**Комплекс утренней гимнастики (2 мл.гр)**

**С 1 по 15 ноября**

**Комплекс ОРУ «Платочки»**

Купила мама нам платочки —

И для сына, и для дочки.

 Платочки надо нам надеть, —

Не будет горлышко болеть!

Сначала с ними мы играем,

Потом на шейку надеваем!

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

**2.**  И. п.: ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо-влево, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

**3.** И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

**4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 8—10 прыжков на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза в чередовании с ходьбой на месте.

***«Подуем на платочки»***

И. п.: ноги врозь, платочек в обеих руках внизу. Подняться на носки, сделать глубокий вдох носом; платочек вынести вперед, подуть на платочек. Вернуться в и. п. Повторить 3— 4 раза.

**Игра малой подвижности «Найди платочек»**

Дети встают врассыпную рядом с педагогом. У педагога в руках платочек. По команде педагога дети закрывают глаза, в это время педагог в пределах игровой площадки прячет платочек. Педагог приглашает детей пойти и найти платочек:

Платочек, дети, вы найдите

И мне платочек принесите!

Дети ходят по игровой площадке, ищут платочек. Кто из детей первым находит платочек, приносит его педагогу.

Примечание. Перед началом игры напомнить детям, что, когда они ищут платочек, надо ходить, а не бегать.

**Комплекс утренней гимнастики (2 мл.гр)**

**С 16 по 30 ноября (без предметов)**

**Комплекс ОРУ «Красивые сапожки»**

Шагают дружно наши ножки,

На них — красивые сапожки!

Идут сапожки по дорожке,

В них по лужам — тоже можно!

Не промокнут в дождь сапожки,

Сухими будут наши ножки!

***1.* «Шагают дружно наши ножки»** И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

***2.* «Красивые сапожки»** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, коснуться пальцами рук носков сапожек (по возможности), выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

***3*.«Крепкие сапожки»** И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, кончиками пальцев постучать по носочкам сапожек, встать, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

***4*. «Прыгают ножки, скачут сапожки»** И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя (2 раза в любую сторону) в чередовании с ходьбой. Повторить 2—3 раза.

***5*.«Напрыгались ножки, устали сапожки»** И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «устали». Повторить 3—4 раза.

**Игра малой подвижности «Ровным кругом»**

Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог встает в круг вместе с детьми. Одновременно с началом чтения педагогом текста дети начинают движение хороводом в левую или правую сторону.

Ровным кругом в красивых сапожках

Идем друг за другом по ровной дорожке.

Дружно шагаем, за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе сделаем вот так!

После слов педагога «стой на месте» все останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга.

По окончании текста педагог показывает какое-либо движение, фигуру (приседание, наклоны, прыжки, «пружинка» и т. д.).

*Примечание. Через несколько занятий можно пригласить кого-либо из детей показать движение, фигуру.*

**Комплекс артикуляционной гимнастики (2 мл.гр)**

**С 1 по 15 ноября**

**1. «Грибок»**  
Цель: укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку.  
Выполнение: улыбнуться, приоткрыть рот, присосать широкий язык к небу (язык – шляпка гриба, связка – ножка).

**2. «Гармошка»**  
Цель: укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку.  
Выполнение: улыбнуться, приоткрыть рот, присосать язык к небу и не опуская языка, закрывать и открывать рот, губы в улыбке. При выполнении все шире открывать рот.

**3. «Кто дальше загонит мяч?»**  
Цель: выработать плавную воздушную струю посредине языка.  
Выполнение: улыбнуться, положить язык на нижнюю губу и произносить длительно «Ф».

**4. «Чьи зубы чище?»**  
Цель. Вырабатывать подъем языка вверх и умение владеть языком.

Выполнение: широко открыть рот и кончиком языка "почистить" верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком из стороны в сторону.

**Комплекс артикуляционной гимнастики (2 мл.гр)**

**С 16 по 30 ноября**

**1. «Киска сердится»**  
Цель: научить ребенка удерживать кончик языка за нижними зубами и выгибать спинку языка.  
Выполнение: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, кончик языка упереть в нижние резцы и не отрывая его от зубов выдвигать спинку языка вперед (под счет до 5), затем опустить спинку языка не отрывая кончик.

**2. «Кто дальше загонит мяч?»**  
Цель: выработать плавную воздушную струю посредине языка.  
Выполнение: улыбнуться, положить язык на нижнюю губу и произносить длительно «Ф», сдуть ватку на другой край стола. Щеки не надувать!

**3.«Лошадки»**  
Цель: укреплять мышцы языка,  
Выполнение: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносить: «пя-пя-пя…», удерживать таким распластанным на счет до пяти.

**4. «Маляр»**  
Цель: учить ребенка поднимать язык вверх, растягивать подъязычную связку.  
Выполнение: улыбнуться, открыть рот, погладить кончиком языка твердое небо, делая движения языком вперед – назад (кончик не высовывать из-за зубов, губы и нижняя челюсть в покое).

**Комплекс пальчиковой гимнастики (2 мл.гр)**

**С 1 по15 ноября**

**«Семья»**

Раз, два, три, четыре! (хлопают в ладоши)

Кто живет в моей квартире?

Раз, два, три, четыре, пять! (хлопают в ладоши)

**Всех могу пересчитать:**

Папа, мама, брат, сестренка, кошка Мурка,

два котенка, мой щегол, сверчок и я (поочередное поглаживание- массаж всех десяти пальцев).

Вот и вся моя семья!

**«Строим дом»**

Молотком стучу, стучу, (постукиваем кулачком одной руки по расправленной ладошке другой руки)

Сто гвоздей заколочу. (то же самое, только поменять руки)

Буду строить дом, дом, (ставить поочередно кулачок на кулачок)

Будем жить в нем, в нем. (соединить кончики всех пальцев обеих рук, изображая крышу)

Воспитатель: Бабушка старенькая, нужно помочь ей запастись дровами.

**Комплекс пальчиковой гимнастики (2 мл.гр)**

**С 16 по 30 ноября**

**«Зайка и ёжик»**

Зайка ушки на макушке, (*Показываем ушки зайки*)

Скачет, скачет по опушке. (*Скачем пальчиками*)

А за ним колючий ёжик (*Показываем ёжика*)

Шёл по травке без дорожек.

**«Осенние листья»**

Раз, два, три, четыре, пять. (*Загибают пальчики, начиная с большого*)

Будем листья собирать. (*Сжимают и разжимают кулачки*)

Листья березы, Листья рябины, Листики тополя, Листья осины,

Листики дуба мы соберем,

Маме осенний букет отнесем.

**Физическая культура (2 мл.гр)**

**С 1 по 15 ноября**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | Мотивация | Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
| 1 | «Путешествие в лес» (на поезде) | Построение в колонну по росту | Ходьба в колонне друг за другом | Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением | С мячами | Ходьба с по наклонной доске и спуск с неё (О) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (П) | Прокатывание мяча между предметами |  | «Лесные жучки» |
| 2 | «Путешествие в лес» (на автобусе) | Построение в колонну парами | Ходьба в колонне парами | Бег в колонне взявшись за руки | В парах | Ходьба с по наклонной доске и спуск с неё (П) | Прыжки на двух ногах на месте в паре (З) |  | Ползание по доске на средних четвереньках | «Ветерок играет осенними листьями»(закрепление знаний цвета) |

**Физическая культура (2 мл.гр)**

**С 16 по 30 ноября**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | Мотивация | Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
| 1 | «Курочка с цыплятами» | Построение в колонну парами | Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена | Бег в колонне парами, чередуя с бегом врассыпную | В парах | Ходьба с по наклонной доске и спуск с неё (З) |  | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю (О) | Ползание по доске на средних четвереньках по скамейке (П) | «Воробушки и кот» |
| 2 | «Курочка с цыплятами» | Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на есте | Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена и взмахом рук | Бег в парах чередуя с бегом врассыпную («Найди свою пару») |  | Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (О) |  | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю (П) | Ползание по доске на средних четвереньках по скамейке (З) | «Воробушки и кот» |

**Комплекс гимнастики пробуждения после дневного сна (2 мл.гр)**

**С 1 по 15 ноября**

**Комплекс №1  «Веселый зоопарк»**

(с *элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)*

**Воспитатель:**  Дети,    за    вами    было    интересно смотреть,когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок . Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных.

**1.«Звери проснулись».**И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться.  Повторить несколько раз; темп медленный.

**Воспитатель.** Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной

Ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый...*(волк)*

**2.«Приветствие волчат».**И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

**3.«Филин».**И.п. — лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

**4.«Ловкие обезьянки».**И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

**5.** **Рычание медвежат».**Сделать вдох носом. На выдохе пробно тянуть  «м-м-м-м-м»,   одновременно   постукивая  пальчиками обеих рук по крыльям носа.

**Воспитатель:** Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись *(дети выполняют закаливающие процедуры)*

**Комплекс гимнастики пробуждения после дневного сна (2 мл.гр)**

**С 16 по 30 ноября**

**Комплекс №2  «Прятки»**

*(с элементами дыхательной гимнастики)*

**Воспитатель:**

Птичка села на окошко,

Во дворе мяукает кошка —

Разбудить решили нас.

Все! Окончен тихий час!

Просыпайтесь, дети, я хочу предложить вам поиграть впрятки.

*(Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.)*

Наши сонные ладошки

Просыпались понемножку,

В прятки весело играли —

Пальцы в кулачок сжимали.

Пальчики на наших ножках

*выполняют движения по тексту*

Знают в парке все дорожки.

Проверяют — где там пятки,

И играют с нами в прятки.

Мы почти уже проснулись,

Наши ручки потянулись,

Помахали над простынкой,

Дружно спрятались за спинку.

Сцепим ручки мы в «замочек»

У себя над головой.

Правый, левый локоток

Мы сведем перед собой.

Не хотят коленки спать,

Им давно пора вставать.

Мы коленки выставляли,

Быстро ножки выпрямляли.

Наши ротики — молчок,

Тренируем язычок:

Его спрячем и покажем.

«Добрый день!» — мы звонко скажем.

Будем глубоко дышать,

С шумом воздух выдувать.

Наши носики проснулись,

Мы друг другу улыбнулись!

*(встают на коврики рядом с кроваткой)*

**«Вырастем большими».**И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, хорошо прогнуться, подняться на носки — вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х». Повторить четыре-пять раз.

*(идут выполнять закаливающие процедуры)*