***Комплексы утренней гимнастики***

Комплексы утренней гимнастики для первой младшей группы

**1.Где же наши руки?**

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Покажите руки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой, опустить. Повторить 4 раза.

2.     «Спрячьте руки». И.п.: то же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Через несколько дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

**2.Большие и маленькие**

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу повернуться к воспитателю.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Какие мы стали большие». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза.

2.     «Какие мы маленькие». И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.  
Ходьба стайкой за воспитателем.

**3.Птички**

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой и закончить ходьбой стайкой.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Птички машут крыльями». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.

2.     «Птички клюют зёрнышки». И.п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

**4.Пузырь**

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой, закончить ходьбой стайкой.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Надуем пузырь». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2.     «Пузырь лопнул». И.п.: то же. Присесть, погладить колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

**5.Барабан**

Ходьба стайкой, перейти на бег стайкой, закончить ходьбой.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Большой барабан». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2.     «Поиграем на барабане». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу за спиной. Нагнуться постучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. Повторить 4 раза.

Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой.

**6.Деревья**

Ходьба стайкой, непродолжительный бег стайкой, закончить ходьбой.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Шелестят листочки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, помахать ими, произнести звук «ш-ш-ш», опустить. Повторить 4 раза.

2.     «Деревья качаются». И.п.: то же. Слегка наклониться влево, потом вправо, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить 6 раз.

3.     «Кусты». И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

**7.Прятки**

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

*Общеразвивающие упражнения на стульях*

1.     «Покажите руки». И.п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперёд, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.

2.     «Спрячьте голову». И.п.: то же. Наклониться вперёд, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3.     «Приседание». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

**8.Покажите руки**

Ходьба, непродолжительный бег стайкой. Перестроиться в полукруг.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Покажите руки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой, ладони кверху, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2.     «Руки на колени». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, руки положить на колени, выпрямится. Повторить 4раза.

3.     «Спрячьте руки». И.п.: то же. Присесть, руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

**9.Пузырь**

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построиться в полукруг.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Надуем пузырь». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, сказать «ф-ф-ф», опустить их и спрятать назад. Повторить 4 раза.

2.     «Проверить пузырь». И.п.: то же. Наклониться вперёд, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.

3.     «Пузырь лопнул». И.п.: то же. Присесть, положить руки на колени, сказать «хлоп», встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

**10.Часы**

Ходьба и бег друг за другом. Построиться в полукруг.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Часы идут». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Раскачивание рук вперёд-назад. Повторить 4 раза.

2.     «Проверим часы». И.п.: то же. Присесть, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3.     «Часы звенят». И.п.: то же. Присесть, постучать по коленям, сказать «динь-динь», встать. Повторить 4раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

**11.Игры с погремушкой**

Ходьба друг за другом. Ходьба на носках. Построиться в круг.

*Общеразвивающие упражнения с погремушкой*

1.     «Потряси погремушку». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. «Погреми» - поднять погремушку вверх, потрясти её, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить то же упражнение.

2.     «Постучи погремушкой». И.п.: то же. Нагнуться, постучать погремушкой по коленям, сказать «динь-динь», выпрямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку.

3.     «Положи погремушку». И.п.: то же. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться. Повторить 2 раза. Переложить погремушку и выполнить то же упражнение.

Бег и ходьба друг за другом.

**12.Птички**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Птички машут крыльями». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.

2.     «Птички пьют воду». И.п.: то же. Наклониться вперёд, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3.     «Птички клюют зёрнышки». И.п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.

Бег и ходьба друг за другом.

**13.С флажком**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения с флажком*

1.     «Покажите флажок». И.п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу  в правой руке. Поднять флажок, помахать им, посмотреть, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить то же упражнение.

2.     «Постучи флажком». И.п.: то же. Наклониться, постучать палочкой флажка по правому колену, выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать по левому колену.

3.     «Положи флажок». И.п.: то же. Присесть, взять флажок, встать. Повторить 2 раза.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.

**14.Барабан**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Большой барабан». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямые руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2.     «Поиграем на барабане». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться.

3.     «Постучи ногами». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Постучать ногами по полу, сказать «тук-тук». Повторить 4 раза.

Непродолжительный бег друг за другом.

**15.Поезд**

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Поезд». И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях у пояса, пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперёд, согнуть, произнести «чу-чу». Повторить 4 раза.

2.     «Починим колёса». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперёд, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3.     «Проверим колёса». И.п.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом-«поезд быстро едет». Ходьба.

**16.С погремушкой**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения с погремушкой*

1.     «Посмотрим на погремушку». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять погремушку вверх, потрясти на неё, опустить, повторить 4 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

2.     «Постучи погремушкой». И.п.: ноги на ширине плеч, погремушка внизу в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

3.     «Положи погремушку». И.п.: ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить погремушку, выпрямиться, присесть, взять погремушку, встать. Повторить 3 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

**17.Бабочки**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Бабочки летают». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раз.

2.     «Бабочки пьют». И.п.: то же. Нагнуться, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3.     «Бабочки сели». И.п.: то же. Присесть, руки на колени, выпрямиться. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

**18.Игры с флажком**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Помаши флажком». И.п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок вверх, помахать им, опустить. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

2.     «Постучи флажком». И.п.: то же. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

3.     «Положи флажок». И.п.: то же. Присесть, положить флажок, встать, присесть, взять флажок, встать. Переложить флажок в левую руку и повторить упражнение.

Бег друг за другом, спокойная ходьба.  
   **19.Петушки**  
В руках у воспитателя игрушка-курица. Воспитатель объясняет детям, что все они цыплятки-петушки, просит их повторять всё, что скажет курица.  
     -Цыплятки, пойдёмте искать червячков (ходьба за воспитателем).  
     -Петушки, поднимайте крылья! (Дети поднимают руки в стороны, затем опускают вниз.)  
     -Давайте споём песенку. (Дети произносят "Ку-ка-ре-ку".)  
     -Петушки проголодались. Клюём зёрнышки. (Дети приседают и со словами "клю-клю" стучат пальчиком по коленям.)  
     -Побежали пить водичку (дети выпрямляются. Бегут по комнате. Ходьба за курочкой.)

**Комплексы утренней гимнастики для второй младшей группы**

**Сентябрь**

**Комплекс утренней гимнастики «Петрушки» № 1**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, легкий бег. Построение в круг.

**1. «Мы веселые петрушки»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки за спиной

В.1. руки вперед, пошевелить пальчиками, сказать «динь-динь-динь»

2. И.П.

**2. «Петрушки танцуют»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. повороты туловища вправо (влево)

2. И.П.

**3. «Петрушки надувают пузыри»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. приставить руки ко рту, сказать «пуф», развести руки в стороны, показывая какой большой пузырь.

2. хлопнуть в ладоши, сказать «хлоп»

**4. «Петрушки играют на барабане»**

И.П. ноги вместе, руки опущены

В.1. присесть, постучать пальчиками о пол, сказать «тра-та-та»

2. И.П.

**5. «Петрушки прыгают»**

И.П. О.С. руки произвольно

В.1. прыжки на двух ногах

Ходьба в колонне по одному.

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись!

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с мячом**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег. Построение в круг с помощью инструктора.

**1. «Покажи мяч»**

И.П. О.С. руки с мячом внизу

В.1. поднять мяч вперед, показать

2. И.П.

**2. «Наклонились и выпрямились»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу

В.1. наклон вперед, вытянуть руки с мячом вперед

2. И.П.

**3. «Потянулись к солнышку»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу

В.1. присесть, коснуться мячом пола

2. встать, руки с мячом поднять вверх, потянуться к солнышку

**4. «Зайчики»**

И.П. О.С. руки на поясе, мяч лежит на полу

В.1. прыжки на двух ногах около мяча

Ходьба по кругу.

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись!

**Октябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Бабочки»**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба на носках. На сигнал «Бабочки» бег друг за другом, помахивая руками, как крылышками. Построение в круг.

**1. «Помашем крыльями»**

И.П. стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища

В.1. махи руками вперед-назад

2. И.П.

**2. «Спрятались»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. присесть, обхватить руками колени

2. И.П.

**3. «Наклоны»**

И.П. сидя, ноги врозь, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться руками носков ног

2. И.П.

**4.«Жучки»**

И.П. лежа на животе, руки вдоль туловища

В.1. попеременное сгибание и разгибание ног и рук

2. И.П.

**5.«Зайки»**

И.П. прыжки на двух ногах на месте

Ходьба по кругу.

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Октябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с мячом большого диаметра**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба на носках. Построение в круг.

**1. «Покажи мяч»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в двух руках внизу

В.1. поднять мяч вверх

2. И.П.

**2.«Спрячем мяч»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в двух руках внизу

В.1. присесть, мяч в согнутых руках

2. И.П.

**3. «Достань до пола»**

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди

В.1. наклон вперед, коснуться мячом пола

2. И.П.

**4. «Покатаем мяч»**

И.П. сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках

В.1. прокатить мяч вокруг себя вправо и влево

2. И.П.

**5. «Прыгунки»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках у груди

В.1. прыжки на двух ногах с мячом в руках

Ходьба по кругу.

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Ноябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Грибочки»**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба на носках. Построение в круг.

**1. «Грибочки пляшут»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. развести руки в стороны

2. опустить руки, сказать «Ох!»

**2. «Грибочки кланяются»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вперед, отвести руки назад

2. И.П.

**3. «Грибочки качаются»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

**4. «Грибы-шалуны»**

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища

В.1. поднять согнутые ноги и руки, побарахтаться

2. И.П.

**5. «Грибы-прыгуны»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах на месте

Ходьба по кругу.

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Ноябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с флажками.**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба на носках. Построение в круг.

**1. «Флажки вверх»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с флажками внизу

В.1. поднять флажки вверх, помахать ими

2. И.П.

**2. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с флажками внизу

В.1. присесть, руки с флажками вынести вперед

2. И.П.

**3. «Наклоны»**

И.П. сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у груди

В.1. наклон вперед, коснуться флажками пола

2. И.П.

**4. «Деревья качаются»**

И.П. стоя на коленях, руки с флажками внизу

В.1. поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево)

2. И.П.

**5. «Прыжки с флажками»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с флажками внизу

В.1. прыжки на двух ногах на месте

Ходьба по кругу.

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Декабрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Цыплята»**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба на носках. Построение в круг.

**1. «Цыплята машут крыльями»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять руки в стороны, помахать ими, сказать«пи-пи-пи»

2. И.П.

**2. «Цыплята клюют зернышки»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу

В.1. наклон вперед, коснуться руками колен, сказать«клю-клю»

2. И.П.

**3. «Цыплята спрятались»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки на поясе

В.1. присесть, руками закрыть глаза

2. И.П.

**4. «Цыплята болтают ножками»**

И.П. лежа на животе, руки под подбородком

В.1. помахать ногами

2. И.П.

**5. «Цыплята прыгают»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

Ходьба по кругу.

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Декабрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с платочками**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба на носках, с выполнением заданий для рук. Построение в круг.

**1. «Покажи платочек»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с платочком внизу

В.1. вытянуть руки вперед, показать платочек

2. И.П.

**2. «Сели-показали»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с платочком внизу

В.1. присесть, руки с платочком вынести вперед

2. И.П.

**3. «Помаши платочком»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с платочком внизу

В.1. наклон вперед, помахать платочком вправо-влево

2. И.П.

**4. «Попрыгай»**

И.П. ноги слегка расставлены, платочек в правой руке

В.1. прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой

Упражнение на дыхание. Потянулись к солнышку, дышим носом, равномерно, спокойно. Ходьба по кругу.

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Январь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Самолеты»**

Ходьба в колонне по одному, на сигнал «самолеты» легкий бег, руки в стороны. Ходьба на носках. Построение в круг.

**1. «Помашем самолету»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу

В.1. поднять руки вверх, помахать самолету

2. И.П.

**2. «Самолет на посадке»**

И.П. ноги широкой дорожкой, руки внизу

В.1. наклон вперед, руки назад

2. И.П.

**3. «Покажи, где самолет»**

И.П. сесть на пол, скрестив ноги, руки на пояс

В.1. поворот вправо (влево), руки вправо (влево)

2. И.П.

**4. «Самолет полетел»**

И.П. лечь на живот, ноги прямые, руки перед грудью

В.1. развести руки в стороны, прогнуться, сказать «у-у-у»

2. И.П.

**5. Прыжки.**

И.П. О.С.

В.1. прыжки на двух ногах

Ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания. Дышать носом.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Февраль**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Часики»**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках. Легкий непрерывный бег (50-60 сек) Построение в круг.

**1. «Заведи часы»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки в стороны

В.1. согнуть руки в локтях и вращать ими перед грудью

2. И.П.

**2. «Маятник»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки на пояс

В.1. наклон вправо (влево) сказать «Тик»

2. И.П. сказать «Так»

**3. «Часы идут»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки на пояс

В.1. наклон вперед, хлопнуть по коленям

2. И.П.

**4. «Часы сломались»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу

В.1. присесть, хлопнуть по коленям

2. И.П.

**5. «Прыжки»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах

Ходьба по кругу друг за другом. Упражнение на дыхание.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Февраль**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с погремушками**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, легкий бег, Построение в круг.

**1. «Погреми погремушкой»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу

В.1. поднять погремушку вверх, погреметь ею

2. И.П.

**2. «Сели погремели»**

И.П. сидя на полу, ноги врозь, погремушка в обеих руках

В.1. поднять руки вверх, погреметь погремушкой

2. И.П.

**3. «Жучки»**

И.П. лежа на спине, погремушка в одной руке

В.1. одновременно поднять руки и ноги, погреметь погремушкой

2. И.П.

**4. «Приседания»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу

В.1. присесть, стукнуть погремушкой о пол

2. И.П.

**5. «Подскоки»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах

Ходьба по кругу друг за другом. Упражнение на дыхание.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Март**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Воробьи»**

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, пятках. Легкий бег. Построение в круг.

**1. «Воробьи машут крыльями»**

И.П. О.С. руки внизу.

В.1. поднять руки в стороны, помахать ими, сказать«чик-чирик»

2. И.П.

**2. «Воробьи клюют зернышки»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу.

В.1. наклон вперед, коснуться руками колен, сказать«клю-клю»

2. И.П.

**3. «Воробьи спрятались»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки на поясе.

В.1. присесть, руками закрыть глаза.

2. И.П.

**4. «Воробьи греются на солнце»**

И.П. лежа на спине, руки вверху.

В.1. перевернуться на живот.

2. И.П.

**5. «Воробьи прыгают»**

И.П. О.С. руки на поясе.

В.1. прыжки на двух ногах.

Ходьба друг за другом по кругу, упражнение на дыхание.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Март**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с мешочками.**

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, пятках. Легкий бег. Построение в круг.

**1. «Покажи мешочки»**

И.П. ноги на ширине ступни, мешочки в двух руках

В.1. вытянуть руки вперед, показать мешочки

2. И.П.

**2. «Приседания с мешочками»**

И.П. ноги на ширине ступни, мешочки в двух руках

В.1. присесть, положить мешочки на пол

2. И.П.

**3. «Спрячем мешочки»**

И.П. сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади

В.1. соединить ноги, спрятать мешочки

2. И.П.

**4. «Прыжки вокруг мешочков»**

И.П. О.С. руки на поясе, мешочки лежат на полу

В.1. прыжки на двух ногах около мешочков

Ходьба друг за другом по кругу, упражнение на дыхание.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Апрель**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Гуси»**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, легкий бег, Ходьба в колонне через центр зала. Построение в круг.

**1. «Гуси машут крыльями»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу

В.1. поднять руки в стороны, помахать ими

2. И.П.

**2. «Гуси пьют воду»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу

В.1. присесть, опустить голову на колени

2. И.П.

**3. «Гуси шипят»**

И.П. ноги широкой дорожкой, руки внизу

В.1. наклон вперед, руки в стороны, сказать «ш-ш-ш»

2. И.П.

**4. «Гуси барахтаются»**

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища

В.1. поднять руки и ноги, побарахтаться

2. И.П.

**5. «Гуси прыгают»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

Ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания. Дышать носом.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Апрель**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с шишками**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, легкий бег. Ходьба в колонне через центр зала. Построение в круг.

**1. «Белочки»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки с шишками внизу

В.1. руки с шишками в стороны

2. руки вверх

3. в стороны

4. И.П.

**2. «Нашли шишки»**

И.П. ноги широкой дорожкой, руки с шишками внизу

В.1. наклон вперед, положить(взять) шишки

2. И.П.

**3. «Спрячем шишки»**

И.П. сидя, ноги врозь, руки на коленях, показать шишки

В.1. спрятать шишки за спину

2. И.П.

**4. «Поиграем»**

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища

В.1. поднять руки и ноги, коснуться шишками носков ног

2. И.П.

**5. «Белочки прыгают»**

И.П. О.С. шишки в руках

В.1. прыжки на двух ногах

Ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания. Дышать носом.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Май**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Солнышко»**

Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал. Построение в круг.

**1. «Покажи лучики»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки за спиной

В.1. вытянуть руки вперед, показать лучики

2. И.П.

**2. «Солнышко качается»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево), сказать «кач-кач»

2. И.П.

**3. «Посмотри на колени»**

И.П. сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади

В.1. согнуть ноги, посмотреть на колени

2. И.П.

**4. «Солнышко играет»**

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища

В.1. поднять руки и ноги, побарахтаться

2. И.П.

**5. «Солнышко прыгает»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

Ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания. Дышать носом.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Май**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с малым мячом**

Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал. Построение в круг.

**1. «Покажи мяч»**

И.П. О.С. руки с мячом внизу

В.1. поднять мяч вперед, показать

2. И.П.

**2. «Сесть – встать»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу

В.1. присесть, положить мяч на пол

2. И.П.

**3. «Спрячем мяч»**

И.П. сидя, упор руками сзади, мяч на полу между ног

В.1. развести ноги

2. соединить ноги вместе, ноги не сгибать

**4. «Подними мяч»**

И.П. лежа на животе, мяч в вытянутых руках

В.1. поднять мяч вверх, прогнуться

2. И.П.

**5. «Зайки»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

Ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания. Дышать носом.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Сентябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

**Средняя группа**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение «Пчелки» бег по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося «жу-жу-жу» На слова «Сели пчелы на цветы» дети присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.

**1. «Хлопки»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1. руки в стороны

2. руки вверх

3. руки в стороны

4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вперед

2. И.П.

**3.«Повороты»**

И.П.ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот вправо (влево), развести руки в стороны

2. И.П.

**4. «Где же ножки?»**

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу вверх

2. И.П.

**5. «Мячики»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах на месте

**6. Упражнение на дыхание.**

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Сентябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с кубиками**

**Средняя группа**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

**1. «Переложи кубик»**

И.П. О.С. кубик в правой руке

В.1. подняться на носки, переложить кубик в другую руку

2. И.П.

**2. «Хлопки по коленям»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

В.1. наклон туловища вперед, хлопнуть кубиком о колени прямых ног,

сказать «тук-тук»

2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. сидя, ноги скрестно, руки на пояс

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

**4. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине стопы, кубик в двух руках внизу

В.1. присесть, положить (взять) кубик

2. И.П.

**5. «Волчок»**

И.П. ноги на ширине ступни

В.1. прыжки вокруг кубика

**6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Октябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

**Средняя группа**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

**1. «Елка»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1. руки через стороны вверх

2. И.П.

**2. «Посмотрим по сторонам»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот в сторону, руку в сторону

2. И.П.

**3.«Зеленые иголки»**

И.П. сидя на пятках, руки внизу

В.1. встать на колени, руки в стороны-вверх

2. И.П.

**4. «Орех»**

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища

В.1. поднять согнутые в коленях ноги, обхватить их руками

2. И.П.

**5. «Лодочка»**

И.П. лежа на животе, руки вверх, ноги слегка приподняты

В.1. покачаться вперед-назад

2. И.П.

**6. «Белочки»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах на месте

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Октябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с малым мячом**

**Средняя группа**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

**1. «Переложи мяч»**

И.П. О.С. мяч в правой руке

В.1. поднять руки в стороны

2. руки вверх, переложить мяч в левую руку

3. руки в стороны

4. И.П.

**2. «Прокати мяч»**

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

В.1. наклон вперед, прокатить мяч от правой (левой) ноги к левой (правой)

2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. сидя, ноги скрестно, мяч в правой (левой) руке

В.1. поворот вправо (влево), отвести руку в сторону

2. И.П.

**4. «Рыбка»**

И.П. лежа на животе, мяч в двух руках перед собой

В.1. прогнуться, вынести мяч вперед-вверх

2. И.П.

**5. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой (левой) руке

В.1. присесть, положить (взять) мяч на пол

2. И.П.

**6. «Прыгунки»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке

В.1. прыжки на двух ногах на месте

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка**. По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Ноябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Матрешки»**

**Средняя группа**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Бег с высоким подниманием колена. Построение в 2 колонны.

**1. «Матрешки пляшут»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. развести руки в стороны, приподнять плечи вверх

2. опустить руки, сказать «Ох!»

**2. «Матрешки кланяются»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. наклон вперед, отвести руки назад

2. И.П.

**3. «Матрешки качаются»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

**4. «Матрешки делают пружинку»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. полуприсед

2. И.П.

**5. «Матрешки вверх-вниз»**

И.П. сидя на пятках, руки на поясе

В.1. встать на колени, поднять руки вверх, потянуться

2. И.П.

**6. «Матрешки прыгают»**

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах на месте

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Ноябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с обручем**

**Средняя группа**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Бег с высоким подниманием колена. Построение в 2 колонны.

**1. «Шоферы»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с обручем внизу

В.1. поднять руки вперед, обруч перед собой «держим руль», сказать «р-р-р»

2. И.П.

**2. «Обруч вверх»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу

В.1. обруч вперед

2. обруч вверх, посмотреть в обруч

3. обруч вперед

4. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу

В.1. поворот вправо (влево), обруч вперед

2. И.П.

**4. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с обручем внизу

В.1. присесть, руки вынести вперед, сказать «вниз»

2. И.П.

**5. «Прыжки из обруча в обруч»**

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах из обруча в обруч

**6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Декабрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Зима»**

**Средняя группа**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

**1. «Обхвати плечи»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. развести руки в стороны, затем обхватить плечи, сказать «Ух!»

2. И.П.

**2. «Отряхни снег»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

2. И.П.

**3. «Погреем наши ноги»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руками подтянуть к

груди

2. И.П.

**4. «Бросим снежок»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. отвести правую (левую) руку назад и рывком вынести ее вперед

2. И.П.

**5. Прыжки на правой и левой ноге**

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на правой (левой) ноге

**6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Декабрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с малым мячом**

**Средняя группа**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

**1. «Переложи мяч»**

И.П. О.С. мяч в правой руке

В.1. поднять руки в стороны

2. руки вверх, переложить мяч в левую руку

3. руки в стороны

4. И.П.

**2. «Прокати мяч»**

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

В.1. наклон вперед, прокатить мяч от правой (левой) ноги к левой (правой)

2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. сидя, ноги скрестно, мяч в правой (левой) руке

В.1. поворот вправо (влево), отвести руку в сторону

2. И.П.

**4. «Рыбка»**

И.П. лежа на животе, мяч в двух руках перед собой

В.1. прогнуться, вынести мяч вперед-вверх

2. И.П.

**5. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой (левой) руке

В.1. присесть, положить (взять) мяч на пол

2. И.П.

**6. «Прыгунки»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке

В.1. прыжки на двух ногах на месте

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Январь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 с кубиками**

**Средняя группа**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

**1. «Кубики вместе»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В.1. руки в стороны

2. вверх, посмотреть на кубики

3. руки в стороны

4. И.П.

**2. «Подъемный кран»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), поднять левую (правую) руку вверх

2. И.П.

**3. «Постучи»**

И.П. ноги на ширине плеч, кубики у плеч

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

2. И.П.

**4. «Бревнышко»**

И.П. лежа на спине, кубики за головой на полу

В.1-3. поворот на бок, живот, бок

4. И.П.

**5. «Кубик к колену»**

И.П. лежа на спине, руки в стороны

В.1. поднять правую (левую) ногу, коснуться кубиками колена

2. И.П.

**6. «Прыжки вокруг кубиков»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг кубиков

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Февраль**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Часы»**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

**1. «Заводим часы»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4 круговое вращение руками в одну сторону

5-7 круговое вращение руками в другую сторону

8. И.П.

**2. «Часы идут»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4. 3 шага вперед полуприсед, хлопок в ладоши

5-8. 3 шага назад, хлопок в ладоши

**3. «Маленькая и большая стрелка»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1-3. руки вверх, перекрестные махи

4. И.П.

**4. «Бой часов»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вперед, стукнуть по коленям, сказать «бом-бом»

2. И.П.

**5. «Считаем секунды»**

И.П. лежа на животе, голова на согнутых в локтях на руках

В.1-3. поднимать и опускать ноги

4. И.П.

**6. «Минутки»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4. прыжки на двух ногах, руки на поясе

5-8. прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши

**7. Упражнение на дыхание**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Февраль**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с флажками**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

**1. «Скрестить флажки»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. руки в стороны

2. руки вверх, скрестить флажки

3. руки в стороны

4. И.П.

**2. «Достань до носков»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться носков ног

2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, флажки у груди

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

**4. «Наклоны»**

И.П. сидя, ноги врозь, флажки у груди

В.1. наклон вперед, коснуться флажками пол

2. И.П.

**5. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, флажки у груди

В.1. присесть, коснуться флажками пол

2. И.П.

**6. «Прыжки»**

И.П. О.С. руки с флажками у груди

В.1. прыжки на двух ногах

**7. Упражнение на дыхание**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Март**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Спортсмены»**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны. Упражнение «Цапли»

**1. «Наши руки»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1, 3. поднять руки в стороны

2. руки за голову

4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, руки у плеч

В.1. поворот вправо (влево), коснуться пятки

2. И.П.

**4. «Наши ноги»**

И.П. сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу

2. И.П.

**5. «Прыгунки»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах

**6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Март**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с кеглей**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны. Упражнение «Цапли»

**1. «Переложи кеглю»**

И.П. ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу

В.1. руки вперед, переложить кеглю в другую руку

2. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу

В.1. наклон вперед, переложить кеглю за правой (левой) ногой

2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, кегля в правой руке

В.1. поворот вправо (влево) отвести кеглю в сторону

2. И.П.

**4. «Кеглю поставь»**

И.П. сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой

В.1. наклониться вперед, поставить (взять) кеглю

2. И.П.

**5. «Лежа на спине»**

И.П. лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу, переложить кеглю в другую руку

2. И.П.

**6. «Прыгунки»**

И.П. О.С. руки на пояс, кеглю поставить на пол

В.1. прыжки на двух ногах

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Апрель**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба, перешагивая попеременно правой и левой ногой через бруски. Перестроение в две колонны.

**1. «Хлопки»**

И.П. О.С. руки вдоль туловища

В.1,3. руки в стороны

2. руки вверх

4. И.П.

**2. «Приседания»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши

2. И.П.

**3. «Хлопки по ноге»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой

В.1. наклон вправо (влево), хлопнуть по ноге

2. И.П.

**4. «Достань до пальцев»**

И.П. сидя, ноги врозь, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног

2. И.П.

**5. «Хлопки по коленям»**

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

В.1. поднять прямые ноги, хлопнуть руками по ногам

2. И.П.

**6. «Прыжки»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг себя

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Апрель**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с косичкой**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба со сменой ведущего. Перестроение в две колонны.

**1. «Подними косичку»**

И.П. О.С. косичка внизу

В.1. косичку к груди

2. косичку вверх

3. косичку к груди

4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, косичка внизу

В.1,3. поднять косичку вверх

2. наклон вправо (влево)

4. И.П.

**3. «Коснись колена»**

И.П. О.С. косичка внизу

В.1,3. косичку вверх

2. согнуть ногу в колене, коснуться косичкой ноги

4. И.П.

**4. «Наклоны к ногам»**

И.П. сидя, ноги врозь, косичка у груди

В.1. наклон вперед, коснуться косичкой носков ног

2. И.П.

**5. «Прыжки»**

И.П. О.С. руки на пояс, стоя боком к косичке

В.1. прыжки на двух ногах через косичку

**6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Май**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Перестроение в две колонны.

**1. «Сделай круг»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. руки через стороны вверх, сделать круг

2. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

**3. «Покажи носок»**

И.П. О.С. руки за спиной

В.1. правую (левую) ногу вперед на носок

2. И.П.

**4. «Маятник»**

И.П. стоя на коленях, руки прижаты к туловищу

В.1. не сгибая спины небольшой наклон назад

2. И.П.

**5. «Бревнышко»**

И.П. лежа на спине, руки вперед, ноги вместе

В.1. поворот на один бок

2. спину

3. на другой бок

4. И.П.

**6. «Прыгунки»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Май**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 на скамейках**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Перестроение в две колонны.

**1. «Руки в стороны»**

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки на пояс

В.1,3. руки в стороны

2. руки за голову

4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки на пояс

В.1. руки в стороны

2. наклон вправо (влево), коснуться пола

3. выпрямиться

4. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки за головой

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

**4. «Подними ноги»**

И.П. лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки

В.1. поднять прямые ноги вперед-вверх

2. И.П.

**5. «Приседания»**

И.П. стоя сбоку от скамейки, ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. присесть, руки вперед

2. И.П.

**6. «Прыжки»**

И.П. стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища

В.1. прыжки на двух ногах

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Июнь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 (на улице)**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу. Перестроение в две колонны.

**1. «Руки к плечам»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1,3. руки к плечам

2. руки вверх

4. И.П.

**2. «Наклоны вперед»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1,3. руки в стороны

2. наклон вперед, коснуться руками колен

4. И.П.

**3. «Наклоны в стороны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх

2. И.П.

**4. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки за головой

В.1. присесть, руки вперед

2. И.П.

**5. «Прыжки»**

И.П. ноги слегка расставлены, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны

**6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Июнь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с кубиками (на улице)**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу. Перестроение в две колонны.

**1. «Умки»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками у плеч

В.1. наклоны головы к правому и левому плечу

2. И.П.

**2. «Кубики вместе»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В.1. руки в стороны

2. вверх, посмотреть на кубики

3. руки в стороны

4. И.П.

**3. «Подъемный кран»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), поднять левую (правую) руку вверх

2. И.П.

**4. «Постучи»**

И.П. ноги на ширине плеч, кубики у плеч

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

2. И.П.

**5. «Приседания с кубиками»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В. 1. присесть, руки вынести вперед

2. И.П.

**6. «Прыжки вокруг кубиков»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг кубиков

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет