

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
художественно - эстетическому направлению развития детей второй категории №43  
«Аленький цветочек» х. Победа Азовского района  
(МБДОУ №43 «Аленький цветочек» х.Победа Азовского района)

Согласовано  
Педагогическим советом  
МБДОУ №43  
(протокол от 27.08.2020г. №1)



Утверждаю  
Зав. МБДОУ № 43  
А.Н. Гопорова  
Привязь от 27.08.2020г. №79

Комплексы утренних гимнастик, физминуток,  
пальчиковых гимнастик, гимнастик пробуждения  
в подготовительной к школе группе №6

«Сказочная полянка»

на 2020-2021 учебный год

Воспитатели:

Мигунова Пина Сергеевна и Сапрыкина Наталья Фёдоровна

## Комплекс утренней гимнастики для подготовительной группы

### Сентябрь

#### 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук.

II. Упражнения без предметов

- «Поклонись головой». И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон головы вперед, 2- и. п., 3- наклон назад, 4-и. п.
  - «Рывки руками» И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях 1-рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны, то же влево.
  - «Повороты» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот вправо, прав. руку за спину, левую – на прав. плечо, 2- и. п., то же в левую сторону.
  - «Наклоны – скручивания» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2- и. п., то же в левую сторону
  - «Стойкий оловянный солдатик» И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу . 1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.
  - «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на пояс . 1-8 прыжки на двух ногах на месте
- III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег.

#### 2 неделя

I. Игровое упражнение «Быстро в колонну!» Построение в три колонны, перед каждой ориентир (кубик или кегля) своего цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 секунд воспитатель произносит: «Быстро в колонну!» и, каждый должен занять своё место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась (2-3 раза).

II. Упражнения с малым мячом

- «Мяч вверх». И. П.: основная стойка, мяч в левой руке. 1- 2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3- 4 – руки вниз в и. п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.
  - «Наклон вперед». И. П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.
  - «Приседания»  
И. П.: основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1– руки в стороны; 2 – присесть, мяч переложить в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.. То же, мяч в левой руке.
  - «Прокати мяч» .И. П.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1– 8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке.
  - «Достань мяч» .И. П.: лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1– 2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3 – 4 – опустить ногу. То же другой ногой.
- III. Игра «Совушка».

## Физ. минутки для подготовительной группы

### Сентябрь

#### 1-2 неделя

#### **Скоро в школу.**

Ты давай-ка, не ленись!

Руки вверх и руки вниз.

Ты давай-ка, не ленись!

Взмахи делай чётче, резче,

Тренируй получше плечи. (Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)

Корпус вправо, корпус влево —

Надо спинку нам размять.

Повороты будем делать

И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)

На одной ноге стою,

А другую подогну.

И теперь попеременно

Буду поднимать колени. (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)

Отдохнули, посвежели

И на место снова сели. (Дети садятся.)

Пальчиковая гимнастика для подготовительной группы  
Сентябрь

1-2 неделя

**Осень**

Ветер по лесу летал,  
Ветер листики считал:  
Вот дубовый,  
Вот кленовый  
Вот рябиновый резной,  
Вот с березки — золотой,  
Вот последний лист с осинки  
Ветер бросил на тропинку. *(Плавные, волнообразные  
движения ладонями.)  
(Загибают по одному пальчику  
на обеих руках.)  
(Спокойно укладывают ладони на стол.)*

**Здравствуй**

Здравствуй, солнце золотое!  
Здравствуй, небо голубое!  
Здравствуй, маленький дубок!  
Мы живем в одном краю  
-Всех я вас приветствую!  
*Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.*

## Гимнастика пробуждения для подготовительной группы Сентябрь

### 1-2 неделя

#### Гимнастика в постели.

1. «Потягивание» !И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.
2. «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.
3. Самомассаж головы («помоем голову»). И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смойте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

#### Профилактика плоскостопия.

Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприсяде («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

#### Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «**У меня спина прямая**». И.п. – узкая стойка, руки за спину, сплетены в замок. У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед): Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом). Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)! Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте). Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)! Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом). Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)! Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

#### Дыхательно-звуковая гимнастика.

«Полет на луну»

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном выдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.

«Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить 4-6 раз.

«Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.

«Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.

«Лунатики». И.п. – стойка на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить 4-6 раз.

#### Водные процедуры

## Комплекс утренней гимнастики для подготовительной группы Сентябрь

### 3 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, легкий бег.

II. Упражнения без предметов

- «Хлопок вверх» И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу

1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.

- «Качаем головой» И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон головы вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.

- «Наклонись вперед» И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

1- наклон вперед, руками коснуться носочков, 2-и. п.

- «Маятник» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вправо, 2- наклон влево

- «Приседания» И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

1- присесть, руки вперед, 2- и. п.

- «Прыжки – звездочки» И. П.: ноги вместе, руки внизу 1- ноги врозь, руки вверх, 2- и. п.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег на носочках, ходьба.

### 4 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

II. Упражнения с флажками

- «Флажки вверх» И. П.: основная стойка, флажки внизу. 1- руки вперед; 2 – поднять руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и. п.

- «Повороты» И. П.: стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1- 2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3 – 4 – вернуться в и. п.

- «Приседания» И. П.: основная стойка, флажки у груди, руки согнуты. 1- 2 – присесть, флажки вынести вперед; 3 – 4 – и. п.

- «Наклоны вперед». И. П.: сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1 - 2 – наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног; 3 – 4 – выпрямиться, вернуться в и. п.

- «Достань флажки». И. П.: лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2 - вернуться в и.п.

- «Прыжки». И. П.: основная стойка, флажки внизу . 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе, вернуться в и. п. На счет 1-8. Пауза. Повтор.

III. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.

## Физ. минутки для подготовительной группы

### Сентябрь

#### 3-4неделя

#### **Мы не будем торопиться**

Разминая поясницу,

Мы не будем торопиться.

Вправо, влево повернись,

На соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны.)

Чтобы стать ещё умнее,

Мы слегка покрутим шеей.

Раз и два, раз и два,

Закружилась голова. (Вращение головой в стороны.)

Раз-два-три-четыре-пять,

Ноги надо нам размять. (Приседания.)

Напоследок, всем известно,

Как всегда ходьба на месте. (Ходьба на месте.)

От разминки польза есть?

Что ж, пора на место сесть. (Дети садятся.)

Пальчиковая гимнастика для подготовительной группы  
Сентябрь

3-4 неделя

Апельсин

Мы делили апельсин.

*(Дети «разламывают» апельсин.)*

Много нас,

*(Показывают 10 пальцев.)*

А он один.

*(Показывают 1 палец.)*

Эта долька — для ежа.

*(Загибают пальцы левой руки.)*

Эта долька — для стрижа.

Эта долька — для утят.

Эта долька — для котят.

Эта долька — для бобра.

А для волка — кожура.

*(Бросательное движение правой рукой.)*

Он сердит на нас —

*(Сжимают кулаки и прижимают*

Беда!!!

*их к груди.)*

Разбегайтесь —

*(«Бегут» пальцами по столу.)*

Кто куда!

Кисточка

Мягкой кисточкой покрашу

Стульчик, стол и кошку Машу.

*Соединить все подушечки пальцев руки и движениями пальцев и запястья раскачивать кисть справа налево и наоборот. Вправо — пальцы раздвигать. Влево — мягко соединять подушечки пальцев.*

# Гимнастика пробуждения для подготовительной группы

Сентябрь

## 3-4 неделя

### Гимнастика в постели.

1. «Потягивание» И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.
2. «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.
3. Самомассаж головы («помоем голову»). И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смойте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

### Профилактика плоскостопия.

Корригирующая ходьба по резиновому коврику с шипами. И.п. – стоя между кроватями. Ходьба на месте; перекачивание с пятки на носок и с носка на пятку; приседание на носки; «велосипед» (нажимаем поочередно на педали). Каждое упражнение повторять по 10 раз.

### Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «**Руки в стороны**». И.п. – стоя около кровати.

Руки в стороны, в кулачок (руки в стороны, пальцы в кулак, спина прямая),

Разожмем и на бочок (руки на пояс).

Руки вверх, в кулачок (руки вверх, пальцы в кулак, спина прямая),

Разожмем и на бочок (руки на пояс).

На носочки поднимайся (встать на носки, спина прямая),

Присядь и выпрямляйся (присесть и встать, спина прямая). Чтобы вырасти быстрее (руки вверх, потянуться),

Потянулись посильней (руки расслабленно вниз).

### Дыхательно-звуковая гимнастика.

«Полет на луну»

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном выдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.

«Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить 4-6 раз.

«Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.

«Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.

«Лунатики». И.п. – стойка на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить 4-6 раз.

### Водные процедуры.

## Комплекс утренней гимнастики для подготовительной группы Октябрь

### 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

II. Упражнения без предметов

- «Руки вверх» И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища 1- шаг вправо, руки в стороны; 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- и. п. То же влево.

- «Поворот в сторону» И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе.

1- поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2- вернуться в и. п.

- «Наклон вперед» И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу .

1- руки в стороны; 2- наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. То же, но коснуться носка левой ноги.

- «Ноги вверх» И. П.: сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 - поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 - и. п. Плечи не проваливать.

- «Прыжки» И.П.: ноги вместе, руки на поясе . 1 – ноги врозь, руки в стороны, 2 – и.п. На счет 1-8. Пауза. Повтор.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, проверка осанки.

### 2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба со сменой ведущего по сигналу, подскоки, легкий бег, ходьба.

II. Упражнения с веревочкой

- «Веребочку вверх» И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка внизу 1- веревочку вперед, 2 - вверх, 3- вперед, 4 - и. п.

- «Положи веревочку» И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка в вытянутых вперед руках 1- наклон вниз, положить веревочку на пол. 2- встать, руки на пояс. 3 - наклон вниз, взять веревочку . 4- и. п.

- «Повороты» И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, веревочку вперед 1- поворот вправо, 2 - и. п., то же в другую сторону

- «Наклоны» И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка сверху. 1- наклон вправо, 2- и. п., то же в другую сторону

- «Полуприседания» И. П.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу 1- присесть, веревочка вперед, 2 - и. п.

- «Прыжки» И. П.: ноги вместе, веревочка внизу. Прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, проверка осанки.

## Физ. минутки для подготовительной группы

### Октябрь

#### 1-2 неделя

##### Листочки

Листочки мы осенние  
на веточках сидим.

*(Дети держат руки перед собой, трясут кистями)*

А ветерок подует вдруг —

*(дуют)*

мы дружно полетим.

*(бегут по кругу)*

Вот летели мы, летели,

а потом на землю сели.

*(приседают)*

Снова ветер набежал,

*(дуют)*

все листочки вновь поднял.

*(бегут по кругу).*

## Пальчиковая гимнастика для подготовительной группы

### Октябрь

#### 1-2 неделя

##### Маша-каша

Маша каши наварила,  
Маша кашей всех кормила.

*(Указательным пальцем правой  
руки дети мешают в левой ладошке.)*

Положила Маша кашу

Кошке — в чашку,

*(Загибают пальцы левой руки.)*

Жучке — в плошку,

А коту — в большую ложку.

В миску курицам, цыплятам

И в корытце пороссятам.

Всю посуду заняла,

*(Разжимают кулачок.)*

Все до крошки раздала.

*(Сдувают «крошку» с ладошки.)*

##### Большие и маленькие.

Были маленькие мы,

Стали вдруг большие.

Шалунишки, шалуны,

А дружные какие!

Пальцы сомкнуты, прижаты к ладони. Растопырить пальцы. Движение — «фонарики».

Сцепляют пальцы рук в замок, ладони сжаты.

# Гимнастика пробуждения для подготовительной группы

## Октябрь

### 1-2 неделя

#### Гимнастика пробуждения в постели.

«Осень»

1. «Осенняя туча» И.п.- лежа на спине. Дети нахмуриваются, как осенняя туча, при этом мышцы лица сначала напрягаются, затем расслабляются. Повторить 5 раз.
2. «Листья падают» И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки перед грудью, отвести в стороны, опустить. Поднять, соединить перед грудью, опустить. Повторить 6 раз.
3. «Тепло – холодно» И.п. – лежа на спине, руки в стороны. На слово «холодно» дети поднимают ноги, согнутые в коленях, и обхватывают их руками. На слово «тепло» возвращаются в и. п. Повторить 6 раз.
4. «Замерзли» И.п. – лежа на правом боку, правая рука поднята вверх, левая – вдоль туловища. Поднять одновременно левую ногу и левую руку. Вернуться в и. п. То же правой ногой и рукой. Повторить 5 раз.
5. «Выглянуло солнышко» И.п. – сидя на кровати, ноги согнуты в коленях. Улыбнуться, как солнышко.
6. «Проснулись» И.п.- сидя на кровати, ноги врозь, руки на поясе. 1-3 наклоны вперед. 4-в и.п. Повторить 6 раз.

#### Профилактика плоскостопия

Ходьба по «дорожкам здоровья».

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Мы проверили осанку». И.п. – стойка руки на пояс или за спину.

Мы проверили осанку (ходьба на носках на месте)

И свели лопатки.

Мы ходили на носках,

А потом на пятках (ходьба на пятках).

Мы идем, как все ребята (ходьба на месте),

И как мишка косолапый (ходьба на внешнем своде стопы).

Потом быстрее мы пойдём (бег на месте)

И после к бегу перейдем. (ходьба на месте)

#### Дыхательная гимнастика.

1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»
  2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.
  3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.
  4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.
- Каждое упражнение повторить 10-12 раз.  
Собирание каштанов то правой, то левой ногой.

#### Водные процедуры.

## Комплекс утренней гимнастики для подготовительной группы Октябрь

### 3 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег врассыпную, боковой галоп, ходьба «Великаны» и «Гномы»

II. Упражнения с обручем

- «Обруч вверх – назад» И. П. ноги на ширине ступни, обруч внизу, хват с боков 1- поднять обруч вверх – назад, отставить правую ногу назад, прогнуться, 2- и. п., то же с левой ноги
- «Повороты» И. П.: ноги на ширине плеч., обруч у груди  
1- поворот вправо, обруч вправо, выпрямить руки. 2- и. п., то же влево
- «Наклоны с обручем» И. П.: ноги на ширине плеч, обруч низу  
1- поднять обруч вперед, вертикально, 2- наклониться, коснуться ободом пола, 3- подняться обратно, 4- и. п.
- «Приседания» И. П.: пятки вместе, носки врозь, обруч у плеч (хват с боков) 1- присесть, обруч поднять вверх, 2- и. п.
- «Покрути обруч» И. П.: ноги слегка расставлены, обруч на талии (придерживать рукой) Круговые вращения обручем на талии
- «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба и бег на носочках, проверка осанки.

### 4 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

II. Упражнения без предметов

- «Руки к плечам» И. П.: основная стойка, руки согнуты к плечам 1- 4 – круговые движения руками вперед . 5 – 8 - то же назад.
- «Наклоны в стороны» И. П.: стойка ноги врозь, руки за головой. 1- шаг вправо; 2- наклониться вправо; 3 –выпрямиться; 4 – и. п. То же влево.
- «Наклоны». И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны.2- наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом. 3 – выпрямиться, руки в стороны.4 – и. п. То же к левой ноге.
- «Хлопок в ладоши под коленом». И. П.: лёжа на спине, руки прямые за головой . 1- 2- поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3 - 4 – и. п.
- «Прыжки». И. П.: основная стойка, руки в стороны. 1- прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 - и. п. На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

III. Перестроение в колонну по одному.

## Физ. минутки для подготовительной группы

### Октябрь

#### 3-4 неделя

##### **Во дворе растёт подсолнух.**

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)

Отдохнули мы чудесно,

И пора нам сесть на место. (Дети садятся)

## Пальчиковая гимнастика для подготовительной группы

### Октябрь

#### 3-4 неделя

##### **Ботинки**

Всюду, всюду мы вдвоем

Неразлучные идем.

Мы гуляем по лугам,

По зеленым берегам,

Вниз по лестнице сбегали,

Вдоль по улице шагали,

После лезем под кровать,

Будем там тихонько спать.

*(Средний и указательный пальчики  
«шагают» по столу.)*

*(Дети загибают по одному  
пальчику, начиная с большого.)*

*(Укладывают ладони на стол.)*

##### **Большой братец**

Покажи уменье другу,

Покружись-ка ты по кругу!

*Четыре пальца правой руки (кроме большого) сжать в кулак. Большой палец поднять вверх и выполнять круговые движения.*

## Гимнастика пробуждения для подготовительной группы Октябрь

### 3-4 неделя

#### Гимнастика пробуждения в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

#### Профилактика плоскостопия (2-3- мин.)

Ходьба друг за другом (босиком)

«На огород мы наш пойдём. овощей там наберём».

(Ходьба на носках)

«Дорога коротка, узка, идём, ступая мы с носка! (Приставной шаг боком с « пружинкой)

«По бордюру мы идём, приседаем мы на нём» (Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)

«Усталые ножки шли по дорожке». (Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. (6-8 раз)

«На камушек мы сели, сели, посидели». (Погладить мышцы ног и ступни)«Ножки отдыхают, мышцы расслабляют»

#### Профилактика нарушений осанки.

«Подсолнух» — Посреди двора золотая голова.

И.п. — о.с. 1- поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2- вернуться в исходное положение.

«Морковь» — За кудрявую косу Ее из норки я тащу. И.п.- стоя на коленях. 1- наклон вперед, руки вперед- вниз; 2 -вернуться в и.п.

«Репка» — « Круглый бок, желтый бок, Сидит на грядке колобок». И.п.- с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1 — поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться в и.п.

«Картошка» — И зелён, и густ на грядке вырос куст. Покопай немножко — под кустом картошка.

И.п. — лёжа на спине. 1 — поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться в и.п.

«Капуста» — Лоскуток на лоскуток- зелёная заплатка, 1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2 — вернуться в и.п.

«Пугало» — Кто стоит на палке С бородою из мочалки Ветер дует- он шумит, Ногами дёргает, скрипит»

Прыжки на двух ногах, руки- в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой.

#### Водные процедуры.

## Комплекс утренней гимнастики для подготовительной группы Ноябрь

### 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, парами, ходьба и бег врассыпную.

II. Упражнения без предметов

- «Руки к плечам» И. П.: основная стойка, руки согнуты к плечам 1- 4 – круговые движения руками вперёд . 5 – 8 - то же назад.
- «Наклоны в стороны» И. П.: стойка ноги врозь, руки за головой. 1- шаг вправо; 2- наклониться вправо; 3 –выпрямиться; 4 – и. п. То же влево.
- «Наклоны». И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны.2- наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом. 3 – выпрямиться, руки в стороны.4 – и. п. То же к левой ноге.
- «Хлопок в ладоши под коленом». И. П.: лёжа на спине, руки прямые за головой . 1- 2- поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3 - 4 – и. п.
- «Прыжки». И. П.: основная стойка, руки в стороны. 1- прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 - и. п. На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба за ведущим, проверка осанки

### 2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками; на сигнал: «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.

II. Упражнения на гимнастической скамейке.

- «Руки в стороны». И. П.: - сидя верхом на скамейке, руки на поясе 1– руки в стороны; 2 – руки за голову . 3 – руки в стороны; 4 – и. п.
- «Наклоны». И.П. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п.
- «Повороты». И.П. – сидя на скамейке верхом, руки за головой; 1 – поворот вправо, руку в сторону; 2 - вернуться в и. п. То же влево.
- «Шаг на скамейку». И.П. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.1–шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – шаг правой ногой со скамейки; 4 – то же левой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повт. упр. (8)
- «Ноги вверх» И.П. – лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1 – 2 поднять прямые ноги вверх-вперёд; 3-4 и. п.
- «Прыжки». И. П. – стоя боком к скамейке, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой, затем на левой ноге вокруг скамейки. .

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному между скамейками.

## Физ. минутки для подготовительной группы

### Ноябрь

#### 1-2 неделя

#### **Вновь у нас физкультминутка».**

Вновь у нас физкультминутка,  
Наклонились, ну-ка, ну-ка!  
Распрямились, потянулись,  
А теперь назад прогнулись.  
Разминаем руки, плечи,  
Чтоб сидеть нам было легче,  
Чтоб писать, читать, считать  
И совсем не уставать.  
Голова устала тоже.  
Так давайте ей поможем!  
Вправо-влево, раз и два.  
Думай, думай, голова.  
Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка.

### Пальчиковая гимнастика для подготовительной группы Ноябрь

#### 1-2 неделя

#### **Школа**

В школу осенью пойду. *(Дети «шагают» пальчиками по столу.)*  
Там друзей себе найду, *(Загибают по одному пальчику.)*  
Научусь писать, читать,  
Быстро, правильно считать.  
Я таким учёным буду!  
Но свой садик не забуду. *(Грозят указательным  
пальчиком правой руки.)*

#### **Вертолет**

Быстро лопасти крути!  
Вертолет лети, лети!  
*Пальцы обеих рук (кроме указательных и больших) в положении плетеной корзины. Указательные пальцы выдвинуть вперед и соединить их подушечками (это-хвост вертолета). Большими пальцами выполнять совместные, быстрые круговые движения, как лопасти вертолета.*

## Гимнастика пробуждения для подготовительной группы Ноябрь

### 1-2 неделя

#### Гимнастика в постели.

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.п.: лёжа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох (через нос).
4. И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — выдох.
6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

#### Профилактика плоскостопия.

Хождение босиком по ребристой доске.

Массаж рук.

1. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.
4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смыывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

#### Профилактика нарушений осанки, дыхательная гимнастика.

Физкультминутка «Стрекоза». И.п. – стоя между кроватями.

Вот такая стрекоза, (встать на носки, руки вверх через стороны)

Как горошины, глаза. (соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг, приставить к глазам («очки»)),

повороты в стороны)А сама, как вертолет, (вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом

Влево, вправо, назад, вперед.( налево-направо; наклоны в стороны)

И на травушке – роса, (присед)

И на кустиках роса. (наклоны вперед, прогнувшись)

Мы ладошки потряхнули, (хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз)

Улетела стрекоза. (мелкие частые движения кистями, руки в стороны)

Попрыгунья испугалась, (руки за голову, наклоны влево-вправо, ладони

Только песенка осталась. сложить рупором и «петь»: «Д-з-з

#### Водные процедуры.

## Комплекс утренней гимнастики для подготовительной группы Ноябрь

### 3 неделя

I. Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную сторону, дистанция 10м).

II. Упражнения с гимнастической палкой

- «Палку вверх». И. П.: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1- палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 – и. п.; То же левой ногой.

- «Приседания». И. П.: основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1 – 3 - палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 –и. п.

- «Выпад в сторону». И.П.: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – руки вперёд; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперёд; 4 – и. п. То же влево.

- «Повороты». И.П.: стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч. 1 – поворот вправо; 2 – вернуться в и. п. То же влево.

- «Ноги вверх». И.П.: лёжа на спине, палка за головой, руки прямые. 1-2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3-4 – и. п.

- «Прыжки». И.П.: основная стойка, палка на плечах, руки удерживают её хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков.

Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

III. Игра «Затейники».

### 4 неделя

I. Игра «Угадай, чей голосок». Ходьба и бег по кругу.

II. Упражнения с мячом большого d

- «Мяч вверх». И. П.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1- мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 –и. п.

- «Поймай мяч». И. П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его.. Выполняется в произвольном темпе.

- «Повороты». И. П.: стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).

- «Броски мяча»

И. П.: стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный.

- «Приседания». И. П.: основная стойка, мяч внизу.. 1- 2 – присесть, мяч вынести вперёд; 3 – 4 –и. п.

III. Игра «Удочка».

Ходьба в колонне по одному.

## Физ. минутки для подготовительной группы

### Ноябрь

#### 3-4 неделя

Солнце спит и небо спит, (ладони к левой щеке, к правой щеке)  
Даже ветер не шумит. (качаем поднятыми вверх руками)  
Рано утром солнце встало, (подняли руки вверх, потянулись)  
Все лучи свои послало. (качаем поднятыми вверх руками)  
Вдруг повеял ветерок, (помахали руками вверх-вниз)  
Небо тучей заволок. (закрыли руками лицо)  
И деревья раскачал. (качание туловища влево - вправо)  
Дождь по крышам застучал, (прыжки на месте)  
Барабанит дождь по крыша (хлопки в ладоши)  
Солнце клонится все ниже. (наклоны вперед)  
Вот и спряталось за тучи, (приседаем)  
Ни один не виден лучик. (встали, спрятали руки за спину)

## Пальчиковая гимнастика для подготовительной группы Ноябрь

#### 3-4 неделя

### Осень

|                               |                                  |
|-------------------------------|----------------------------------|
| Раз, два, три, четыре, пять – | (Сжимают и разжимают кулаки.)    |
| Будем листья собирать.        |                                  |
| Листья березы, листья рябины, | (Загибают в ритме каждой строчки |
| Листья осины, листики дуба мы | по одному пальцу.)               |
| соберем,                      |                                  |
| маме осенний букет отнесем.   | (Сжимают и разжимают кулаки.)    |

### Веселые маляры

Красят домик маляры  
Для любимой детворы.  
Если только я смогу,  
То им тоже помогу.  
*Синхронно двигать кисти обеих рук из положения висящих кулачков до поднятых  
вверх кистей с раздвинутыми в стороны пальцами.*

## Гимнастика пробуждения для подготовительной группы Ноябрь

### 3-4 неделя

#### Гимнастика в постели.

«Потягивание». И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати.

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а».
2. Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».
3. Обе ноги тянутся пятками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».
4. Подтягивание к груди согнутых коленей с обхватом их руками.
5. Перекрестное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно туловищу.
6. Покачивание согнутых колен в правую и левую сторону с противоположным движением рук.

Профилактика плоскостопия.

Хождение босиком по мешочкам с речными камушками, чередуя с ходьбой по канатной дорожке..

#### Массаж рук.

1. «Моют» кисти рук, активно трут ладонки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.
4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и «стряхивают воду».

#### Профилактика нарушений осанки, дыхательная гимнастика.

Физкультминутка «Стрекоза». И.п. – стоя между кроватями.

Вот такая стрекоза, (встать на носки, руки вверх через стороны)

Как горошины, глаза. (соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг, приставить к глазам («очки»), повороты в стороны) А сама, как вертолет, (вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом

Влево, вправо, назад, вперед. налево-направо; наклоны в стороны)

И на травушке – роса, (присед)

И на кустиках роса. (наклоны вперед, прогнувшись)

Мы ладошки отряхнули, (хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз)

Улетела стрекоза. (мелкие частые движения кистями, руки в стороны)

Попрыгунья испугалась, (руки за голову, наклоны влево-вправо, ладони

Только песенка осталась.

#### Водные процедуры.

## Комплекс утренней гимнастики для подготовительной группы Декабрь

### 1 неделя

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; легкий бег, подскоки, ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы

II. Упражнения «Цапля»

- «Цапля машет крыльями» И. П.: ноги вместе, руки внизу 1- поднять прямые руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, 2- и. п.
- «Цапля достает лягушку из болота» И. П.: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу. 1- наклониться вправо, дотронуться правой рукой до носка ноги, 2- и. п., то же с левой рукой
- «Цапля стоит на одной ноге» И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- поднять согнутую в колене правую ногу, руки в стороны, 2- и. п., то же с левой ногой
- «Цапля глотает лягушку» И. П.: сидя на коленях, руки внизу 1- подняться на коленях, руки вверх, хлопнуть в ладоши. 2- и. п.
- «Цапля стоит в камышах» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево), 2- и. п.
- «Цапля прыгает» И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе 1-8 - прыжки на правой - левой ноге попеременно

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба, проверка осанки.

### 2 неделя

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары – широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

II. Упражнения в парах

- «Руки вверх». И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 и. п.
- «Приседания». И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1- 2 – поочерёдное приседание, не отпуская рук партнёра; 3 – 4 – вернуться в и. п.
- «Повороты». И. П.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 - и. п.
- «Посмотри друг на друга» И. П.: лёжа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнёра (нога одного ребёнка между ног другого), руки за головой согнуты. 1 – 2 – поочерёдно подниматься в положение сидя; 3 – 4 - и. п.
- «Выпад в сторону» И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 - и. п. То же влево.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

## Физ. минутки для подготовительной группы

### Декабрь

#### 1-2 неделя

##### «Разминка»

Чтоб головка не болела,  
Ей вращаем вправо – влево. (вращение головой)  
А теперь руками крутим –  
И для них разминка будет. (вращение рук вперед и назад)  
Тянем наши ручки к небу,  
В стороны разводим. (руки вверх и в стороны)  
Повороты вправо – влево,  
Плавно производим. (повороты влево и вправо)  
Наклоняемся легко,  
Достаем руками пол. (наклоны вперед)  
Потянули плечи, спинки  
А теперь конец разминке. (дети садятся на места)

### Пальчиковая гимнастика для подготовительной группы Декабрь

#### 1-2 неделя

##### Зима

|   |   |
|---|---|
| Раз, два, три, четыре, пять,<br>Мы во двор пришли гулять. | (Загибают пальцы по одному.)<br>(«Идут» по столу указательным<br>и средним пальцами.)   |
| Бабу снежную лепили,<br>Птичек крошками кормили,          | («Лепят» комочек двумя ладонями.)<br>(«Насыпают крошки» - имитируют<br>движение всеми пальчиками.)                            |
| С горки мы потом катались,<br>А еще в снегу валялись.     | (Ведут указательным пальцем<br>Правой руки по ладони левой руки.)<br>(Кладут ладони на стол то одной,<br>то другой стороной.) |
| Все в снегу домой пришли,<br>Съели суп и спать легли.     | (Отряхивают ладони.)<br>(Двигают воображаемой ложкой,<br>Затем укладывают руки под щеку.)                                     |

##### Вилка

Вилкой мы едим сосиску,  
Макарон и редиску.  
*Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены в стороны и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони. Удерживать до счета 5-10.*

## Гимнастика пробуждения для подготовительной группы Декабрь

### 1-2 неделя

#### **Гимнастика в постели.**

1. Потягивание. («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). И.п. – лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

2. Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п. – лежа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

3. Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). И.п. – сидя на постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3-4 раза.

#### **Профилактика плоскостопия.**

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке». (чередование канатной дорожки, ребристой доски, дорожки из мешочков с речными камушками, резинового коврика с шипами, солевого и сухого ковриков)

#### **Профилактика нарушений осанки.**

Физкультминутка «Веселая физкультура». И.п. – стоя между кроватями.

Состязание, ребятки,

Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны),

Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку)

И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться)

Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)

Убегает без оглядки –

Он не станет нипочем (повороты туловища направо – налево)

Настоящим силачом!

(П. Синявский)

#### **Дыхательная гимнастика.**

1. И.п. – стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половину носа.

2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох. Выполнять медленно по 5 раз.

3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа.

4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз).

5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).

#### **Водные процедуры.**

## Комплекс утренней гимнастики для подготовительной группы Декабрь

### 3 неделя

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал: «Лягушки!» присесть, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.

#### II. Упражнения с гимнастической палкой

- «Самолёт» И. П.: основная стойка, палка внизу. 1- палку вперёд, 2- палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх, 3- палку вперёд параллельно, 4- повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5 – палку параллельно; 6 – и.п.
- «Наклоны вперёд» И. П.: стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1- 2 – наклониться вперёд, коснуться пола; 3 - 4- и. п.
- «Перешагни» И. П.: основная стойка, палка на полу горизонтально. 1- шаг правой ногой вперёд ч/палку; 2- приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой ч/палку; 4 – шаг левой назад. То же с левой ноги.
- «Наклоны в стороны» И. П.: стоя на коленях, палка за головой на плечах. 1- поднять палку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4-и. п. То же влево.
- «Приседания» И. П.: основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1 -2 – присесть, развести колени врозь; 4 – и.п.

III. Игра «Угадай, кто позвал».

### 4 неделя

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг верёвки, положенной в виде круга.

#### II. Упражнения с верёвочкой

- «Верёвочку вверх» И. П.: основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1- поднимаясь на носки, верёвку вверх; 2- опустить верёвку, вернуться в и. п.
- «Приседания» И. П.: основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1- 2 - присесть, верёвку вперед; 3 – 4 -и. п.
- «Наклоны вперёд» И. П.: стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, верёвка внизу хватом сверху. 1- верёвку вверх; 2- наклон вперёд-вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, верёвку вверх; 4- и. п.
- «Достань верёвку» И. П.: стойка ноги на ширине ступни, верёвка хватом сверху на уровне пояса. 1- поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться верёвкой колена; 2 – опустить ногу, вернуться в и. п.
- «Прогибания» И. П.: лёжа на животе, верёвка в согнутых руках хватом сверху. 1- прогнуться, верёвку вынести вперёд; 2 – и. п.
- «Прыжки» И. П.: стоя боком к верёвке, руки вдоль туловища. Прыжки ч/верёвку справа и слева, продвигаясь вперёд по кругу. R м/детьми не менее трёх шагов. Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

III. Игра «Совушка».

## Физ. минутки для подготовительной группы

### Декабрь

#### 3-4 неделя

##### Снежинки

Мы снежинки, как пушинки,  
и кружиться мы не прочь.

*(Дети кружатся)*

Мы — снежинки-балеринки,  
всё танцуем день и ночь.

*(пританцовывают)*

А как станем мы в кружок,  
*(становятся в кружок и берутся за руки)*

то получится снежок.

*(приседают).*

## Пальчиковая гимнастика для подготовительной группы

### Декабрь

#### 3-4 неделя

##### Зоопарк

Ёжик вырос в десять раз —

Получился дикобраз.

В зоопарке стоит слон.

*(Прижимают ладони одну к другой,*

*Раздвигают пальцы веером.)*

*(Пальцы опускают вниз, потом  
средний поднимают вперед.)*

Уши, хобот — серый он.

Головой своей кивает,

Будто в гости приглашает.

*(Качают пальцем.)*

##### Воздушные щелчки.

Во дворе у брата

Бегали котята

Испугавшись, щелка,

Разбежались кто куда

Кончик указательного пальца правой руки сильно вдавить в подушечку большого пальца. Остальные пальцы поднять вверх. Указательный палец резким движением вперед делает сильный щелчок в воздух 3 раза. По аналогии выполнять щелчки средним, безымянным пальцами и мизинцем.

## Гимнастика пробуждения для подготовительной группы Декабрь

### 3-4 неделя

#### Гимнастика в постели.

1. Потягивание. («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). И.п. – лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

2. Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п. – лежа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

3. Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). И.п. – сидя на постели, ноги скрестно. Быстро растереть свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3-4 раза.

#### Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).

Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках («согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»): ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить 6-8 раз.

#### Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Веселая физкультура». И.п. – стоя между кроватями.

Состязание, ребята,

Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны),

Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку)

И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться)

Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)

Убегает без оглядки –

Он не станет нипочем

Настоящим силачом! (повороты туловища направо – налево)

(П. Синявский)

#### Дыхательно-звуковая гимнастика.

«Новый год». При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Бьют часы 12 раз». И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – наклониться в сторону, сказать: «Бом!». Повторить 12 раз.

«Ёлочка нарядная». И.п. – стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох – подняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох – поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

«Хлопушка». И.п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох – развести руки в стороны, выдох – опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить 6-8 раз.

«Дует Дед Мороз». И.п. – сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох – и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у». Повторить 6-8 раз.

#### Водные процедуры.

## Комплекс утренней гимнастики для подготовительной группы Январь

### 1 неделя

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба на пятках, руки за головой, боковой галоп с правой и левой ноги

#### II. Упражнения «Портные»

- «Ножницы» И. П.: ноги на ширине ступни, руки в стороны  
1- скрестить прямые руки впереди, 2- и. п.
- «Челнок» И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу 1- наклон вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.
- «Швейная машина работает» И. П.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок 1- поднять правое колено, 2- и. п. 3- поднять левое колено 4- и. п.
- «Тянуть резину» И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты 1- отвести с силой локти назад, 2- и. п.
- «Колесо машины крутится» И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу 1- 8 круговые вращения прямыми руками (п.–вперед, левая– назад)
- «Иголлка шьет – прыгает» И. П.: ноги вместе, руки внизу. На счет 1-8 прыжки на месте. Пауза. Повтор.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег по диагонали, ходьба, проверка осанки.

### 2 неделя

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному м/кубиками (8-10 шт), поставленными в одну линию; ходьба и бег в рассыпную.

#### II. Упражнения с кубиком

- «Кубик вверх». И. П.: стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу . 1 – 2 – руки ч/стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3 – 4 – опустить руки через стороны. То же левой рукой.
- «Наклоны вперед» И. П.: стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой.
- «Повороты» И. П.: стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в и. п., переложить кубик в левую руку. То же влево.
- «Приседания». И. П.: основная стойка, кубик в обеих руках внизу 1 – присесть, кубик вперед, руки прямые; 2 – вернуться в и. п.
- «Прыжки» И. П.: основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повтор.
- «Покажи кубик». И. П.: стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – руки вперед, переложить кубик в лев. руку; 2 – руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 – руки вперед; 4 – опустить руки в и. п.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

## Физ. минутки для подготовительной группы

### Январь

#### 1-2 неделя

На балконе две подружки,  
Две зеленые лягушки,  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались,  
Ножками топали,  
Ручками хлопали,  
Вправо, влево наклонялись

Буратино потянулся,  
Раз — нагнулся,  
Два — нагнулся,  
Три — нагнулся.  
Руки в стороны развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

## Пальчиковая гимнастика для подготовительной группы

### Январь

#### 1-2 неделя

#### Одежда

Рукавички новые, (Сжимают и разжимают пальцы.)  
Теплые, пуховые. (Делают движения, словно вяжут.)  
Мне их бабушка связала, (Сжимают и разжимают пальцы.)  
Подарила и сказала:  
«Вот теперь у внучки  
Не озябнут ручки».

#### Домик

Дом мы строим  
Выше, выше!  
Есть окошки в нем  
И крыша!

*Создать угол - «крышу» пальцами обеих рук, соединив их подушечками под углом. Большие пальцы соединить по прямой линии. Получится треугольная «крыша» с «окошком». Раздвинуть шире запястья, а локти прижать к туловищу. Получится высокий дом.*

## Гимнастика пробуждения для подготовительной группы

Январь

1-2

неделя

### Гимнастика в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Соединить ладони и потереть до нагрева. Одну ладонь о другую поперек.
4. Слегка подержайте кончик носа.
5. Указательными пальцами массировать ноздри.
6. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
7. Сделать вдох, на выдохе произнести звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
8. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

### Профилактика плоскостопия.

Корректирующая ходьба по резиновому коврику с шипами. И.п. – стоя между кроватями. Ходьба на месте; перекачивание с пятки на носок и с носка на пятку; приседание на носки; «велосипед» (нажимаем поочередно на педали). Каждое упражнение повторять по 10 раз.

Профилактика нарушений осанки.

Ходьба с плоской игрушкой лежащей на голове, руки на поясе, спина прямая. Пройти не уронив игрушку.

### Массаж головы.

Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.

### Динамичная дыхательная гимнастика.

1. Руки с напряжением вытянуть вперед, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук.
2. Руки с напряжением вытянуть в стороны, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук.
3. Круговые вращения головой на два счета вдох, на четыре, шесть и восемь – выдох.
4. Вдох – голову с напряжением повернуть к правому плечу, на выдохе голову медленно перевести к левому плечу. Повторить 3-4 раза и наклонить голову вниз, чтобы расслабить мышцы шеи.
5. Вдох – голову с напряжением закинуть назад, выдох – наклонить вниз, расслабиться. Повторить упражнения, произнося при наклоне поочередно гласные звуки (а), (о), (у).

### Водные процедуры.

## Комплекс утренней гимнастики для подготовительной группы Январь

### 3 неделя

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба и бег врассыпную, по сигналу, найти свое место в колонне

#### II. Упражнения с малым мячом

- «Переложить мяч» И. П.: ноги на ширине ступни, мячик в правой руке 1-2- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, 3-4- и. п., то же в другую сторону
- «Покажи мяч» И. П.: ноги на ширине плеч, руки впереди, мяч в правой руке 1- отвести прям. руки назад, переложить мяч в лев. руку, 2- и. п.
- «Наклоны с мячом» И. П.: ноги на ш. п., руки в стороны, мяч в левой руке 1- наклон вправо, левая рука над головой, переложить мяч в правую руку (правую руку не опускать, 2- и. п., то же влево
- «Положи мяч» И. П.: ноги на ш. ст., мячик в обеих руках внизу. 1- наклон вниз, положить мяч между ног, 2- и. п. руки на поясе, 3- наклон вниз, взять мяч, 4- и. п.
- «Переложить мячик» И. П.: стоя на коленях, мячик в правой руке 1- поворот вправо, положить мяч у носков ног, 2- и. п. руки на поясе, 3- поворот влево, взять мячик левой рукой, 4- и. п.
- «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча

III. Перестроение в колонну по одному, боковой галоп, ходьба.

### 4 неделя

I. Игра «Летает – не летает» (в ходьбе).

#### II. Упражнения без предметов

- «Носу на носок» И. П.: основная стойка, руки внизу 1- руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2- и. п.; 3 - 4 - то же левой ногой.
- «Приседания». И. П.: основная стойка, руки на поясе. 1- присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2- вернуться в и. п.
- «Махи ногой» И. П.: стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1- мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2- и.п.; 3 – 4 то же левой ногой.
- «Наклоны в стороны». И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх; 3– выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. То же влево.
- «Прыжки». И. П.: основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

III. Игра «Эхо».

## Физ. минутки для подготовительной группы

### Январь

#### 3-4 неделя

Отдых наш – физкультминутка,  
Занимай свои места.  
Раз – присели, два – привстали,  
Руки кверху все подняли.  
Сели, встали, сели, встали,  
Ванькой – Встанькой словно стали,  
А потом пустились вскачь  
Будто мой упругий мяч.

Мы ногами топ-топ!  
Мы руками хлоп-хлоп!  
Мы глазами миг-миг,  
Мы плечами чик-чик.  
Раз - сюда, два - туда,  
Повернись вокруг себя.  
Раз - присели, два - привстали.  
Руки кверху все подняли.  
Раз-два, раз-два,  
Заниматься нам пора.

### Пальчиковая гимнастика для подготовительной группы Январь

#### 3-4 неделя

#### Бабушка

|                      |  |
|----------------------|--|
| Это чья рубашка –    | (Сжимают и разжимают пальцы.)            |
| Белые горошины?      | (Складывают пальцы, образуя «горошину».) |
| Бабушка старалась,   | (Делают движения, напоминающие           |
| Шила для Аленушки.   | Шитье иглой.)                            |
| Это чей сарафан      | (Сжимают и разжимают пальцы.)            |
| С белыми ромашками?  | (Делают движения, напоминающие           |
| Бабушка старалась,   | шитье иглой.)                            |
| Шила для Наташеньки. |  |

#### Замок

На двери висит замок.  
Кто его открыть бы смог?  
Мы замочком постучали,  
Мы замочком повертели,  
Мы замочком покрутили  
И открыли!

*На первую строчку — пальцы в «замочек». Затем стучать о стол «замочком». Потом — круговые движения «замочком» и показали ладошки.*

## Гимнастика пробуждения для подготовительной группы Январь

### 3-4 неделя

1. И.п.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
2. И.п. то же, быстро моргать глазами 1—2 мин.
3. И.п. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.
4. И.п. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.
5. И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.
6. И.п. то же, отвести глаза вверх, вниз.

### Дыхательные упражнения.

#### 1. «Лыжник».

**И.п.:** стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).

#### 2. «Насос».

Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».

#### 3. «Обними плечи».

**И.п.:** о.с, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

### Водные процедуры.

## Комплекс утренней гимнастики для подготовительной группы Февраль

### 1 неделя

I. Игра «Фигуры». Дети строятся по кругу перед верёвкой лицом в круг.

#### II. Упражнения с верёвкой

- «Ногу на носок» И. П.: основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч. 1- верёвку вверх, оставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 – и. п.
- «Наклон вперёд» И. П.: основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1- верёвку вверх; 2 – наклон-ся, положить верёвку у носков ног; 3 – верёвку вверх; 4 – и. п.
- «Повороты». И. П.: стойка на коленях, спиной к верёвке, руки на поясе 1- поворот вправо (влево), коснуться рукой верёвки; 2 – вернуться в и. п.
- «Подними ноги». И. П.: сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1- поднять прямые ноги (угол); 2- поставить ноги в круг; 3 – поднять ноги; 4 – и. п.
- «Достань верёвку». И. П.: лёжа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за верёвку.
- «Прыжки». И. П.: стоя перед верёвкой, руки свободно вдоль туловища. Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколько раз подряд.

III. Игра малой подвижности «Хоровод».

### 2 неделя

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

#### II. Упражнения в парах

- «Руки вверх». И. П.: осн стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 – руки через стороны вверх; 3 – 4 – вернуться в и. п.
- «Наклоны в стороны». И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх; 2– и. п.
- «Ласточка». И. П.: стоя лицом друг к другу, руки соединены . 1 – 2 – поочерёдно поднимать ногу – ласточка, 3 – 4 – и. п.
- «Приседания» И. П.: основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 – 2 – присесть, колени развести в стороны; 3 – 4 - и. п.
- «Прыжки» И. П.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперёд, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет 1-8; повторить 2-3 раза.

III. Игра «Летает – не летает».

## Физ. минутки для подготовительной группы

### Февраль

#### 1-2 неделя

##### Моя семья

1, 2, 3, 4 —

кто у нас живет в квартире?

*(Дети топаят на месте)*

9, 8, 7, 6, 5 —

их могу я посчитать.

*(ритмично хлопают в ладоши)*

Мама, папа, брат, сестренка,

*(ставят руки на пояс и выполняют наклоны вперед)*

кошка Мурка, три котенка,

*(наклоняются вправо – влево)*

мой щенок, хомяк и я —

*(делают повороты туловища в стороны)*

это вся моя семья.

*(широко расставляют руки).*

## Пальчиковая гимнастика для подготовительной группы

### Февраль

#### 1-2 неделя

##### Обувь

*(Попеременно хлопают ладонями*

*И ударяют кулаками по столу.)*

*(На каждое название загибают*

*по одному пальцу.)*

Посчитаем в первый раз,

Сколько обуви у нас.

Туфли, тапочки, сапожки

Для Наташки и Сережки,

Да еще ботинки

Для нашей Валентинки,

А вот эти валенки

Для малышки Галеньки.

##### Комарик

Не кусай, комарик злой!

Я уже бегу домой.

*Сжать кулачок. Указательный палец выдвинуть вперед (это — «хоботок», которым «комарик» пытается укусить ребенка). Мизинец и большой пальцы расслабить, опустив вниз (это «лапки»).*

## Гимнастика пробуждения для подготовительной группы Февраль

### 1-2неделя

#### Гимнастика в постели.

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. И.п.: лёжа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
3. И.п.: лёжа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.п.: лёжа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) — выдох, и.п., локти касаются пола — вдох,
5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.
6. И.п.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

#### Зарядка для глаз.

1. «Часики». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. На раз – глаза вправо, на два – и.п., на три – глаза влево, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.
2. И.п. то же. На раз – глаза вверх, на два – и.п., на три – глаза вниз, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.
3. И.п. тоже . Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.
4. «Жмурки». И.п. то же. На раз – глаза закрыли, на два – и.п., на три – подмигнули одним глазом, на четыре – другим глазом. Повторить 8-10 раз.

#### Профилактика нарушений осанки.

1. И.п. – стоя, ноги вместе. Одна рука вверху, другая внизу. На раз – соединить руки сзади; на два, три, четыре, пять – держать, не расцепляя; на шесть – и.п. Тоже самое с другой руки. Повторить 6-8 раз.
2. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На раз – поднять согнутую ногу, на два – ногу выпрямить вперёд, руки развести в стороны, на три – ногу и руки сложить, на четыре – ногу опустить. Повторить 6-8 раз. (Выдерживать паузу,)
3. «Походи». Ходьба на месте 1-2 мин, сохраняя правильную осанку.

#### Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке». (чередование канатной дорожки, ребристой доски, резинового коврика с шипами)

#### Дыхательная гимнастика.

1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»
  2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.
  3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.
  4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.
- Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

#### Водные процедуры.

## Комплекс утренней гимнастики для подготовительной группы Февраль

### 3 неделя

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба змейкой, бег с выбрасыванием вперед прямых ног

#### II. Упражнения «Самолеты»

- «Заводим мотор» И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу 1-8 – вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг др.) перед грудью, произносить «р-р-р», затем вернуться в и. п.
- «Пропеллер» И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу 1-8 – круговые вращения прямыми руками вперед (повт. 2 раза)
- «Путь свободен» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот вправо, руки в стороны, 2- и. п., то же влево
- «Самолеты летят» И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны . 1- наклониться вправо, 2- и. п., 3- наклониться влево, 4- и. п.
- «Турбулентность (тряска в воздухе)» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте
- «Самолеты приземлились». И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу 1- выпад вперед правой ногой, руки в стороны, 2- и. п., то же л. ногой

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходьба.

### 4 неделя

I. Игра малой подвижности «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Ров – справа!» поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Игра повторяется.

#### II. Упражнения с малым мячом

- «Переложить мяч» И. П.: основная стойка, мяч в правой руке. 1- руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – переложить мяч в правую руку за спиной; 3 – руки в стороны; 4 – и. п.
- «Наклоны вперед» И. П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- наклон вперед; 2- 3- прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 - и. п.
- «Прокати мяч» И. П.: сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. . 1- 2 – прокатить мяч вправо подальше от себя; 3 – 4 - прокатить мяч обратно в и. п. .Переложить мяч в левую руку. То же влево.
- «Ногу вверх» И. П.: лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой.

1- поднять правую ногу вверх, коснуться мячом, 2- и. п. То же левой ногой.

III. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг из круга по мере приближения водящего).

Ходьба в колонне по одному.

## Физ. минутки для подготовительной группы

### Февраль

#### 3-4 неделя

##### **Девочки и мальчики**

Девочки и мальчики

скачут все, как мячики.

*(Дети ставят руки на пояс и подпрыгивают на месте)*

И руками хлопают.

*(три раза хлопают в ладоши и снова ставят руки на пояс)*

И ногами топают.

*(три раза топают ногами)*

Глазками моргают.

*(три раза зажмуривают глаза)*

Всё — все отдыхают.

*(свободно опускают руки вниз и три раза встряхивают ими).*

## Пальчиковая гимнастика для подготовительной группы

### Февраль

#### 3-4 неделя

##### **Строим дом**

Туки – туки молотком,

*(Стучат кулаками одним по другому.)*

Строю, строю новый дом.

*(Ладони располагают под углом,*

Будет он большой, как ель,

*кончики пальцев соприкасаются.)*

Будут окна, будет дверь.

*(Делают из пальцев «окно» и «дверь».)*

Всех в него я поселю:

*(Хлопают в ладоши.)*

Мышку, зайчика, лису.

##### **Корзинка**

*Ладони на себя, пальчики переплетаются и локти разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры.*

В лес корзинку я беру

И грибы в нее кладу.

## Гимнастика пробуждения для подготовительной группы Февраль

### 3-4 неделя

#### Гимнастика в постели.

1. «Потягивание». И.п. – лежа на спине. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога.
2. «Велосипед». И.п. – лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. (20 сек.)
3. «Калачик». И.п. – лежа на спине. Подтянуть голову и бедра к груди («калачик») стараясь оставаться в этом положении как можно дольше (20 сек.)

#### Точечный массаж.

1. И.п. стоя, ноги свободно, потереть ладонь о ладонь (5-6 раз).
2. И.п. то же. Ладонями потереть щеки (5-6 раз).
3. И.п. то же. Потереть пальцами рук мочки ушей (5-6 раз).
4. И.п. то же. Указательными пальцами рук потереть возле крыльев носа (5-6 раз).
5. И.п. то же. Указательными пальцами потереть надбровные дуги от переносицы к вискам (5-6 раз).
6. И.п. то же. Указательным пальцем слегка надавить ямку на подбородке и массировать круговыми движениями в одну сторону, потом в другую (5-6 раз в каждую сторону).
7. И.п. то же. Указательным пальцем одной руки найти точку на другой руке между большим и указательным пальцами и массировать. Сменить руку (5-6 раз).

#### Профилактика нарушений осанки.

Упражнение «Дерево». И.п. стоя, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг другу, пальцы вместе. Потянитесь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15-20 сек.) Опустите руки и расслабьтесь.

#### Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).

Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках («согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»):

- ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах;
- ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками;
- ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник);

ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п.

поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить 6-8 раз.

#### Дыхательная гимнастика.

1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?».
  2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.
  3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.
  4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.
- Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

#### Водные процедуры.

## Комплекс утренней гимнастики для подготовительной группы

### Март

#### 1 неделя

I. Игра «Пауки и мухи». В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живёт паук (ребёнок). Все дети изображают мух. По сигналу воспитателя мухи разбегаются по всему залу, летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу воспитателя: «Паук!» мухи замирают, останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После 2-3 повторений подсчитывается количество проигравших.

#### II. Упражнения с короткой скакалкой

- «Скакалку на плечи». И. П.: стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1- скакалку вверх; 2 – опустить скакалку за голову, на плечи; 3 – скакалку вверх; 4 – и. п.
- «Наклоны в стороны» И. П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх; 2- наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и. п.
- «Наклоны вперёд». И. П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх; 2- наклон вперёд, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 - и. п.
- «Ногу вверх». И. П.: лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1- 2 –поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3 –4 - и. п.
- «Прогни спинку». И. П.: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, скакалку вверх; 2- вернуться в и. п.
- «Прыжки». Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией из 10-15 прыжков, затем пауза и повторить прыжки.

III. Ходьба в колонне по одному.

#### 2 неделя

I. Ходьба и бег в колонне по одному; бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти своё место в колонне.

#### II. Упражнения с обручем

- «Обруч вверх». И.П.: основная стойка, обруч внизу. 1- обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 – вернуться в и. п.; 3 – 4 – то же левой ногой.
- «Приседания». И. П.: осн стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1- присесть, обруч в сторону; 2 –и. п., взять обруч в л. руку. То же влево.
- «Повороты». И. П.: стойка ноги на шир. плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1- поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – и. То же влево.
- «Обруч на колени». И. П.: лёжа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1- 2- согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3 – 4 – и. п.
- «Прыжки». И. П.: стоя перед обручем, руки вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется под счёт воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

III. Игра «Летает – не летает».

## Физ. минутки для подготовительной группы

### Март

#### 1-2 неделя

##### Деревья

Во дворе растет сосна,  
к солнцу тянется она.

*(Дети поднимают руки и тянутся вверх)*

Вырос тополь рядом с ней.

Хочет стать еще длинней.

*(стараятся подпрыгивать повыше)*

Ветер сильный налетал,

враз деревья раскачал.

*(наклоняются в разные стороны)*

Гнуться ветки взад – вперед.

Их качает ветер, гнет.

*(делают рывки согнутыми руками перед грудью)*

Будем с ними приседать —

1, 2, 3, 4, 5.

*(приседают)*

Отдохнули от души

и за парты мы спешим.

*(сажаются на свои места).*

### Пальчиковая гимнастика для подготовительной группы

#### Март

#### 1-2 неделя

##### Луч

Солнца луч скользнул в окошко.

*( Сжимают и разжимают пальцы)*

Я зажму его в ладошке.

*(Соединяют обе руки в «замочек»)*

Аккуратно, чуть дыша.

*(Смотрят в ладони, чуть приоткрыв их)*

Спрячу в ларчик малыша.

*(Закрывают ладони и убирают руки под стол)*

И тихонько шаг за шагом

*(Пальчики «шагают» по столу)*

Маме отнесу бродягу.

*(Сжимают руки и вытягивают их вперед)*

##### Лягушка

*Указательный палец и мизинец поднять вверх и держать полусогнутыми. Средний и безымянный — прижать к ладони большим пальцем.*

Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянувши ножки.

Увидала комара,

Закричала: ква-ква-ква.

## Гимнастика пробуждения для подготовительной группы Март

### 1-2неделя

#### Гимнастика в постели, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Физкультминутка «Гимнастика для котят».

Сон прошел, и мы проснулись,

Улыбнулись, потянулись, (Дети потягиваются, лежа на спине.)

Лапки друг о дружке трем (Потирают одну руку о другую.)

И в ладошки громко бьем. (Хлопают).

А теперь поднимем ножки, (Поочередно поднимают ноги).

Как у нашей мамы Кошки,

Левая и правая – мы котята бравые.

На животик повернулись, (Переворачиваются на живот.)

Снова дружно потянулись,

Оторвали от подушки (Поднимают и опускают голову.)

Носик, голову и ушки,

На коленки резво встали (Двигают тазобедренными суставами влево)

«Хвостиками» помахали, и вправо.

Выгнулись, прогнулись, (Выгибают и прогибают спину).

На бок повернулись, (Поворачивают голову вправо и влево.)

Сели на кроватке, Сидя на кровати, свешивают ноги,

Почесали пятки, (очесывают пятки).

Постучали об пол немножко, (Стучат пятками об пол).

Набирайтесь силы, ножки!

Сил набрались наши ножки,

Поскакали по дорожке, (Ходят по дорожке здоровья).

По дорожке не простой,

По неровной, по колючей,

По шершавой — вот какой!

Мы проснулись, мы готовы

Петь, играть и бегать снова.

Дружно нам сказать не лень:

«Здравствуй, день, Веселый день!»

#### Массаж ног.

И.п. — сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...» То же – с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

#### Дыхательная гимнастика.

Игра «Шарик». Дети сидят. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вдохнув, выдувают воздух в «шарик» — «Ф-Ф-Ф», медленно хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Ш-Ш-Ш», произносят дети, деля губы хоботком и складывая руки на коленях. Повторить 2-3 раза.

Игра «Будем красить потолок». Дети за воспитателем хором повторяют:

Красить комнаты пора,

Пригласили маляра,

Он приходит в старый дом

С новой кистью и ведром.

Далее воспитатель говорит: «Сейчас и мы с вами будем красить потолок, только кистью будет наш язычок».

#### Водные процедуры.

## Комплекс утренней гимнастики для подготовительной группы

Март

### 3 неделя

I. «Игра «Эхо» (в ходьбе).

#### II. Упражнения в парах

- «Руки вверх». И.П.: осн. стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1-поднять руки в стороны; 2- руки вверх; 3– руки в стороны; 4 – и. п.
- «Приседания» И. П.: основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 – один ребёнок приседает, а второй держит его за руки; 2 - встать; 3 – 4 - то же выполняет другой ребёнок.
- «Повороты». И.П.: основная стойка; 1 – 2 – поворот туловища направо; 3 – 4 – налево, не отпуская рук.
- «Ласточка». И. П.: основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1 – 2 – поочерёдно поднимать одну ногу (правую или левую) назад-вверх, не сгибая колена–ласточка.
- «Качаем пресс» И. П.: сидя лицом друг к другу, один ребёнок зажимает стопами ноги товарища. 1 – 2 – другой ребёнок ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги; 3 – 4 - и. п. . На следующий счёт упражнение выполняет другой ребёнок.

III. Ходьба в колонне по одному.

### 4 неделя

I. «Игра средней подвижности «Воротца». Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя: «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встаёт последней, говоря: «Готово!» Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.

#### II. Упражнения с флажками

- «Флажок в сторону». И. П.: осн. стойка, флажки внизу. 1-п. руку в сторону; 2- л. руку в сторону; 3 – п. руку вниз; 4 – л. руку вниз.
- «Флажки вверх». И. П.: стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки вверх; 2 –наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 - и.п.
- «Приседания». И. П.: стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди. 1-2-присесть, флажки вынести вперёд; 3 - 4 – и. п.
- «Флажок в сторону». И. П.: основная стойка, флажки внизу. 1- флажки в сторону; 2 - вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – и. п.
- «Прыжки». И. П.: основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – и. п. На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

III. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой.

## Физ. минутки для подготовительной группы

Март

3-4 неделя

### Улыбнись.

Вверх и вниз рывки руками,

Будто машем мы флажками.

Разминаем наши плечи.

Руки движутся навстречу. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)

Руки в боки. Улыбнись.

Вправо-влево наклонись. (Наклоны в стороны.)

Приседанья начинай.

Не спеши, не отставай. (Приседания.)

А в конце — ходьба на месте,

Это всем давно известно. (Ходьба на месте.)

Упражнение повтори

Мы руками бодро машем,

Разминаем плечи наши.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

Упражнение повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Корпус влево мы вращаем,

Три-четыре, раз-два.

Упражнение повторяем:

Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)

Мы размяться все успели,

И на место снова сели. (Дети садятся.)

## Пальчиковая гимнастика для подготовительной группы

Март

3-4 неделя

### Домашние животные

Жили – были поросятки

(Подушечками пальцев стучат по столу.)

На поляне у реки.

Рано утром просыпались,

(Делают круговые движения рукой

Мыли ушки и копытца.

Около носа поочередно левой  
и правой руками.)

Ох, и теплая водица!

(Сжимают и разжимают пальцы.)

### Ножницы

*Большой, безымянный пальцы и мизинец прижать к ладони. Указательный и средний пальцы вытянуть вперед. Разводить их в стороны, имитируя ножницы сначала медленно, затем быстрее, не сгибая пальцы.*

Режу, режу, ткань верчу,

Научиться шить хочу

## Гимнастика пробуждения для подготовительной группы

### Март

#### 3-4 неделя

##### Гимнастика в постели.

##### «Глазки просыпаются».

Слегка глазки растираем,  
А потом сладко зеваем.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 - слегка погладить закрытые глаза; 5-8 - сделать расслабляющий звук зевоты. Повторить 4 раза.

##### «Головка проснулась».

Мы почти уже проснулись  
И друг другу улыгнулись.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поворот головы на подушке вправо; 3-4 - и. п.; 5-6 - поворот головы на подушке влево; 7-8 - и. п. При повороте головы улыбаться друг другу. Повторить 6 раз,

##### «Ручки проснулись».

Потянулись мы немножко.  
Здравствуй, солнышко в окошке!

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять правую руку вверх; 2-3 - потянуть правую руку; 4 - опустить на постель правую руку. То же для левой руки. Повторить 6 раз.

##### «Ножки проснулись».

Хотим тоже потянуться  
и совсем-совсем проснуться.

И. п. - то же. 1 - прямую правую ногу поднять вверх; 2-3 - потянуть правую ногу; 4 - опустить правую ногу на постель. То же для левой ноги. Повторить 6 раз.

##### «Ножки совсем проснулись».

Ножками мы поболтаем  
И до трех мы посчитаем.

И. п. - лежа на животе с опорой на локти аккуратно поддерживать ладонями подбородок. 1-8 - поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 4 раза.

Умываться мы идем,  
Одеваться мы идем –  
Очень дружные ребята!  
Потом песенку споем.  
Ля-ля-ля, ля-ля-ля!  
Вот такие мы, друзья!

##### Дыхательные упражнения.

##### «Аист».

На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

##### Массаж рук.

1. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.

##### Водные процедуры.

## Комплекс утренней гимнастики для подготовительной группы Апрель

### 1 неделя

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

#### II. Упражнения с малым мячом

- «Мяч в сторону» И. П.: осн стойка, мяч в п руке. 1- руки в стороны; 2 – руки вниз, переложить мяч в л руку; 3 – руки в стороны; 4 – и. п.
- «Повороты» И. П.: стойка ноги врозь, мяч в п руке. 1- 2 – поворот вправо, ударить мяч о пол и поймать его; 3 – 4 – то же влево.
- «Приседания». И. П.: стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1- присесть, ударить мячом о пол; 2– и. п.
- «Наклоны вперёд» И. П.: сидя ноги врозь, мяч в п руке. 1- мяч вверх; 2–наклон вперёд, к п ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – и.п.
- «Ногу вверх» И. П.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1- 2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; 3 - 4– и. п.

III. Ходьба в колонне по одному.

### 2 неделя

I. «Игра «По местам!». Дети встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым ребёнком на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу: «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладёт недостающий кубик.

#### II. Упражнения с гимнастической палкой

- «Палку вверх» И. П.: основная стойка палка внизу, хват сверху 1- палку вперёд, 2- вверх, посмотреть на нее, 3- вперёд, 4- и. п.
- «Наклоны» И. П.: стойка ноги врозь, палка на груди. 1- наклониться вперёд, положить палку на пол; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3- наклон вперёд, взять палку; 4- и. п.
- «Приседания». И. П.: основная стойка палка внизу, хват сверху 1- 2 – присесть, палку вверх, 3 – 4- и. п.
- «Наклоны в сторону» И. П.: стоя на коленях, палка за головой. 1– палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и. п. То же влево.
- «Ногу вверх». И. П.: основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – и. .; 3 - 4– лев. ногой.

III. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружьё.

## Физ. минутки для подготовительной группы

### Апрель

#### 1-2 неделя

##### **«Нам пора передохнуть»**

Нам пора передохнуть, Потянуться и вздохнуть. (Глубокий вдох и выдох)

Покрутили головой, И усталость вся долой!

Раз- два- три- четыре- пять шею надо разминать.

(Вращения головой)

Встали ровно. Наклонились. Раз – вперед, а два – назад.

Потянулись. Распрямились. Повторяем всё подряд.

(Наклоны вперед и назад)

А потом мы приседаем. Это важно, сами знаем.

Мы колени разминаем, наши ноги упражняем.

(Приседания)

## Пальчиковая гимнастика для подготовительной группы

### Апрель

#### 1-2 неделя

##### **Космос**

В темном небе звезды светят,

(Сжимают и разжимают пальцы)

Космонавт летит в ракете.

(Изображают одной рукой полет ракеты)

День летит и ночь летит

И на землю вниз глядит.

(Опускают медленно руку вниз)

##### **Пальчики здороваются**

Я здороваюсь везде —

Дома и на улице.

Даже «Здравствуй» говорю

Я соседской курице.

*Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальца и мизинца. Прodelать то же самое левой рукой.*

# Гимнастика пробуждения для подготовительной группы

## Апрель

### 1-2 неделя

#### Гимнастика в постели.

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, задержаться на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Уточка». И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, лоб — на руках. Приподнять голову, верхнюю часть груди, руки вытянуть назад; приподнять прямые ноги; прогнуться и задержаться в этом положении на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3. И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Приподнять прямые ноги и совершать ими движения в горизонтальной плоскости — «горизонтальные ножницы», 3 раза по 15 секунд.

4. И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», в стороны, за голову, в «крылышки», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5. И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки в «крылышки», спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.

6. И.п.: сесть на пятки, руки опущены. Наклонить туловище вперед, не отрывая таза от пяток; вытянуться вперед, скользя руками по кровати; медленно вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

7. «Цапля». И.п.: стать прямо около кровати, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, носок вытянуть, прикоснуться им к колену; бедро параллельно полу. Стоять около 30 секунд.

#### Массаж головы.

Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.

#### Профилактика плоскостопия.

И.п. — стоя возле кровати.

1. «Сокращение» стоп.

2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.

3. Собираение с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.

4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.

5. Приседание на носки.

Хождение босиком по ребристой доске.

#### Профилактика нарушений осанки.

Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на голове. Руки на поясе, спина прямая, смотреть прямо.

«Пройти, не уронив игрушку».(1-2 мин.)

#### Дыхательная гимнастика.

Игра «Шарик». Дети сидят. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вдохнув, выдувают воздух в «шарик» — «Ф-Ф-Ф», медленно хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Ш-Ш-Ш», произносят дети, деля губы хоботком и складывая руки на коленях. Повторить 2-3 раза.

Игра «Будем красить потолок». Дети за воспитателем хором повторяют:

Красить комнаты пора,

Пригласили маляра,

Он приходит в старый дом

С новой кистью и ведром.

Далее воспитатель говорит: «Сейчас и мы с вами будем красить потолок, только кистью будет наш язычок».

#### Водные процедуры.

## Комплекс утренней гимнастики для подготовительной группы Апрель

### 3 неделя

I. «Игра средней подвижности «Воротца» (см. комплекс «Март 4 неделя»).

#### II. Упражнения «Цапля»

- «Цапля машет крыльями» И. П.: ноги вместе, руки внизу 1- поднять прямые руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, 2- и. п.
- «Цапля достает лягушку из болота» И. П.: ноги на ш. п., л. рука на поясе, правая внизу. 1- наклониться вправо, дотронуться п. рукой до носка ноги, 2- и. п., то же с л. рукой
- «Цапля стоит на одной ноге» И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- поднять согнутую в колене п. ногу, руки в стороны, 2- и. п., то же с левой ногой
- «Цапля глотает лягушку» И. П.: сидя на коленях, руки внизу . 1- подняться на коленях, руки вверх, хлопнуть в ладоши, . 2- и. п.
- «Цапля стоит в камышах» И. П.: ноги вместе, руки на поясе  
1- наклон вправо (влево), 2- и. п.
- «Цапля прыгает» И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе  
1-8 - прыжки на правой - левой ноге попеременно

III. Ходьба в колонне по одному.

### 4 неделя

I. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» помахать руками. Ходьба и бег врассыпную.

#### II. Упражнения «Мы дружим со спортом»

- «Бег на месте» И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.)
- «Силачи» И. П.: ноги на ш. плеч руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- и. п.
- «Боковая растяжка» И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе 1- наклон вправо, левая рука над головой, 2- и. п., то же в другую сторону
- «Посмотри за спину» И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе 1- поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину, 2- и. п. То же в другую сторону
- «Выпады в стороны» И. П.: ноги вместе, руки на поясе 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2- и. п. То же влево
- «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-3- прыжки на месте, 4- прыгнуть как можно выше

III. Игра малой подвижности «Летает – не летает».

## Физ. минутки для подготовительной группы

### Апрель

#### 3-4 неделя

##### Колобок

В наш чудесный уголок  
заглянул вдруг колобок.

*(Дети хлопают в ладоши)*

С ним и звери по порядку  
стали дружно на зарядку.

*(стали ровно, руки на поясе)*

Покачали головой

*(качают головой влево – вправо)*

и притопнули ногой.

*(топают ногами)*

Руки вверх подняли,  
немножко помахали.

*(поднимают руки и машут)*

С ними мы поприседаем

*(приседают)*

и к работе приступаем.

*(садутся за парты).*

## Пальчиковая гимнастика для подготовительной группы

### Апрель

#### 3-4 неделя

##### Колокольчик

В прятки пальчики играют,

*(Сжимают и разжимают пальцы)*

И головки убирают,

*(Открывают и закрывают ладонями лицо)*

Словно синие цветки

Распускают лепестки.

*(Сводят и разводят пальцы веером)*

Наверху качаются,

*(Делают наклоны кисте вправо, влево)*

Низко наклоняются.

Колокольчик голубой

*(Делают круговые движения кистями)*

Поклонился нам с тобой.

*(Делают наклоны кистей вниз, вверх)*

Колокольчики – цветы

*(Делают повороты кистями вправо, влево,*

Очень вежливы, а ты?

*ладони кверху)*

##### Цветок

Набухай скорей, бутон,

Распустись цветок - пион!

*Подушечки пальцев обеих рук сомкнуты. Ладони немного округлые. Получается «бутон». Нижние части ладоней прижать друг другу, а пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается большой, раскрытый «цветок»*

## Гимнастика пробуждения для подготовительной группы Апрель

### 3-4 неделя

#### Гимнастика в постели.

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки — на себя; согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками и коснуться лбом колена, задержаться на 2-3 счета; вернуться в и.п.; повторить другой ногой. Выполнить каждой ногой 4 раза.

2. И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить вверх; медленно опустить прямые ноги. Повторить 5 раз.

3. «Рыбка». И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову плечевой пояс, выполнять движения руками, имитирующее плавание «брассом». 3 раза по 20 секунд.

4. И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. 1 — поднять ногу вверх; 2 — носок на себя; 3 — носок оттянуть; 4 — опустить ногу (4 раза). Повторить на другом боку.

5. И.п.: основная стойка около кровати, руки опущены. «Мы растем»: соединить руки в «замок», поднять их вверх, вывернув сцепленные пальцы; потянуться вверх руками и макушкой; пятки от пола на отрывать; вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

6. «Мельница». И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-8 — поочередное вращение прямых рук в боковой плоскости; выполнить то же в обратную сторону — пауза. Повторить два раза.

#### Профилактика плоскостопия.

Физкультминутка.

На одной ноге постой-ка

Если ты солдатик стойкий,

Ногу левую к груди,

Да смотри – не упади!

А теперь постой на левой,

Если ты солдатик смелый.

Корректирующая ходьба по резиновому коврику с шипами. И.п. – стоя между кроватями. Ходьба на месте; перекачивание с пятки на носок и с носка на пятку; приседание на носки (спина прямая); «велосипед» (нажимаем поочередно на педали). Каждое упражнение повторять по 10 раз.

#### Профилактика нарушений осанки.

Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на голове. Руки на поясе, спина прямая, смотреть прямо.

«Пройти, не уронив игрушку».(1-2 мин.)

#### Динамичная дыхательная гимнастика.

1. Руки с напряжением вытянуть вперед, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук.

2. Руки с напряжением вытянуть в стороны, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук.

3. Круговые вращения головой на два счета вдох, на четыре, шесть и восемь – выдох.

4. Вдох – голову с напряжением повернуть к правому плечу, на выдохе голову медленно перевести к левому плечу. Повторить 3-4 раза и наклонить голову вниз, чтобы расслабить мышцы шеи.

5. Вдох – голову с напряжением закинуть назад, выдох – наклонить вниз, расслабиться. Повторить упражнения, произнося при наклоне поочередно гласные звуки (а), (о), (у).

#### Водные процедуры.

## Комплекс утренней гимнастики для подготовительной группы Май

### 1 неделя

I. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.

#### II. Упражнения с мячом большого диаметра

- «Мяч вверх» И. П.: основная стойка, мяч внизу. 1- мяч вперёд, 2 – мяч вверх, 3 – мяч вперёд, 4 – и. п.
- «Наклоны» И. П.: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1- наклониться вперёд к правой ноге; 2-3 - прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4- и. п.
- «Приседания» И. П.: основная стойка, мяч в согнутых руках у груди.. 1- 2 – присесть, мяч вперёд, руки прямые; 3 – 4 – верн. в и. п.
- «Прокати мяч». И. П.: стойка на коленях, мяч на полу. 1- 4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в и. п.. То же с поворотом влево.
- «Поймай мяч». И. П.: стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

III. Игра «Удочка».

### 2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

#### II. Упражнения с флажками

- «Флажки в стороны» И. П.: основная стойка, флажки внизу 1- флажки в стороны; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – и. п.
- «Повороты» И. П.: стойка ноги врозь, флажки внизу. 1- поворот вправо (влево), взмахнуть флажками; 2 – вернуться в и.п. То же влево.
- «Приседания» И. П.: основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1- флажки в стороны; 2 – присесть, флажки вперёд; 3 – встать, флажки в стороны; 4 – и. п.
- «Наклоны вперёд». И. П.: стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – и. п.
- «Флажки вверх». И. П.: основная стойка, флажки внизу. . 1 – шаг вправо, флажки вверх; 2 - и. . То же влево.
- «Прыжки – не попадись». Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего.

III. Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

## Физ. минутки для подготовительной группы

### Май

#### 1-2 неделя

##### Улыбка

Нужно нам всем отдохнуть,  
чтоб усталость отряхнуть.

*(Дети встают, встряхивают руками)*

Ну-ка встали, потянулись.

*(потягиваются)*

Влево – вправо повернулись.

*(поворачиваются)*

И к соседу прикоснулись.

*(парами берутся за руки)*

Все друг другу улыбнулись.

*(улыбаются друг другу).*

## Пальчиковая гимнастика для подготовительной группы

### Май

#### 1-2 неделя

##### Насекомые

У тропинки под рябиной

*(Сжимают и разжимают пальцы)*

Сеть раскинул паучок,

*(Стучат пальцами по столу)*

Нить прозрачной паутины

*(Держат в пальцах воображаемую нить)*

Намотал на кулачок.

*(Наматывают воображаемую нить на кулак)*

##### Цепочка

*Поочередно соединять большой палец левой руки с остальными пальцами, образуя «колечки» (большой с указательным, большой со средним и т.д.). через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков правой руки.*

Колечко с колечком мы соединяем.

Длинную цепочку мы получаем.

## Гимнастика пробуждения для подготовительной группы Май

### 1-2 неделя

#### Гимнастика пробуждения в постели.

«Мои игрушки»

1. Ванька-встанька. И.п.- лежа на спине. 1- поворот направо всем туловищем. 2- вернуться в И.п. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза.

2. Хлопушки. И.п.- лежа на спине. 1- согнутую правую ногу в колене поднять вверх, выполнить под ней хлопок. 2- вернуться в и.п. То же другой ногой. Повторить 4 раза.

3. Машина. И.п.- лежа на спине. 1- вращательные движения руки перед грудью (завелся мотор). 2-3- вращательные движения ногами. 4- вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

4. Барабан. И.п.- лежа на спине, ноги согнутые в коленях. 1- ударить кулачком правой руки по кровати. 2- ударить кулачком левой руки по кровати. 3- топнуть пяткой правой ноги по кровати. 4- топнуть пяткой левой ноги по кровати.

5. Буратино. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- одновременно поднять руки и ноги. 2- вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

#### Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке». (чередование канатной дорожки, ребристой доски, дорожки из мешочков с речными камушками, резинового коврика с шипами)

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Веселая физкультура». И.п. – стоя между кроватями.

Состязание, ребята,

Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны),

Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку)

И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться)

Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)

Убегает без оглядки –

Он не станет нипочем

Настоящим силачом! (повороты туловища направо – налево)

(П. Синявский)

#### Дыхательная гимнастика.

1. И.п. – стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половинку носа.

2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох. Выполнять медленно по 5 раз.

3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа.

4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз).

5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).

#### Водные процедуры.

## Комплекс утренней гимнастики для подготовительной группы Май

### 3 неделя

I. Игра «Летает – не летает».

#### II. Упражнения с обручем

- «Обруч вверх». И. П.: основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1- обруч вверх 2 – повернуть обруч и опустить за спину; 3 – обруч вверх; 4 – и. п.
- «Наклоны в стороны». И. П.: стойка ноги врозь, обруч внизу. 1- обруч вверх; 2 – наклониться вправо (влево); 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – и. п.
- «Приседания». И. П.: стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища; 1– присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – и. п.
- «Наклоны вперёд». И. П.: стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1- 2 – наклониться вперёд, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3 – 4 – вернуться в и. п.
- «Прыжки». И. П.: стоя в обруче. На счёт 1-7 прыжки на двух ногах, на счёт 8 прыжок из обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки.

III. Игра «Эхо» (в ходьбе).

### 4 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук.

#### II. Упражнения без предметов

- «Поклонись головой» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон головы вперед, 2- и. п., 3- наклон назад, 4-и. п.
- «Рывки руками» И. П.: ноги на ш. п., руки перед грудью, согнуты в локтях 1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны. То же влево
- «Повороты» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот вправо, л. руку за спину, л. – на п. плечо, 2- и. п. То же в л. сторону
- «Наклоны – скручивания» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2- и. п. То же в л. сторону
- «Стойкий оловянный солдатик» И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу 1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.
- «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-8 прыжки на двух ногах на месте

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег.

## Физ. минутки для подготовительной группы

### Май

#### 3-4 неделя

##### **Бабочка**

Спал цветок, потом проснулся,

*(Дети приседают, склоняются к коленям)*

спать уже не захотел.

*(ставят руки на пояс и поворачиваются вправо – влево)*

Шевельнулся, потянулся,

*(поднимают руки вверх, потягиваются)*

быстро вверх он улетел.

*(машут руками, как крыльями)*

Только солнышко проснется —

бабочка кружит и вьется.

*(продолжают махи руками и кружатся на месте).*

## Пальчиковая гимнастика для подготовительной группы

### Май

#### 3-4 неделя

##### **Божья коровка**

Божья коровушка,

Полети на облачко,

Принеси нам с неба,

Чтобы были летом

В огороде бобы,

В лесу ягоды, грибы,

В роднике водица,

Во поле пшеница.

*(Сжимая пальцы в кулак, «делают божью коровку»)*

*(Машут руками, поднимая их вверх)*

*(Сжимают и разжимают пальцы)*

*(Загибают пальцы по одному)*

##### **Цветки**

Наши алые цветки,

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

Наши алые цветки,

Закрывают лепестки.

Головой качают.

Тихо засыпают.

*Медленно разгибать пальцы из кулачков, покачивание кистями рук вправо-влево, медленное сжатие пальцев в кулачок, покачивание кулачком вперед-назад.*

## Гимнастика пробуждения для подготовительной группы Май

### 3-4 неделя

#### Гимнастика пробуждения в постели.

“Герои сказок”.

1. «Буратино» И.п.- лежа на спине. 1- одновременно поднять вверх ноги и руки перед собой. Пальцами правой руки дотронуться до пальцев левой ноги. 2- в И.п. То же с другой рукой и ногой.
2. «Колобок» И.п.- лежа на спине. 1- согнуть ноги в коленях, прижать колени к груди и обхватить их руками. 2-3 покачаться на спине вперед- назад. 4- вернуться в И.п.
3. «Конек-горбунок» И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-3 выгнуть спину. 4- вернуться в и.п.
4. «Малыш» И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- потянуть правую ногу пяточкой вперед, правую руку вытянуть вверх над головой. 2- то же выполнить левой ногой. 3 – выполнить то же двумя руками и ногами вместе. 4- вернуться в и.п.

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке». (чередование канатной дорожки, ребристой доски, дорожки из мешочков с речными камушками, резинового коврика с шипами)

#### Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Стрекоза». И.п. – стоя между кроватями.

Вот такая стрекоза, (встать на носки, руки вверх через стороны)

Как горошины, глаза. (соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг, приставить к глазам («очки»), повороты в стороны)

А сама, как вертолет, (вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом Влево, вправо, назад, вперед. налево-направо; наклоны в стороны)

И на травушке – роса, (присед)

И на кустиках роса. (наклоны вперед, прогнувшись)

Мы ладошки отрянули, (хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз)

Улетела стрекоза. (мелкие частые движения кистями, руки в стороны)

Попрыгунья испугалась, (руки за голову, наклоны влево-вправо, ладони

Только песенка осталась. сложить рупором и «петь»: «Д-з-з-з, д-з-з-з, з-з»)

#### Водные процедуры.