

# Утренняя гимнастика на сентябрь

## Комплекс №1 « Детские ладошки» (с 01.09 по 15.09)

Воспитатель: И на ручках,и на ножках очень звонкие ладошки.Захочу- похлопаю,

Захочу- потопаю!

Воспитатель: У нас у всех тоже есть ладошки.Давайте поиграем со своими ладошками.

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** Ходьба за воспитателем с хлопками в ладоши(20с.);бег за воспитателем(15с.);ходьба за воспитателем(20с.);построение в рассыпную.

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1 упр. «Покажи ладошки»** И.п.-стоя,ноги слегка расставлены,руки опущены.

Выполнение:Руки вперед,ладошки вверх.Произнести: «Вот!» Вернуться в и.п.

Повторить: 4 раза.

**2 упр. «Поиграем пальчиками»** И.п.-сидя на полу,ноги врозь,руки согнуты в локтях,пальцы сжаты в кулачки.Выполнение:На счет от 1 до 8 сжимать и разжимать пальцы рук.Вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

**3 упр. «Достать ладошками коленки»** И.п.-сидя на полу,ноги вместе,руки опущены.Выполнение:Наклониться вперед и хлопнуть ладошками по коленкам.Вернуться в и.п.Повторить: 4 раза.Указание: «Сильно ладошками не ударять».

**4 упр. «Хлопни по ладошке»** И.п.-стоя,ноги слегка расставлены,руки опущены.

Выполнение:Присесть,хлопнуть одной ладошкой по другой перед собой.Вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

**5 упр. «Веселые ладошки»** Выполнение:Подпрыгивание на месте с хлопками в ладоши. Повторить: 6-8 подпрыгиваний.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** Дети выполняют движения за воспитателем.

И.п.-стоя.Руки согнуты в локтях.Пальцы сжаты в кулак.

Вот дедушка,( *Показать большой палец*)      Вот бабушка,(*Показать указательный палец*)

Вот папочка,(*Показать средний палец*)      Вот мамочка,(*Показать безымянный палец*)

Вот я.(*Показать мизинец*)      Наша дружная семья. (*Соединить пальцы в замок*)

Ходьба в произвольном направлении,(20с.),на месте (10с.)

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА НА СЕНТЯБРЬ

Комплекс №2 «Звонкие погремушки» (с 16.09 по 30.09)

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель: Динь-дон, дили, дили.

Погремушки нам купили.

У Марины, у Танюшки

И у Вовы погремушки.

И звенит со всех сторон:

Дили, дили, дили, дон. (Н. Френкель)

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами выполним зарядку с погремушками. И проведет ее веселый Петрушка.

Погремушки заранее разложены по кругу. Воспитатель надевает на себя колпак Петрушки.

Ходьба друг за другом по кругу около погремушек (20 секунд). Бег друг за другом по кругу (20 секунд). Остановка около погремушек. Дети берут в руки по две погремушки.

## Основная часть

**Упражнение «Покажи погремушки»** И. п. — стоя, руки с погремушками опущены.

Выполнение: Поднять руки через стороны вверх, позвенеть погремушками. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

**Упражнение «Спрячь погремушки»** И. п. — сидя, ноги вместе, погремушки в руках.

Выполнение: Наклониться вперед, спрятать погремушки за стопами ног. Вернуться в и. п. Наклониться вперед, взять погремушки и сказать: «Вот!» Вернуться в и. п.

Повторить 2 раза.

**Упражнение «Положи погремушку»** И. п. — стоя, руки с погремушками внизу.

Выполнение: Присесть, положить погремушки на пол. Вернуться в и. п. Присесть, взять погремушки и сказать: «Вот!» Повторить 2 раза. Показ и объяснение восп-ля.

**Упражнение «Звонкие погремушки»** И. П. — стоя, руки с погремушками согнуты в локтях. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

## Заключительная часть

Петрушка: Динь, динь, динь.

Вместе ловко побежим.

Погремушкой, погремушкой

Звонко, звонко позвеним.

Бег за Петрушкой (20 секунд).

Петрушка: Погремушка, не звени!

Хватит, хватит, отдохни.

Дети подходят к Петрушке и отдают ему погремушки.

Спокойная ходьба в рассыпную.

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Комплекс № «Цветные платочки» (с платочками)

## Вводная часть

- ★ Воспитатель: Посмотрите, к нам в гости спешит лисичка!
- ★ Под веселую музыку появляется Лисичка, здоровается, приглашает детей поиграть с ней, раздает им платочки.
- ★ Ходьба друг за другом (20 секунд). Бег стайкой за лисичкой (20 секунд). Ходьба с выполнением дыхательного упражнения «Подуем на платочки» (20 секунд). Ходьба по кругу (15 секунд). Построение в полукруг около лисички.

## Основная часть

- ★ Упражнение «Переложить платочек» И. П. — стоя, ноги слегка расставлены, платочек в опущенной руке. Выполнение: Поднять руки, переложить платочек из одной руки в другую. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Индивидуальные поощрения.
- ★ Упражнение «Спрячь платочек» И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, платочек в опущенной руке. Выполнение: Присесть, спрятать платочек за спину. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Указание детям: «Сохранять устойчивое положение». Упражнение «Подуем на платочек» И. П. — Сидя на полу, ноги вместе, платочек перед грудью в согнутых руках. (Платочек держать за уголки обеими руками.) Выполнение: Вдох. Продолжительный выдох. Повторить 4 раза.
- ★ Упражнение «Хорошее настроение» И. п. — стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе с платочком в одной руке. Выполнение: 6-8 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3 раза. Индивидуальные указания.

## Заключительная часть

- ★ Лисичка. Я предлагаю вам поиграть со мной. Только будьте очень внимательными.
- ★ Когда я вам покажу зеленый платочек-вы побежите за мной по кругу, размахивая платочками. Когда покажу красный платочек- вам нужно остановиться. Игра повторяется 3 раза. Ходьба по кругу, размахивая платочками (20 секунд). Воспитатель собирает платочки.

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

## Комплекс № «Забавные жучки-паучки»

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель: Наступила весна, стало тепло. Просыпается

все: природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами – жучки-паучки. Нам хорошо под теплым солнцем.

Дети выполняют движения под слова воспитателя:

Идет паучок по воздушной тропинке. (*Ходьба обычная.*)

Идет паучок по чужой паутинке.

Идет боязливо, (*Ходьба на носочках.*)

Идет осторожно. Наверное, страшно ему и тревожно.

Как видно, впервые он вышел из дома, (*Бег за воспитателем.*)

И все, что он слышит, ему незнакомо, И все, что он видит, ему неизвестно,

Но так интересно! Но так интересно! Идет паучок по воздушной тропинке.

Идет паучок по чужой паутинке. (*Ходьба обычная*) В. Орлов

Построение врассыпную.

### Основная часть

**Упражнение «Жучки просыпаются»** И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.

Выполнение: Руки вверх, встать на носочки, потянуться - вдох. Вернуться в и. п. - выдох.

Повторить 4 раза. Указание детям: «Не упасть».

Воспитатель. Паучок на веточке

В паутинке-клеточке,

Растопырил лапки,

Лапки-расцарапки. К. Авдеенко

**Упражнение «Жучки делают зарядку»** И. п. - сидя, ноги слегка расставлены, руки

согнуты в локтях, кулачки сжаты. Выполнение: Сжимать и разжимать пальчики рук на

счет от 1 до 5. Вернуться в и. п. Опустить руки. Повторить 4 раза. Темп сначала

умеренный, затем быстрый. Поощрение детей.

**Упражнение «Жучки греют животики на солнышке»** И. п. - лежа на спине, руки

вдоль туловища. Выполнение: 1-поворот на живот. 2-поворот на спинку. Повторить 3

раза.

Воспитатель. В уголке наш паучок сплел и домик, и сачок.

**Упражнение «Жучки отдыхают»** И. п. - лежа на спине. Выполнение: Поднять ноги и

вытянутые руки перед собой и потрясти ими. Повторить 3 раза.

**Упражнение «Песенка жука»** Вдох. При длительном выдохе произнести: «Ж-ж- Ж-

ж-Ж». Повторить 3 раза.

### Заключительная часть

Воспитатель. В парке утром мы однажды паука вдруг повстречали.

Он сидел, большой и важный, в центре паутинной шали.

Ветер прилетел, примчался, закружил все, заревел!

Паучок не удержался - с паутинкой улетел!

Бег врассыпную по залу (60 секунд). Ходьба врассыпную (20 секунд).

# Утренняя гимнастика

Комплекс № «Скоро, скоро Новый год»

## Вводная часть

Воспитатель. Здравствуй, праздник новогодний,  
Праздник елки и зимы!  
Скоро, скоро всех ребяток  
Позовем на елку мы.

Сегодня мы с вами выполним интересные упражнения. Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд). Бег врассыпную (20 секунд). Ходьба друг за другом (10 секунд). Построение полукругом около воспитателя

## Основная часть

Воспитатель. В гости елка к нам придет,  
Детям радость принесет.

**Упражнение «Елочка высокая»** и.п.-Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Выполнение:Подняться на носочки, руки через стороны вверх — вдох. Вернуться в и. п. -выдох, Повторить 4 раза.

Воспитатель. Праздник будем мы встречать,  
Елку с мамой наряжать.  
И развешивать игрушки,  
Свечки, шарики, хлопушки.

**Упражнение «Наряжаем елочку»** И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Выполнение:Поднять правую руку вверх (имитация навешивания игрушки на елочку) -вдох. Вернуться в и. п.-выдох. То же самое повторить с левой рукой, Повторить по 2 раза каждой рукой.

Воспитатель. Дедушка Мороз придет,  
Подарки детям принесет.  
Игрушки и конфеты.  
Дед Мороз, ну где ты?

**Упражнение «Ищем Деда Мороза»** И. П.-сидя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнение:Поворот вправо, руки развести— вдох. Вернуться в и. п.—выдох. То же самое в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Воспитатель. Новый год у ворот –  
Ребятишек праздник ждет.

**Упражнение «Радуеться празднику»** И. П.-стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 6-8 подпрыгиваний на месте с хлопками перед грудью и ходьба на месте. Повторить 2 раза.

## Заключительная часть

Воспитатель. Выбрал Дедушка Мороз  
Елочку пушистую.  
Елочка так пахнет-  
Все ребята ахнут!

**Упражнение на дыхание «АХ»** И. П. -стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Выполнение:Руки в стороны — вдох. При продолжительном выдохе произносить: «А-х-х-х!». Повторить 3 раза.

Бег врассыпную по залу (60 секунд). Ходьба врассыпную (20 секунд).

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Комплекс № «Части тела»

## Вводная часть

- ★ Воспитатель: Ребята, покажите мне свои руки, а теперь покажите ноги. Теперь покажите колени (Дети выполняют задания.) Молодцы. Все вы знаете и умеете.
- ★ Сегодня мы проведем зарядку и поиграем с нашими ручками, ножками, коленками, Будьте внимательны.
- ★ Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд). Бег стайкой за воспитателем (20 секунд),
- ★ Ходьба обычная (10 секунд). Остановка. Построение врассыпную.

## Основная часть

- ★ **Упражнение «Покажи руки»** И.п. —стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.
- ★ Выполнение:Руки вперед, выпрямить и сказать: «Вот!» Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.
- ★ **Упражнение «Где колени?»** И. п. - стоя, ноги расставлены, руки за спину.
- ★ Выполнение:Наклониться вперед, ладони положить на колени, смотреть на колени, сказать: «Вот!»Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.
- ★ **Упражнение «Спрячь голову»** И п.-стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.
- ★ Выполнение:Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Показ и объяснение воспитателя.
- ★ **Упражнение «Прыгают ножки»** И. п. — стоя, руки произвольно.
- ★ Выполнение:Подпрыгивание на месте. 8-10 подпрыгиваний на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой. Указание: «Прыгать мягко».

## Заключительная часть

- ★ Воспитатель. Какие вы молодцы. Вы не только знаете части тела, но и правильно выполнили все упражнения. А сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение на дыхание.
- ★ **Дыхательное упражнении «Вырасти большой»** Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - Выдох. Произнести: «У-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.
- ★ Ходьба стайкой за воспитателем(20секунд)

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Комплекс № «Петя-петушок»

## Вводная часть

Воспитатель. Ребята, к нам в гости сегодня пришел петушок. (Показывает игрушечного петушка,)

Петушок. Ку-ка-ре-ку.

Воспитатель. Петушок, петушок,  
Золотой гребешок,  
Масляна головушка,  
Шелкова бородушка.  
Что ты рано встаешь,  
Голосисто поешь,  
Деткам спать не даешь?

Петушок. Я хочу провести с ребятами зарядку.

Воспитатель. Покажем петушку, как мы умеем ходить.

Ходьба стайкой за петушком (20 секунд). Ходьба, высоко поднимая колени, отводя руки в стороны, хлопая ими по бокам (20 секунд).

Воспитатель. Убегаем от петушка. Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (20 секунд). Построение врассыпную.

Петушок. Повторяйте за мной упражнения, ребята. Покажите, какие вы ловкие.

## Основная часть

**Упражнение «Петушок машет крыльями»** И. п.—Стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Выполнение: Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Указания: «Держите спину ровно».

**Упражнение «Петушок пьет водичку»** И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнение: Наклониться. Вернуться в и. п. Высоко поднять голову, Повторить 4 раза. Указание: «Хорошо выпрямить спину после наклона»

**Упражнение «Петушок клюет зернышки»** И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Выполнение: Присесть, постучать пальчиками по полу. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

**Упражнение «Петушок радуется»** И. п. -стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнение: 2-3 пружинки и 5-6 подпрыгиван, Дыхание произвольное. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

## Заключительная часть

Ходьба в колонне за петушком (30 секунд)

**Дыхательное упражнение «Петушок»** И. п. — стоя, ноги врозь, руки опущены. Выполнение: Вдох, Выдыхая, произносить: «Ку -ка-ре-ку!» Повторить 3 раза.

Воспитатель. Ребята, давайте выучим стихотворение про петушка:

Петушок, петушок,  
Подари мне гребешок,  
Ну, пожалуйста, прошу,  
Я кудряшки расчешу.

Дети благодарят петушка за интересные упражнения.

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Комплекс № «Веселые обезьянки»

## Вводная часть

*Воспитатель.* Ребята, вы хотите поиграть? Отгадайте загадку:

Зверь смешной в огромной клетке

С ветки прыгает на ветку.

Ест бананы, сладости

К общей детской радости. (Обезьяна)

Правильно, это обезьянка. Посмотрите, к нам в гости спешит обезьянка! Под веселую музыку появляется обезьянка (игрушка), здоровается, приглашает детей поиграть с ней, раздает им ленточки.

Ходьба друг за другом (20 секунд). Бег стайкой за обезьянкой (20 секунд). Ходьба с выполнением дыхательного упражнения «Подуем на ленточки» (20 секунд).

Ходьба по кругу (15 секунд). Построение в полукруг около обезьянки.

## Основная часть

**Упражнение «Выше ленточки»** И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки с лентами опущены. Выполнение: Руки с ленточками вверх, посмотреть и через стороны опустить вниз. Повторить 4 раза. Темп медленный. Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Помашем ленточками внизу»** И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки с лентами за спиной. Выполнение: Наклониться вперед, помахать ленточками внизу. Вернуться в и. п. Повторить 3 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Поиграем ножками»** И.п.-сидя на полу, руки с ленточками опущены. Выполнение: Согнуть ноги, ленточки вверх, помахать, опустить, выпрямить ноги. Повторить 4 раза. Дыхание произвольное.

**Упражнение «Обезьянка радуется детворе»** И.п. -ноги слегка расставлены, руки вниз. Выполнение: 3-4 пружинки и 6 подпрыгиваний, затем ходьба со взмахиванием ленточками. Повторить 2 раза. Поощрения.

## Заключительная часть

Ходьба по кругу с различным положением рук в течение 20 секунд (ленточки к плечам, за спину, в стороны).

**Дыхательное упражнение «Дуем на обезьянку»** (20 секунд). Обезьянка благодарит детей, желает им приятного завтрака и убегает.



# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

## Комплекс № «Серенький зайчишка»

### Вводная часть

*Воспитатель.* Отгадайте загадку, ребята:

Зимой беленький,  
Летом серенький.  
Никого не обижает,  
Сам всех боится. (Заяц)

Педагог надевает маску зайца и проводит зарядку.

*Воспитатель.* Смотрите внимательно и правильно выполняйте все упражнения.

Ходьба по залу за зайчиком. (Ходьба по залу друг за другом в течение 15 секунд.)

Покажем зайчику, какие мы большие. (Ходьба на носочках в течение 10 секунд.) Бег

за зайчиком. (Обычный бег в течение 20 секунд.) Потеряли зайчика. (Ходьба

врассыпную в течение 10 секунд.) Построение врассыпную.

### Основная часть

**Упражнение «Зайка греет лапки на солнышке»** И.п. —стоя, ноги слегка

расставлены, руки опущены. Выполнение:Руки вперед, повернуть ладонями вверх-

вниз, сказать: «Тепло». Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Индивидуальные поощрения.

**Упражнение «Зайка греет ушки»** И. П. — стоя, ноги слегка расставлены, руки за

спицу.Выполнение: Повернуть голову в сторону. Вернуться в и. п. Повернуть голову в

другую сторону. Вернуться в и. п. Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп мед-

ленный.

**Упражнение «Зайка прячет лапки»** И.п. —стоя, руки в стороны.

Выполнение:Наклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет». Вернуться в

и. п. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Индивидуальные указания и поощрения.

**Упражнение «Зайчик занимается спортом»** И.п.-стоя, ноги вместе, руки опущены.

Выполнение:Бег на месте 8-12 секунд. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Поощрения.

### Заключительная часть

Зайка предлагает ребятам поиграть с ним в игру «Зайка серенький сидит».

Воспитатель читает стихотворение, сопровождая чтение показом соответствующих

тексту движений. Дети выполняют движения по показу.

Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит.  
Вот так, вот так  
Он ушами шевелит.  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть.  
Вот так, вот так  
Надо лапочки погреть.  
Кто-то зайку испугал.  
Зайка прыг и ускакал.

Дети убегают,зайка ловит их.Игра повторяется 2 раза.

**Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика»** Повторить 2 раза

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Комплекс № «В гости к ежику»

## Вводная часть

*Воспитатель.* Ребята, сегодня мы отправимся в гости. А к кому-отгадайте:

На спине иголки  
Длинные и колкие.  
А свернется в клубок—  
Нет ни головы, ни ног. (*Еж*)

Правильно, ежик. Мы отправляемся в гости к ежику. Идем по лесу. (Ходьба в колонне по одному в течение 10 секунд.) Идем по болоту. (Ходьба по кругу, взявшись за руки в течение 10 секунд.) Убегаем от лисы. (Бег в колонне по кругу в течение 15 секунд.) Подходим к домику ежика. (Ходьба в течение 10 секунд.) Построение в круг.

## Основная часть

Воспитатель (показывает игрушечного ежика). Посмотрите, ребята, а вот и ежик.

*Ежик.* Здравствуйте, дети. Я только что проснулся. Давайте вместе сделаем зарядку.

**Упражнение «Ежик потягивается»** И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Выполнение: Руки в стороны, улыбнуться. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп медленный. Указания об осанке

**Упражнение «Ежик приветствует ребят»** И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнение: Наклон вперед, поворот головы в одну сторону, другую сторону. Вернуться в и.п. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Указание: «Резких движений головой не делать. Показ и объяснение педагога. Индивидуальные поощрения и помощь.

**Упражнение «Ежик греется на солнышке»** И. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища-греется животик. Поворот на живот-греется спинка. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Всем весело»** И. П. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнение: Прыжки на месте (8-10 раз) и ходьба, размахивая руками. Повторить 3 раза. Указание: «Прыгаем легко».

## Заключительная часть

*Ежик.* Молодцы, ребята! Все упражнения выполнили правильно и красиво. Я хочу поиграть с вами.

Проводится подвижная игра. Дети свободно ходят по залу в разных направлениях. По сигналу педагога (Свисток, удар в бубен) они останавливаются и приседают на корточки. Повторить игру 3 раза. Ходьба за ежиком (25 секунд). Дети благодарят ежика.

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Комплекс № «Поросенок Хрю-Хрю»

## Вводная часть

Воспитатель загадывает загадку:

Вместо носа-пяточок,  
Вместо хвостика-крючок.  
Голос мой визглив и звонок.  
Я веселый... (поросенок).

Педагог надевает маску поросенка и проводит зарядку. Заранее на полу разложены кубики. Ходьба парами, держась за руки, по кругу (15 секунд). Ходьба парами между предметами (15 секунд). Бег по кругу друг за другом (20 секунд). Указание: «Как только вы услышите сигнал (свисток, удар в бубен), возьмите с пола по два кубика, Ходьба по кругу с кубиками в руках (10 секунд) Построение в круг.

## Основная часть

**Упражнение «Покажи кубики»** И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спину. Выполнение: Кубики вперед, сказать: «Вот!» Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание: «Спину держать прямо. Голову не опускать».

**Упражнение «Положи и возьми»** И. п. — сидя, ноги врозь, руки с кубиками у плеч. Выполнение: Наклон вперед, положить кубики у пяток. Вернуться в и. п. Наклон вперед, взять кубики. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Показ воспитателя. Индивидуальная помощь и поощрения.

**Упражнение «Хрю-хрю»** И п. -стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спиной. Выполнение: Присесть, постучать кубиками об пол и сказать: «Хрю-Хрю». Вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Не задень кубики»** И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Кубики на полу по бокам. Выполнение: 6-8 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3 раза. Индивидуальные указания. Поощрения.

## Заключительная часть

Бег в медленном темпе (30 секунд). Ходьба обычная (10 секунд). Сесть на пол. Повторить 2 раза скороговорку (сначала медленно, затем быстро):

Ой, как сыро, сыро, сыро  
От росы, росы, росы.

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

КОМПЛЕКС № «Верная собачка»

## Вводная часть

Воспитатель загадывает загадку:

Гладишь—ласкается,  
Дразнишь—кусается. (Собака)

*Воспитатель.* Правильно, собачка. А хотите, чтобы она пришла к нам и провела утреннюю гимнастику? Появляется собачка (игрушка).

Идем за собачкой. (Ходьба в колонне по одному в течение 15 сек.)

Прыгаем, как собачка. (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед в течение 10 секунд.)

Собачка оставляет свои следы. (Бег «змейкой» за собачкой в течение 20 секунд.)

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

Собачка предлагает ребятам взять по одному мячу.

## Основная часть

**Упражнение «Мяч вперед»** И.п.-стоя, ноги слегка расставлены, мяч

опущен. Выполнение: Мяч вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание: «Спина прямая».

**Упражнение «Мяч на пол»** И.п. -стоя, ноги врозь, мяч опущен. Выполнение: Наклон

вперед, достать мячом до пола. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Мяч вверх»** И.П. - сидя на пятках, мяч опущен. Выполнение:

Подняться на колени, мяч вверх, посмотреть на мяч. Вернуться в и. п. Повторить 4

раза. Показ и объяснения воспитателя.

**Упражнение «Вокруг мяча»** И.п.-стоя, ноги вместе, руки за спину, мяч на

полу. Выполнение: Подняться на носки, обойти вокруг мяча в одну сторону, затем в

другую. Бег и ходьба вокруг мяча. Повторить 2 раза. Индивидуальные указания.

Поощрения. Собачка предлагает детям положить мячи в корзину.

## Заключительная часть

**Упражнение для профилактики плоскостопия «Рисуем пальчиком на полу»**

Выполнение: Дети садятся на пол и вместе с собачкой рисуют пальчиками ног на полу

солнышко-сначала правой, потом левой ногой.

Бег в медленном темпе (30 секунд). Ходьба. Дети прощаются с собачкой

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

КОМПЛЕКС № «Зима»

## Вводная часть

- ★ *Воспитатель.* Ребята, какое сейчас время года? Чем вам нравится зима? Давайте покажем в упражнениях, как нам нравится зимушка-зима.
- ★ Гуляем по зимней дороге. (Ходьба в колонне по одному в течение 15 секунд.)
- ★ Гуляем с друзьями. (Ходьба парами, держась за руки в течение 10 секунд.)
- ★ Радуемся прогулкам на воздухе. (Бег в рассыпную в течение 15 секунд.)
- ★ Ходьба в рассыпную (10 секунд).
- ★ Построение в круг.

## Основная часть

- ★ **Упражнение «Падает снег»** И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.
- ★ **Выполнение:** Руки поднять верх-вдох. Опустить — выдох. Повторить 5 раз. Темп медленный.
- ★ **Упражнение «Греем колени»** И. п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. **Выполнение:** Наклон вперед, ладони на колени, подуть на колени, выпрямиться.
- ★ Повторить 4 раза. Темп умеренный. Указание: «Выдох должен быть длиннее вдоха».
- ★ **Упражнение «Глазки устали от снега»** И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. **Выполнение:** Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. Повторить 3 раза. Показ и объяснение воспитателя.
- ★ **Упражнение «Холодно»** И.п. — сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. **Выполнение:** Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в и. п.
- ★ Повторить 4 раза. Показ и объяснение воспитателя.
- ★ **Упражнение «Детвора рада зиме»** И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. **Выполнение:** 2-3 пружинки, 6-8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное.
- ★ Повторить 2 раза, чередовать с ходьбой.

## Заключительная часть

- ★ Бег по залу в рассыпную (20 секунд).
- ★ **Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки»** **Выполнение:** На счет 1, 2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4 — выдох. Повторить 3 раза. Ходьба по залу в рассыпную (15 секунд).

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

КОМПЛЕКС № «Лучистое солнышко»

## Вводная часть

*Воспитатель.* Ребята, посмотрите в окно.

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнату.

Мы захлопали в ладошки,

Очень рады солнышку.

А. Барто

Давайте покажем солнышку, как оно нам нравится.

Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).

Ходьба в разных направлениях (10 секунд).

Бег по кругу (20 секунд).

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

## Основная часть

**Упражнение «Погреем руки на солнышке»** И.п. -стоя, ноги слегка расставлены,

руки опущены. Выполнение: Руки вперед, Повернуть ладонками вверх—вниз.

Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание: «Спина прямая».

Индивидуальные указания.

**Упражнение «Спрячь ладошки»** И.п.-стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Выполнение: Наклон вперед, ладони на живот. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Поощрения

**Упражнение «Греемся на солнышке»** И.п.-лежа на спине, руки прижать к полу-греем

животики. Поворот на живот- греем спину. Можно повернуться на бок- погреть бочок.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

**Упражнение «Радуеться солнышку»** И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на

пояс. Выполнение: 8-10 подпрыгиваний на месте. Повторить 2-3 раза, чередовать с

ходьбой. Дыхание произвольное.

## Заключительная часть

**Игра «Солнышко и дождик»** На слова воспитателя «Солнышко!» дети бегают по

залу в разных направлениях. Указание: «Не сталкиваться».

На слова «Дождик!» дети бегут в определенное место (под зонтик, садятся на

стульчики). Повторить 2 раза.

**Упражнение на дыхание «Вырастем большими»**

Выполнение: Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться,

подняться на носки- вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню-выдох.

Произнести: «У-х-х-х!» Повторить 4-5 раз.