову приподнять, руки назад — в стороны; 2 — и. п. Повторить 5—6 раз.

**«Таает снежок, бежит ручеек»**

**4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях, прижать к бокам, ладони вниз. 1 — присесть, руки вперед, ладони вниз; 2 — и. п. Повторить 5-6 раз.

**«Воробьи чирикают, через лужи прыгают»**

**5.** И. п.: ноги вместе, руки вниз. 1 — прыжок, ноги врозь — руки в стороны; 2 — и. п. После 8—10 подскоков ходьба на месте. Повторить 2—3 раза.

**«Налетел ветерок, он опять принес снежок»**

**6.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вперед. 1 — «пружинка», руки взмахом перевести назад; 2 — и. п. Повторить 5-6 раз.

Ходьба в колонне по одному, с хлопком в ладоши на каждый третий счет. Восстановление дыхания.

**Комплекс №14**  
**«Первые цветочки»**  
**Март III-IV неделя**  
**Лексическая тема «Первые весенние цветы»**

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприседе, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.

**В своем маленьком садочке  
Катя сеяла цветочки.  
Клумбу Катенька вскопала,  
В ямки зернышки бросала.  
Их водичкой поливала.  
А потом она сказала:  
«Поскорей, мои цветочки,  
Расцветайте во садочке!»** (Ю. Кириллова)

*Общеразвивающие упражнения*

**«Весна, приходи, солнце к нам приводит!»**

**1.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — руки согнуть в локтях, ладони приложить к груди; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Повторить 5- 6 раз.

**«Солнце яркое, свети, помогай цветам расти»**

**2.** И. п.: ноги слегка расставить, руки к плечам, кисти в кулак. 1 — руки вверх, пальцы врозь, посмотреть, потянуться; 2 — и. п. Повторить 5—6 раз.

**«Свежий ветерок подул, все ростки к земле пригнул»**

**3.** И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вправо, руки за голову; 2 - и. п. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

**«Как у Кати во садочке проросли в саду цветочки»**

**4.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 - наклон вперед, руки вперед — в стороны, ладони вниз, голову приподнять; 2 — и. п. При наклоне ноги не сгибать. Повторить 5-6 раз.

**«Еще цветочки маленькие — желтые и аленькие»**

**5.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1 — присесть, руки вперед, ладони вниз, смотреть вперед, спину держать прямо; 2 — и. п. Повторить 5— 6 раз.

**«В новеньком нарядном платье у цветочков пляшет Катя»**

**6.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — и. п. То же левой. То же, отставляя ногу в сторону. Чередовать задания. Повторить по 3 раза.

Ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания.

**Комплекс №15**  
**«На лесной лужайке»**  
**Апрель I-II неделя**  
**Лексическая тема «Дикие животные весной.**  
**Домашние животные весной»**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках. Упражнения в ходьбе и беге чередуются

**На лесной лужайке**  
**Звери веселились.**  
**Под весенним солнцем**  
**Прыгали, резвились.**  
**Белочки и мишки,**  
**Лисы и зайчишки**  
**Весело играли,**  
**Вёснушку встречали.**                   *(Ю. Кириллова)*

*Обще развивающие упражнения.*

**«Звери радуются солнышку»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 — руки в стороны, вдох; 2 - через стороны руки вниз, выдох. (При выполнении упражнения дети могут подниматься на носки.) Повторить 5—6 раз.

**«С дерева на дерево»**

**2.** И. п.: ноги врозь, руки прямые назад. 1 взмахнуть руками вперед, сказать «прыг»; 2 — и. п.; 3 — взмахнуть вперед, сказать «скок»; 4 — и. п. После 6 движений руки вниз, пауза. Повторить 2 раза.

**«Старательный медвежонок»**

**3.** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон вправо, не сгибая ноги; 2 - и. п. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

**«Шаловливый лисенок»**

**4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 2 «пружинки» и 1 приседание. Повторить 4 раза.

**«Веселый зайчик»**

**5.** И. п.: ноги слегка расставить, руки к груди, кисти вниз. Выполнить 8—10 подскоков. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой.

**«Хорошо в лесу весной»**

**6.** И. п.: ноги врозь, руки за голову. 1—2 — руки за голову, локти в стороны, голова прямо, подняться на носки — вдох; 3-4 — и. п., сказать «хорошо». Повторить 3- 4 раза.

Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс №16**  
**«Пришла красавица Весна»**  
**Апрель III-IV неделя**  
**Лексическая тема «Птицы прилетели»**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках.  
Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**Ой, ты, вёснушка-краса,**  
**Весна — русая коса!**  
**Снова ты пришла с теплом,**  
**С частым ласковым дождем.**  
**И куда ни бросишь взгляд —**  
**Птицы с юга к нам летят! (Ю. Кириллова)**

*Обще развивающие упражнения.*

**«Пришел апрель — отворил окно и дверь»**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — обхватить руками плечи; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Повторить 5—6 раз.

**«Солнышко, выгляни! Красное, посмотри!»**

**2.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 - через стороны руки вверх, подняться на носки; 2 — и. п., руки через стороны вниз. Повторить 5—6 раз.

**«Где ты, скворушка, пестрая головушка?»**

**3.** И. п.: ноги врозь, руки за спину. 1 — поворот вправо, правую руку согнуть в локте, кисть руки перпендикулярно ко лбу; 2 — и. п.; 3- 4 — то же влево. Повторить по 3 раза.

**«Возвращайтесь с юга, птицы!»**

**4.** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вперед, руки вперед — в стороны, ладони вверх; 2 - и. п. Повторить 5- 6 раз.

**«Ты, весенний дождик, лей!»**

**5.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вверх, кисти сложить «домиком», кончики пальцев соединить. 1 — присесть, руки вниз; 2 - и. п. Повторить 5—6 раз.

**«Скок-поскок, молодой дроздок»**

**6.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 8—10 подскоков. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой.

Ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания.

**Комплекс №17**  
**«Рыбка-озорница»**  
**Май I-II неделя**  
**Лексическая тема «Рыбки в аквариуме»**

Ходьба и бег парами, ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег враспынную.

**Рыбка, рыбка-озорница**  
**Быстро плавает в водиче.**  
**Плавниками рыбка машет**  
**И в воде прозрачной пляшет.**  
**Рыбка хвостиком виляет**  
**И с подружками играет. (Ю. Кириллова)**

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Рыбка вверх всплывает, воздух вдыхает»**

**1.** И. п.: ноги врозь, руки к плечам, кисти рук сжать в кулачки, 1 — руки вверх, ладони соединить, посмотреть, потянуться; 2 — и. п. Повторить 5—6 раз.

**«Рыбка-озорница плавает в водиче»**

**2.** И. п.: ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях, ладони вниз, пальцы рук касаются друг друга. 1—3 — выполнить 3 движения «басс» (руки вытянуть вперед, развести в стороны, вернуться в и. п.); 4 — и. п. Повторить 3- 4 раза.

**«Солнце весело сияет, рыбка с лучиком играет»**

**3.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1—5 — наклоны вперед, вправо, назад, влево, вперед — вращение; 6 — и. п. После двух повторений пауза. То же в обратном направлении. Выполнять в умеренном темпе. Повторить по 2—3 раза.

**«Рыбка хвостиком вильнула, перед нами промелькнула»**

**4.** И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — наклон вперед, выполнить два маховых движения обеими руками вперед-назад; 2 — и. п. Повторить 5-6 раз.

**«Рыбка спряталась в воде, не найдем ее нигде»**

**5.** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 присесть, голову наклонить к коленям, руки на затылок, пальцы рук в «замок»; 2 — и. п. Повторить 5-6 раз.

**«Рыбка плавает, резвится, ловко прыгает в водиче»**

**6.** И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1-3 – выполнить три обычных подпрыгивания, 4 – подпрыгнуть вверх как можно выше. После 2-3 повторений пауза, ходьба на месте. Повторить 3-4 раза.

Ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания.

**Комплекс №18**  
**«Веселый пешеход»**  
**Май III-IV неделя**  
**Лексическая тема «Правила дорожного движения»**

Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег в рассыпную.

**Эй, машины, тише ход,  
На дорого - пешеход!  
К перекрестку он подходит  
И дорогу переходит.  
На зеленый свет идет  
Наш веселый пешеход! (Ю. Кириллова)**

*Общеразвивающие упражнения.*

**«По дорожке бегут машины»**

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 — руки перед грудью, сделать 3-4 круговых движения одной руки вокруг другой, произносить «р-р-р-р»; 2 — и. п. После двух повторений руки вниз, пауза. Повторить 5-6 раз.

**«На светофор внимательно гляди!»**

2. И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 2 — руки за голову, локти в стороны, голова прямо - вдох, подняться на носки; 3-4 — и. п. Повторить 5-6 раз.

**«Знайте, дети, красный свет означает — хода нет!»**

3. И.п.: ноги врозь, руки в стороны — «Стоп, движение!» 1 — поворот вправо, руки на поле — «Путь открыт!»; 2 — и. п. То же влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

**«Посмотрите, на дорог "зебра" — переход»**

4. И.п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — наклон вперед, правую руку вперед, левую руку в сторону; 2 — и. п.; 3 — наклон вперед, левую руку вперед, правую — в сторону; 4 — и. п. Повторить 5-6 раз.

**«Желтый - осторожен будь! На зеленый - смело в путь!»**

5. И.п.: ноги слегка расставить, руки на поле. 1 — поднять правую ногу, носок вниз; 2 — и. п. То же левой ногой. Повторить по 3 раза каждой ногой.

**«Шагай смелее, пешеход! Стал свободным переход»**

6. И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Шагать, высоко поднимая колени. После 4-6 шагов остановка, пауза. Повторить упражнение 3 раза, руки вниз, и 3 раза, руки за голову. Голову не опускать.

Ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания.

**Литература:**

1. Кириллова Ю.А. «Парциальной программы физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. –Изд. 2-е, перераб. И доп. СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. -128 с. (Методический комплект к программе нишевой)
2. Нищева Н. В., Гавришева Л. Б., Кириллова Ю. А. Комплексно-тематическое планирование коррекционной и образовательной деятельности в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи (с 3 до 4 лет и с 5 до 6 лет). — СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016)