

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
Пышминского городского округа  
«Печеркинский детский сад»

План летней оздоровительной работы  
с детьми второй группы раннего возраста  
(Воспитатель: Терских З.Г.)

2017

**Цель работы:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учетом их индивидуальных особенностей.

**Задачи работы:**

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей, развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности.
3. Осуществить педагогическое и санитарное просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность (в мин.)
		2-3 года
Физкультурные занятия		
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 1 раз (утром) 3-5 мин.
	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 мин.
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	1–2 ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
	Гимнастика после сна	Ежедневно 1 раз после сна
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно

## КОМПЛЕКСЫ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

Комплексы закаливающих процедур	
Хожение по массажным, ребристым дорожкам (после сна)	Ежедневно
Гимнастика после сна с элементами дыхательной гимнастики	Ежедневно
Световоздушные ванны	Ежедневно
Солнечные ванны	Ежедневно
Умывание лица и рук	Ежедневно
Мытье ног	Ежедневно
Игры с водой	Ежедневно

## Комплексно – тематическое планирование работы с детьми раннего возраста

### Тема на период с 1 – 16 июня «Лето красное пришло»

Цель: Формировать элементарные представления о лете (сезонные изменения в природе, на участке детского сада)

Планируемые результаты: имеет элементарные представления о природных сезонных явлениях; двигается в соответствии с характером музыки; слушает доступные по содержанию потешки: раскрашивает, лепит несложные предметы; общается в диалоге с воспитателем.

Содержание и виды деятельности	Работа с родителями	Итоговое мероприятие
<i>Игровая.</i> Игра – ситуация «Оденем куклу Веру на прогулку» стр.11 Н.Ф. Губанова Развитие игровой деятельности 1 мл.гр., игра – ситуация «Солнышко встает» стр. 39 Н.Ф. Губанова, игра «Пошел дождик» стр. 109 Н.Ф. Губанова	Семейная акция «Сделаем поделки на участке своими руками»  Замена песка  Наглядно – методическая информация в приемной «Солнце и здоровье детей»	Праздник «Здравствуй лето» Лето красное - прекрасное А.Н. Чусовская – М.6 ТЦ Сфера, 2013 (Библиотека воспитателя)
<i>Двигательная.</i> П/игра «Солнышко и дождик» стр. 67 М.А. Аралова Игры с детьми раннего возраста, физкультминутка «Солнышко» стр. 36 «Тучки» с.56 И.Е. Аверина Физкультурные минутки в детском саду, п/и «Дождик» стр.14 Г.Г.Григорьева Играем с малышами (Кроха)		
<i>Продуктивная.</i> Рисование (раскрашивание) солнышка, одуванчика, дождика (раскраски), лепка «Дождик» стр. 35, «Солнышко» стр. 36 Е.А. Янушко Лепка с детьми раннего возраста		
<i>Коммуникативная деятельность.</i> Беседа о времени года (лете), о том, что будут делать дети в детском саду, на прогулке		
<i>Трудовая.</i> Упражнение «оденем куклу на прогулку», практические навыки по самообслуживанию.		
<i>Познавательная.</i> Рассматривание иллюстраций в уголке природы по теме «Лето», наблюдения на прогулке за явлениями неживой природы: солнце – небо - ветер – дождь (смотреть план наблюдений на прогулках)		
<i>Музыкально – художественная.</i> Музыкальная игра «Солнышко и дождик» стр. 113., игра «Гром и дождик» стр.112 Н.Ф. Губанова Развитие игровой деятельности 1 мл.гр., муз – ритмические движения под муз. З. Качаева «Солнышко»; песня «Солнышко» муз Т.		

Попатенко	Индивидуальные беседы «Одевайте детей по погоде»	
Чтение художественной литературы. Чтение р.н.потешки «Солнышко- ведрышко», Хрестоматия для чтения 1-3 года стр. 54, А.Барто «Солнышко» стр.35 Хр., З.Н. Александрова «Одуванчик» стр.31 Хр., Е.А Благинина «Радуга» с. 75, А.А. Прокофьев «Солнышко» стр. 87, потешка «Дождик, дождик « стр.11, 50 Хр., заучивание потешки «Радуга – дуга». Берестов В. «Веселое лето» Стр. 145 Хрестоматия для маленьких.		

## Тема на период с 19 – 30 июня «Насекомые»

Цель. Формировать желание наблюдать за насекомыми. Дать представления о насекомых.

Планируемые результаты: имеет элементарные представления о насекомых (бабочка, божья коровка, муравей, пчела);

подпевает в песне музыкальные фразы; слушает доступные по содержанию художественные произведения:

раскрашивает, лепит несложные предметы; общается в диалоге с воспитателем; умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей; соблюдает элементарные правила взаимодействия с насекомыми

Содержание и виды деятельности	Работа с родителями	Итоговое мероприятие
<i>Игровая.</i> Игра - ситуация «Поможем муравью переправиться через реку» (конструирование мостика (деревянный конструктор)).	Выставка в приемной «игрушки – насекомые»  Информация «Как защитить малыша от укусов насекомых»	Забавы с игрушками «Кто к нам прилетел, приполз?»
<i>Двигательная.</i> П/и «Комарики и лягушата» стр.18 Играем с малышами (кроха), «Пчелки» стр.25, «Мотыльки» стр. 26 (кроха), физкультминутка «бабочка» стр. 99, «Божьи коровки» стр. 53 И.Е. Аверина Физкультурные минутки в детском саду		
<i>Продуктивная.</i> «Бабочка», «Божья коровка», «Пчелка» - раскраски; лепка «Божья коровка» стр. 32 Е.А. Янушко Лепка с детьми раннего возраста		
<i>Коммуникативная деятельность.</i> Беседа о насекомых		
<i>Трудовая.</i> Навыки самообслуживания		
<i>Познавательная.</i> Рассматривание иллюстраций с изображениями насекомых, наблюдения за бабочками, жуками, муравьями, божьими коровками на участке (смотреть план наблюдений на прогулках)		
<i>Музыкально – художественная.</i> Слушание песенок по теме:		
<i>Чтение художественной литературы.</i> Закличка «Божья коровка, улети на небо» стр.9 Хрестоматия 1-3 года, Н.Д. Калинина «Про жука» с. 99 Хр.,		

### Тема на период с 3 – 14 июля «Лесные животные и птицы»

Цель. Расширить знания о лесных животных и птицах

Планируемые результаты: узнает и называет некоторых животных и птиц;

слушает доступные по содержанию рассказы, потешки без наглядного сопровождения; двигается в соответствии с характером музыки; раскрашивает несложные предметы; умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей;

общается в диалоге с воспитателем;

Содержание и виды деятельности	Работа с родителями	Итоговое мероприятие
<i>Игровая.</i> Игра – ситуация «Прокатим лисичку в автобусе» с. 20, «В лесу» с. 51, «Зайчик и белка» с. 99 Н.Ф. Губанова Развитие игровой деятельности 1 мл.гр.; «Лесные жители» с. 88 И.Е. Аверина Физкультурные минутки в детском саду;	Информация в приемной «Закаливание ребенка»	Инсценирование сказки «Теремок»  Игра Волшебная дудочка (звуки птиц) с. 85 Губанова Развитие игровой деятельности 1 мл.гр.,
<i>Двигательная.</i> п/игра «Птичка» с. 86, «Воронята» с. 92, «Птички и автомобили» с. 94, «У медведя во бору» с. 96, «Зайка беленький» с. 93 Играем с малышами (кроха),		
<i>Продуктивная.</i> Раскраска «Зверята», «Птицы»		
<i>Коммуникативная деятельность.</i> Групповые и индивидуальные беседы по теме		
<i>Трудовая.</i> Навыки самообслуживания		
<i>Познавательная.</i> Рассматривание иллюстраций с изображениями животных, птиц, наблюдения за птицами на участке (смотреть план наблюдений на прогулках)		
<i>Музыкально – художественная.</i> Выполнение упражнений под муз. сопровождение «Медведь» «Зайка» (муз. Е. Тиличевой); «Птичка» муз. Г. Фрида; «Прилетела птичка» муз. Е. Тиличевой, сл. Ю. Островского; движения «Зайцы и медведь» муз. Т. Попатенко		
<i>Чтение художественной литературы.</i> «Волк – волчок» с. 10, «Сидит белка на тележке» с.20, «Скачет зайка по дорожке» с. 20, «Совушка» с. 21, В. Жуковский Птичка» с. 38, В. Левин «Воробьиное купание»с. 82 Хрестоматия 1-3 года,		

## Тема на период с 17 – 28 июля «Домашние животные и птицы»

Цель. Расширить знания о домашних животных и птицах

Планируемые результаты: узнает и называет некоторых животных и птиц (гуся, курицу, цыпленка, петушка; кошку, корову, лошадь); слушает доступные по содержанию рассказы, потешки без наглядного сопровождения; двигается в соответствии с характером музыки; раскрашивает несложные предметы; умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей; общается в диалоге с воспитателем;

Содержание и виды деятельности	Работа с родителями	Итоговое мероприятие
<i>Игровая.</i> Игра «Коровка, дай молока» стр. 100, «Лошадка» стр. 98 Н.Ф. Губанова Развитие игровой деятельности 1 мл. гр.,	Информация в приемной «Острые кишечные инфекции»	Развлечение «На бабушкином дворе» стр.19 Праздник круглый год
<i>Двигательная.</i> п/и «Куры и кошка» стр.18, «Гуси»стр. 25 Г.Г.Григорьева Играем с малышами (Кроха); «Кошки-мышки» стр. 94 Н.Ф. Губанова Развитие игровой деятельности 1 мл.гр.,		
<i>Продуктивная.</i> «Цыплята» раскраска		
<i>Коммуникативная деятельность.</i> Групповые и индивидуальные беседы по теме		
<i>Трудовая.</i> Навыки самообслуживания		
<i>Познавательная.</i> Рассматривание и обсуждение иллюстраций, картинок с изображением животных, птиц	Поручение родителям: понаблюдать с детьми за домашними животными	
<i>Музыкально – художественная.</i> Муз. композиция «Кошка» муз. Ан. Александрова, сл. Н.Френкель; «Серенькая кошечка» муз. В. Витлина; «Цыплята» муз. А. Филиппенко, сл. Т. Волгиной; «Петушок» в обр. М. Красева;		
<i>Чтение художественной литературы.</i> «Пошел котик на торжок», «Вышла кисонька на мост» с. 11, «Идет коза рогатая», «Как у нашего кота» с.13, «Киска, киска, киска брысь! С. 14,15, «Курочка - рябучечка» с.16, «Петушок» с.18, с. 22,23. «Как коза избушку построила» с.25, «Курочка Ряба» с.29, «Курочка с цыплятами» с.37,с.40,42 «Как поросенок говорить научился» с.44, Е.Чарушин «Курочка» с.45,с52,54,70,73,88,91 К. Чуковский «курица» с.92, Г. Балл «Желтячок» с. 97, К.Ушинский «Два козленка» с. 101, Д.Биссет «Га-га-га» с.115		



## Тема на период с 1 – 4 августа «О здоровье»

Цель. Формирование первичных представлений о ЗОЖ

Планируемые результаты:

- при небольшой помощи взрослого пользуется индивидуальными предметами (платком, полотенцем, горшком);
- сопровождает речью игровые и бытовые действия;
- слушает доступные по содержанию художественные произведения;
- раскрашивает, лепит несложные предметы;
- умеет ходить и бегать , не наталкиваясь на других детей, ловить мяч ;
- наблюдает за трудовыми процессами взрослых (Няня, медсестра)

Содержание и виды деятельности	Работа с родителями	Итоговое мероприятие
<i>Игровая.</i> Игра – ситуация «Кукла заболела» с.15, «Наводим чистоту в комнате» с.16, «Что надеть на ножки?» с. 24, «К нам приехал доктор» с.25, «Водичка, умой мое личико» с.91 Н.Ф. Губанова Развитие игровой деятельности 1 мл.гр.,	Информация в приемной «Здоровое питание»  «Лучший рецепт блюда для детей из фруктов и ягод» (конкурс)	Спортивный праздник
<i>Двигательная.</i> П/и «Догони мяч», «Карусели» с. 31, «Лови мяч», «По кочкам» с. 33		
<i>Продуктивная.</i> «Витамины» с.64 Е.А. Янушко Лепка с детьми раннего возраста; раскраска «Мячик»		
<i>Коммуникативная деятельность.</i> Индивидуальные беседы о соблюдении КГН, о безопасном поведении в группе, на участке и дома		
<i>Трудовая.</i> Навыки самообслуживания		
<i>Познавательная.</i> Экскурсия в медицинский кабинет		
<i>Музыкально – художественная.</i> Слушание музыки песен по теме: подпевание «Водичка» (муз. Е. Тиличевой, слова А. Шибицкой		
<i>Чтение художественной литературы.</i> «Водичка, умой мое личико», «Вот и люди спят» с.10, «Куда бежите ножки?» с.17, «Раз- два - три - четыре-пять!» с. 32, З. Александрова «Вкусная каша» ст.68, А. Барто «Девочка – ревушка» с. 71, В.Берестов «Больная кукла» с. 73, Г.Лагздынь «Стирка» с.81, Э. Мошковская «Приказ», «Уши» с. 84, Р. Сеф «Я сам», И. Токмакова «Ай да суп» с. 89, С. Капутикян «Хлюп- хлюп» с. 113 Хрестоматия 1-3 года,		

## Тема на период с 7 – 18 августа «У цветочной клумбы»

Цель: Развивать желание любоваться цветущими растениями

Планируемые результаты: показывает цветы на клумбе и на картинке;

слушает доступные по содержанию худ. произведения; двигается в соответствии с характером музыки;

лепит несложные предметы; умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей ;

в диалоге с воспитателем;

общается

Содержание и виды деятельности	Работа с родителями	Итоговое мероприятие
<i>Игровая.</i> Игра – этюд «Мы цветы», «Посади цветы на полянку» (накладывать цветы на панно), игра «Обидчивый цветок» стр. 104 Н.Ф. Губанова Развитие игровой деятельности 1 мл.гр., пальчиковые игры «Цветки» стр.52 И.Е. Аверина Физкультурные минутки в детском саду	Конкурс на лучший букет из цветов	Игровое развлечение «Цветочная поляна» стр.40 Н.Ф. Губанова Развитие игровой деятельности 1 мл.гр.,
<i>Двигательная.</i> П/и «Зашагали наши ножки по дорожке» стр.14, «По ровненькой дорожке» стр.16, «Колокольчик» стр. 16 Г.Г.Григорьева Играем с малышами (Кроха)		
<i>Продуктивная.</i> «Цветок» стр. 50, «Букет» стр. 53 Е.А. Янушко Лепка с детьми раннего возраста		
<i>Коммуникативная деятельность.</i> Беседы на тему «Цветы»		
<i>Трудовая.</i> Трудовые поручения «Полей из лейки цветы на клумбе»		
<i>Познавательная.</i> Рассматривание иллюстраций с изображениями цветов, наблюдения за цветами на участке и территории д/сада (смотреть план наблюдений на прогулках)		
<i>Музыкально – художественная.</i> Слушание музыки, песен по теме; упражнения с цветами муз. Е. Макшанцевой; «Колокольчик». «Веселая песенка» муз. Г. Левкодимова		
<i>Чтение художественной литературы.</i> Ю. П. Мориц «Цветок» стр. 83 Хр.1-3 года		

## Тема на период с 21– 25 августа «Летние дары»

Цель. Расширить знания о летних дарах: овощах, фруктах, ягодах,»

Планируемые результаты:

- различает некоторые овощи, фрукты;
- слушает доступные по содержанию художественные произведения без наглядного сопровождения;
- раскрашивает и лепит несложные предметы;
- умеет прыгать на двух ногах;
- слушает и рассказывает знакомую сказку;
- сопровождает речью игровые действия

Содержание и виды деятельности	Работа с родителями	Итоговое мероприятие
<i>Игровая.</i> «Чудесный мешочек» (с фруктами и овощами), игра «Что растет на грядке» с. 43, «Овощной магазин с. 101 Н.Ф. Губанова Развитие игровой деятельности	Информация в приемной «Острые кишечные инфекции»	Инсценирование сказки «Репка»
<i>Двигательная.</i> «Достань морковь»		
<i>Продуктивная.</i> «Яблоки» с. 30, «Огород» с. 46, «Морковка» с.68 Е.А. Янушко Лепка с детьми раннего возраста; раскраска «Яблоко», «Земляника»		
<i>Коммуникативная деятельность.</i> Беседа «Откуда берутся овощи, фрукты и ягоды?»		
<i>Трудовая.</i> Навыки самообслуживания,		
<i>Познавательная.</i> Рассматривание и обсуждение иллюстраций, картинок с изображением овощей, фруктов, ягод», экскурсия на огород приюта		
<i>Музыкально – художественная.</i> Слушание, пение по теме		
<i>Чтение художественной литературы.</i> О. Выготская «Грибок» с.37, Г.Лагздынь «Грядка» с. 80, А. Пушкин «Яблочко» с. 88,Н. Павлова «Земляничка» с.100 Хрестоматия 1-3 года,		

## Тема на период с 28 – 31 августа «Тонут - плавают; Сыплем - лепим»

Цель. Формировать знания о свойствах воды, песка

Планируемые результаты:

- знает правила безопасной игры с песком, водой;
- сопровождает речью игровые действия

Содержание и виды деятельности	Работа с родителями	Итоговое мероприятие
<i>Игровая.</i> Игра – ситуация «Плывут кораблики» с. 83 Н.Ф. Губанова Развитие игровой деятельности; «Превращение воды», «Наливаем – выливаем», «Погружение в воду», «Брызгалки», Кораблики, «Куличики», «Секреты с песком», «Песок и вода» с. 28 – 33 Игры с детьми раннего возраста (приложение к журналу Воспитатель ДОУ)	Подведение итогов ЛОР, вручение благодарностей	Забавы с мыльными пузырями
<i>Двигательная.</i> Пальчиковые игры «Лодочка», «Кораблик» стр. 51, «Лягушки» с. 54 И.Е. Аверина Физкультурные минутки в детском саду		
<i>Продуктивная.</i> Узоры на песке стр.91 ж-л «Воспитатель ДОУ» №6 2013		
<i>Коммуникативная деятельность.</i> Групповые и индивидуальные беседы по теме		
<i>Трудовая.</i> Навыки самообслуживания, учить пользоваться лейкой		
<i>Познавательная.</i> Экспериментировать с водой, песком (одни предметы тонут другие плавают в воде; сухой песок сыплется, из мокрого можно лепить). Наблюдения на прогулке: конспект №6 «Сыплем, лепим» стр.106 Теплюк С.Н. Занятия на прогулках с детьми мл. дошкольного возраста		
<i>Музыкально – художественная.</i> Слушание, пение по теме		
<i>Чтение художественной литературы.</i> Стих-е «Песочная страна» стр. 91 С. Николаева Экологическое воспитание младших дошкольников; А. Барто «Мячик» Хр.; «Нас Зайка приглашает в песочек поиграть» стр.91 ж-л «Воспитатель ДОУ» №6 2013		

## Приложение №1

### Перспективное планирование по воспитанию культурно – гигиенических навыков и навыков самообслуживания

#### Вторая группа раннего возраста

*Воспитание навыков самообслуживания – длительный процесс, поэтому планировать работу целесообразно поквартально. Формирование почти всех навыков осуществляется в течение всего года постоянно и практически одновременно. Среди приемов, способствующих формированию КГН у детей раннего возраста, на первом месте стоит прямое обучение – показ, указание, напоминание, совместная деятельность с ребенком. Игровые приемы, дидактические игры, художественные произведения помогут привлечь внимание детей к последовательности действий, будут способствовать поддержанию самостоятельности в самообслуживании.*

Режимные процессы	Содержание навыков	Методические приёмы
<b>Четвертый квартал (июнь – август)</b>		
Питание	Учить держать ложку тремя пальцами. Закреплять умение есть аккуратно, совершенствовать навыки культуры еды	Игровая ситуация «Мишка пригласил зайку и ежика в гости» Дидактическое упражнение «Расскажи Хрюше, как надо правильно кушать» Чтение: С. Капутикян «Кто скорее допьет», «Маша обедает»
Одевание - раздевание	Закреплять умение правильно одеваться и раздеваться с небольшой помощью взрослых, размещать свои вещи в шкафу, складывать и развешивать одежду на стуле перед сном. Продолжать учить пользоваться разными видами застежек	Дидактическое упражнение: Покажем кукле Кате, как нужно складывать одежду перед сном», «Научим Катю складывать вещи в раздевальном шкафчике», Чтение: И. Муравейка «Я сама», Н.Павлова «Чьи башмачки»
Умывание	Закреплять навыки мытья рук и умывания. Учить во время умывания не мочить одежду. Побуждать расчесывать короткие волосы	Рассматривание картинок «Девочка чумазая», «девочка аккуратная». Чтение: С.Капутикян «Хлюп – хлюп», Г. Лазгзынь «Лапки»

## Приложение №2 Комплексы утренней гимнастики на июнь месяц

### Общеразвивающие упражнения

1-2 неделя	3-4 неделя
<p>1. «Покажи ладошки» И.п. ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, выпрямить, ладони вверх, сказать «вот». (5 раз)</p> <p>2. «Неваляшка». И.п. сидя, ноги врозь, руки назад, слегка наклониться вперед и выпрямиться. Через 3-4 движения – паузы (5 раз)</p> <p>3. «Спрятались и показались». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть. Встать. (5 раз)</p> <p>4. «Нам весело». И.п. то же, руки за спину. 8-10 подпрыгиваний на месте и ходьба, размахивая руками – 3 раза</p>	<p>1. «Платочек вперед» И.п.: ноги расставить, платочек опустить, держа за верхний уголок. Платочек вперед, опуская сказать «вниз». То же из и.п. платочек перед грудью (5 раз)</p> <p>2. «Спрятались» И.п.: ноги врозь, платочек опущен. Наклон вперед, платочек перед лицом – спрятались. Опустить платочек, выпрямиться (5 раз)</p> <p>3. «Сесть и встать» Ноги слегка расставить, платочек на полу. Сесть на платочек (за ним, перед ним, около). Встать, сказать: «сели»</p> <p>4. «Подпрыгивание» И.п. ноги слегка расставить, платочек на полу. 6-8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочка или на месте 3 раза</p>

## Комплекс утренней гимнастики на июль месяц

### Общеразвивающие упражнения

1-2 неделя	3-4 неделя
<p>1.«Покажи ручки» И.п. ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, взмахи кистями рук, вернуться в И.П. (5 раз)</p> <p>2. «Смотри дальше вперед». И.п. лежа на животе, подбородок на согнутых руках. Приподнять голову, смотреть вперед, вернуться в И.П. (4 раза)</p> <p>3. «Птички клюют». И.п. ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть и указательными пальцами постучать по коленям, выпрямиться. Приседая, говорить «клю-клю» (5 раз)</p> <p>4. «Воробышки». И.п. то же, руки вниз. Подпрыгивание на двух ногах на месте. 2-3 раза по 8 подпрыгиваний</p>	<p>1. «Покажи кубики» И.п. ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики вперед, сказать «вот», спрятать за спину, голову не опускать (5 раз)</p> <p>2. «Покажем друг другу» И.п. ноги врозь, кубики у пояса. Поворот в сторону, показать кубик, сказать «вот», вернуться в И.П.</p> <p>3. «Нет кубика» И.П. сидя, кубик в сторону. Кубик к животу, согнутыми ногами прикрыть кубики, сказать «нет», можно опустить голову, выпрямиться</p> <p>4. «Мячики» И.п. ноги слегка расставить, кубики опущены. 2-3 пружинки, 6-8 подпрыгиваний и ходьба – 3 раза. Заканчивая упражнение продлить ходьбу</p>

## Комплекс утренней гимнастики на август месяц

### Общеразвивающие упражнения

1-2 неделя	3-4 неделя
<p>1.«Погреем руки на солнышке» И.п. ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, повернуть ладони вверх-вниз, сказать «горячо», вернуться в И.П. Тоже руки вперед, ладони вверх, сжимать и разжимать кисть, сжимая сказать «горячо»</p> <p>2. «Часы бьют». И.п. стоя (сидя), ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, сказать «бум», выпрямиться. (5 раз)</p> <p>3. «Греемся на солнышке». И.п. лежа на спине, руки прижать к полу – греем животики. Поворот на живот - греем спинки. Можно погреть бочок (5 раз)</p> <p>4. «Веселые ноги». И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. 2-3 пружинки и 6-8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное 2-3 раза, чередуя с ходьбой на месте</p>	<p>С султанчиками (ленточками)</p> <p>1. «Играем» И.п. ноги слегка расставить, султанчик опущен. Помахать, вернуться в И.п.</p> <p>2. «Передай султанчик» И.п. ноги врозь, султанчик опущен. Помахать султанчиком над головой, переложить в другую руку, наклониться, переложить в другую руку, вернуться в И.п.</p> <p>3. «Согни ноги» И.П. сидя, ноги вперед, султанчик на полу между ног. Согнуть ноги, выпрямить, не задевая султанчик</p> <p>4. «Султанчикам весело» И.п. ноги слегка расставить, султанчики опущены. 6-8 подпрыгиваний со взмахом султанчика 3 раза</p>



