***"Сказочный лес"***

*1. Ходьба и бег по кругу. Закончить ходьбой. Построение в круг.*

**Мы идем с тобою в лес,**

**Полный сказочных чудес.**

*2. Общеразвивающие упражнения:*

*1.* **Вот большие мишки.**

**Вот маленькие мышки.**  *(И.п: ноги слегка расставить , руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, коснуться руками пола. Повт. 4-5 р.)*

*2.* **В речке рыбка, посмотри**

**И за мною повтори.**

 **(** *И.п.: лежа на животе, вытянуть руки вперед, через стороны прижать к бокам-"рыбки плавают" Повт. 5 р.. )*

*3.* **В норку прячутся ежи.**

**Это тоже покажи.**

**(** *Присесть, закрыть голову руками. Повт. 3-4р. )*

*4.* **Прыгают лягушки,**

**Зеленые квакушки.**

 (8-10 *поддпрыгиваний. Повт. 3р.)*

*3. Спокойная ходьба. И/у "Кто пройдет тише".*

**Тихо, тихо мы идем.**

**Никого мы не спугнем.**

***"Лягушки"***

*1. Ходьба и бег по кругу. Закончить ходьбой. Построение в круг.*

**Зашагали, зашагали.**

**Побежали, побежали.**

**Снова зашагали...**

**На болото мы попали.**

*2. Общеразвивающие упражнения:*

*1.* **Мы-лягушки, ква-ква-кушки.**

 **У нас толстенькие брюшки.**

*(Ноги на ширине плеч. Похлопать ладошками по животу 3-5 секунд. Повт. 4-5 р.)*

*2.* **Во все стороны глядим,**

**Все увидеть мы хотим.**

**(** *Руки на поясе, повороты вправо и влево. Повт. 8-10 р.)*

*3.* **Спрячемся в болото.**

**Ищи, если охота.**

**(** *Присесть, закрыть лицо ладонями. Повт. 3-5 р.)*

*4.* **Раз-два, раз-два**

**Дружно ловим комара.**

(8-10 *поддпрыгиваний. Повт. 3р.)*

*3. Спокойная ходьба. И/у "Кто пройдет тише".*

**На болоте трынь-трава,**

**Слышно тихое ква-ква.**

 ***"Веселые ребята"***

 *1. Ходьба и бег за воспитателем. Закончить ходьбой. Построение в круг.*

**Мы веселые ребятки.**

 **Мы выходим на зарядку.**

*2. Общеразвивающие упражнения:*

 *1.* **Разыгрались пальчики**

 **У девочек и мальчиков.**  *(Руки на пояс, вытянуть вперед пошевелить пальцами, , руки на пояс. Повт. 4-5 р.)*

 *2.*  **Сядь, дружок, наклонись,**

 **Выпрямляйся, не ленись.**

 **(***Сидя, ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, вернуться в исходное положение. Повт. 4-5 р.)*

 *3.*  **Длинные ножки, короткие ножки**

 **Идут по дорожке. Лежат на дорожке.**

**(** *Присесть-короткие ноги, встать-длинные . То же из положения сидя, лежа на спине.)*

 *4.* **Мы прыгали, скакали,**

 **Зарядку выполняли.**

(8-10 *подпыгивани и 8-10 шагов. Повт. 3р. Заканчивая упражнение, ходьбу продлить.)*

*3. Спокойная ходьба. И/у "Кто пройдет тише".*

 **Идем тихо, как мыши.**

 **Никто нас не услышит.**

***"Осень"***

*1. Ходьба и бег за воспитателем. Закончить ходьбой. Построение в круг.*

**Осень в гости приходила и листочки обронила.**

**Мы листочки в руки взяли, на зарядку зашагали.**

*2. Общеразвивающие упражнения:*

*1.* **Ветер налетает,**

**Деревца качает.**

**(***Руки поднять вверх, наклоны влево, вправо, опустить. Повт. 4-5 р. )*

*2.* **Раз, два. Раз, два-**

**Падает листва.**

 **(** *Плавные движения сверху вниз. Повт. 4-5 р.)*

*3.* **Спрячь листок, покажи...**

 **Так играют малыши.**

**(***Спрятать за спину, вытянуть вперед. Повт. 4-5 р.)*

*4.* **Пусть лежит листок,**

**Попрыгай-ка дружок.**

**(***Прыжки. Повт. 4-5 р.)*

*3. Спокойная ходьба. Дыхательные упражнения.*

**Листочки соберем в букет,**

**Его красивей нет.**

***"По дорожке"***

*1. Ходьба и бег за воспитателем. Закончить ходьбой. Построение в круг.*

**Как у деток ножки шагают по дорожке.**

 **Веселей шагай, ножки поднимай.**

 **Ножек не жалей, беги веселей.**

*2. Общеразвивающие упражнения:*

 *1.* **Мы с ладошками играем,**

 **К плечикам их поднимаем.**

 **(***Руки опущены вниз. Поднять к плечам, вернуться в исходное положение. Повт. 4-5 р.)*

 *2.*  **Не ленись, наклонись**

 **И коленочек коснись.**

 **(***Наклоны; стараться не сгибать коленки. Повт. 4-5 р.)*

 *3.*  **Посидим, потопаем,**

 **А потом похлопаем.**

**(***Сидя.Руки-упор сзади. Топаем ногами, хллопаем в ладоши. Повт. 4-5 р.)*

 *4.* **Будут прыгать ножки,**

 **Похлопаем в ладошки.**

**(** *Прыжки, хлопки в ладоши. Повт. 4-5 р.)*

*3. Спокойная ходьба . Дыхательные упражнения.*

***"Солнышко"***

*1. Ходьба и бег по кругу. Закончить ходьбой. Построение в круг.*

**Утром солнышко проснулось,**

**Всем ребяткам улыбнулось.**

**Здравствуй, солнце красное,**

**Доброе, ясное.**

*2. Общеразвивающие упражнения:*

1. **Лучик заглянул в окошко.**

**Протяни ему ладошку.**

*(Поочередно вытягивать правую и левую руки вперед ладонью вверх. Повт. 4-5 р.)*

2. **Выше, выше потянись,**

**Рукой солнышка коснись.**

*(Подняться на носочки, руки вверх. Повт. 3-4р.)*

**3. На солнце можно загорать,**

**Спинки греть и отдыхать.**

*(Лежа на спине, Повернуться на живот, вернуться в И. п. Повт. 3р.)*

**4. Солнце радует ребят,**

**Веселится детский сад.**

*(8-10 поддпрыгиваний с хлопками. Повт. 3р.)*

*3. Спокойная ходьба. Дыхательные упражнения.*

**Раз-два, Раз-два.**

**Отдохнуть теперь пора.**

***"Весна"***

*1. Ходьба и бег по кругу. Закончить ходьбой. Построение в круг.*

**Просыпайтесь ото сна,**

**В гости к нам пришла весна.**

**На прогулку выходи**

**И друзей с собой возьми.**

*2. Общеразвивающие упражнения:*

1. **Мы как бабочки летаем,**

**Ручки-крылья поднимаем.**

*(Руки опущены вниз. Медленно поднять через стороны над головой, опустить. Повт. 4-5 р.)*

2. **Пчелки ищут сладкий мед.**

**Влево, вправо поворот.**

*(Руки на поясе повороты влево и вправо. Повт. 4-5 р.)*

3. **Муравьишка, просыпайся,**

**И за дело принимайся.**

*(Присесть, закрыть лицо руками, вернуться в И. п. Повт. 4-5 р.)*

4. **А кузнечикам не лень**

**Прыгать на лугу весь день.**

*(Прыжки. Повт. 4-5 р.)*

*3. Спокойная ходьба. Дыхательные упражнения.*

**На прогулке мы бывали,**

**Насекомых мы видали.**

**Все проснулись ото сна,**

**Разбудила всех весна.**

***"Солнечный зайка"***

*1. Ходьба и бег по кругу. Закончить ходьбой. Построение в круг.*

**Солнце лучик уронило,**

**В зайку лучик превратило.**

**Зайка солнечный играл,**

**Всех ребяток забавлял.**

*2. Общеразвивающие упражнения:*

1**. На плечо луч солнца сел,**

**Наши плечики согрел.**

*(Руки на поясе. Поднять, коснуться ладонями плеч, вернуться в И. п. Повт. 4-5 р.)*

2. **Стал с коленками играть,**

**Попробуй ты его поймать.**

*(И. п. то же. Наклониться, похлопать по коленям. Повт. 4-5 р.)*

3. **Лучик прыгал по ковру,**

**Ловим зайку на полу.**

*(Сесть на ковер, ноги в стороны. Хлопать ладонями по ковру перед собой. Повт. 4-5 р.)*

4. **По стене вверх и вниз.**

**Прыгай, прыгай, не ленись.**

( 8-10 прыжков. Повт. 4-5 р.)

*3. Спокойная ходьба. Дыхательные упражнения.*

**Солнечный лучик, солнечный зайка,**

**Весело прыгал. Теперь отдыхай-ка.**