

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

## «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 «Переложи 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

## «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 в рассыпную.

### 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 в рассыпную по залу (60 секунд). Ходьба в рассыпную (20 секунд).

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

## «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 в рассыпную.

### 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 упражнения «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)