**МКДОУ детский сад №1 «Солнышко» п.Новохайский**

**КОМПЛЕКСЫ**

**УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**Старшая разновозрастная группа**

**(2024-2025 г)**

****

**Инструктор по физической культуре**

**Меркулова К.Д**

***Комплекс утренней гимнастики на сентябрь (1,3 неделя) без предметов***

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Вводная часть.

Построение. Ходьба обычная 30 сек. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе. 30 сек. Ходьба боком приставными шагами лицом в круг, руки на поясе. 30 сек. Ходьба боком приставными шагами лицом из круга 30 сек. Бег обычный. 30 сек. Бег с подскоками. 30 сек. Обычный бег 1 минута. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения.

2. Основная часть.

Дети берут косички, выстраиваются в три колонны.

Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. Косичка хват двумя руками снизу. 1 – поднять руки вверх, локти прямые. 2 – опустить руки вниз, исходная позиция. Повторить 6 – 8 раз.

Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, косичка хват двумя руками на уровне груди. 1 – поворот вправо, 2 – исходная позиция, 3 – поворот влево, 4 – исходная позиция. Указание детям: «Держать руки на уровне груди, локти прямые». Повтор по три раза в каждую сторону.

Упр. 3 И.П. – ноги на ширине плеч, косичка в двух руках, хват снизу. 1 – наклониться, коснуться руками пола, 2 – выпрямиться, И.П. Повтор 6-8 раз. Указание детям: «Колени прямые, не сгибаем»

Упр. 4.. И.П. – ноги слегка расставлены, косичка в руках, руки опущены. 1- присесть, руки вытянуть вперед, локти прямые, спина прямая, 2 – встать, И.П. Повтор 6 - 8 раз.

Упр.5. И.П. – сидя на коленях, косичка хват двумя руками, руки опущены. 1 – встать на колени, поднять руки вверх, 2 – сесть, И.П. Повтор 6-8 раз.

Упр. 6. И.П. – сидя, ноги расставлены, косичка в двух руках внизу. 1 – тянемся к пальцам правой ноги, 2 – тянемся вперед, 3 – тянемся к пальцам левой руки, 4 – И.П. Повтор 6- 8 раз. Указание детям:

Упр. 7. И. П. – сидя, ноги вместе, косичка в двух руках на уровне груди. Под счет от 1 до 10 передвигаемся вперед на ягодицах, затем обратно под счет от 10 до 1. Повтор 2 раза.

Упр. 8. И.П. – стоя, косичка на полу рядом с правой ногой параллельно стопам. Прыжки через косичку на двух ногах под счет от 1 до 8 по 2 раза. Дыхательное упражнение «Подуем на косичку». Повтор прыжков.

3. Заключительная часть.

Перестроение в одну колонну, дети сдают косички во время ходьбы. Дети перестраиваются в круг, выполняют упражнение психогимнастики на расслабление мышц «Штанга» + Дыхательное упражнение «Молодцы».

***Мы зарядку любим очень,***

***Каждый быть здоровым хочет,***

***Знаем мы, что для страны,***

***Люди сильные нужны.***

***Комплекс утренней гимнастики на сентябрь (2,4 неделя)*** ***с осенними листьями.***

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Вводная часть.

Построение. Ходьба обычная 30 сек. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе. 30 сек. Ходьба боком приставными шагами лицом в круг, руки на поясе. 30 сек. Ходьба боком приставными шагами лицом из круга 30 сек. Бег обычный. 30 сек. Бег с подскоками. 30 сек. Обычный бег 1 минута. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения.

2. Основная часть.

Дети берут в руки по два листочка, выстраиваются в три колонны.

Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. Листочки в руках, руки опущены вниз. 1 –через стороны поднять руки вверх, локти прямые, подняться на носочки. 2 – опустить руки вниз, исходная позиция. Повторить 6 – 8 раз.

Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, руки с листьями на поясе. 1 – повернуться назад, не отрывая ног от пола, руку с листочком отвести назад как можно дальше, 2 – исходная позиция, 3 – повернуться назад, не отрывая ног от пола, другую руку с листочком отвести назад как можно дальше, 4 – исходная позиция. Повтор по три- четыре раза в каждую сторону.

Упр. 3. И.П. – ноги на ширине плеч, руки с листьями на плечах. 1 – поворот вправо, руки с листьями в стороны, 2 –И.П., 3 – поворот влево, руки с листьями в стороны, 4 – И.П. Повтор 6-8 раз.

Упр. 4. И.П. – стоя, руки с листьями на поясе. Наклониться вперед, помахать руками с листьями из стороны в сторону, вернуться в И.П. Повтор 4-6 раз..

Упр. 5. И.П. – ноги слегка расставлены, листочки в руках, руки опущены. 1- присесть, руки вытянуть вперед, показать листья, локти прямые, спина прямая, 2 – встать, И.П. Повтор 6 - 8 раз

Упр.6. И.П. – сидя на коленях, руки с листьями к плечам. 1 – встать на колени, поднять руки вверх, 2 – сесть, И.П. Повтор 6-8 раз.

Упр.7. И.П. – Лежа на полу, руки с листьями вытянуты вперед. 1- потянуться руками и ногами, приподнять туловище, вытянуть руки с листьями, приподнять ноги, не сгибая колени, 2 – И.П. повтор 4 раза.

Упр. 8. И.П. – стоя, листья в руках на поясе. Прыжки на двух ногах с одновременным подъемом листьев вверх и в стороны, ноги вместе, ноги врозь. Дыхательное упражнение «Подуем на листочки». Повтор прыжков.

3. Заключительная часть.

Перестроение в одну колонну, дети кладут листочки в корзинку во время ходьбы. Дети перестраиваются в круг, выполняют дыхательное упражнение «Листья летят» : поднять руки с листочками вверх, вдох носом, опустить руки медленно, выдох через рот. Обычная ходьба по залу в течение 1 – 2 минут.

***Я встаю и на зарядку,***

***Упражненья по порядку,***

***Мне проделывать не лень,***

***Буду добрым целый день.***

***Комплекс утренней гимнастики на октябрь (1,3 неделя)без предметов***

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Вводная часть.

Построение. Ходьба обычная 30 сек. Попеременная ходьба широким и мелким шагом, руки на поясе. 30 сек. Ходьба в полуприседе, руки на поясе, спина прямая. 30 сек. Бег обычный (легкий на носочках). 30 сек. Бег с ускорением. 30 сек. Медленный бег 1 минута. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «Подуем на плечо».

2. Основная часть.

Дети выстраиваются в три колонны.

Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. Руки согнуты в локтях перед грудью. Рывки руками: 1, 2 – локти согнуты, 3,4- локти расправлены. Повтор 4-6 раз.

Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1,2,3,4 – вращения руками вперед, 5,6,7,8 – вращения руками назад. Указания детям: «Локти отвести назад, плечи расправить». Повтор 4 раза. После упражнения руки встряхнуть.

Упр. 3. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – наклон, коснуться руками пола, 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 - И.П. Повтор 6 раз

Упр. 4.. И.П. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – руки в стороны, 2 – присесть, руки вперед, 3 – встать, руки в стороны, 4 – И.П. Повтор 6 раз.

Упр. 5. И.П. – сидя на коленях, руки к плечам. 1 – встать на колени, повернуться вправо, руки в стороны, 2 – сесть, И.П., 3 – встать на колени, поворот влево, руки в стороны, 4 – И.П. Повтор 6-8 раз.

Упр.7. И.П. – Сидя на полу, ноги расставлены, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2- руки вместе, потянуться к правой ноге, 3 – руки в стороны, 4 – И.П. То же самое к левой ноге. Повтор 4 раза.

Упр. 8. И.П. – стоя, руки на поясе. Поочередные прыжки на правой и на левой ноге. Дыхательное упражнение «Трубочка» - ладони сложить трубочкой, набрать носом воздух, дуть в «трубочку». Указание детям: «Выдох долгий». Повторить прыжки.

3. Заключительная часть.

Перестроение в одну колонну. Дети перестраиваются в круг, выполняют упражнение из психогимнастики «Драка» - сжать кулаки, изобразить злость, напрячь мышцы, затем расслабиться, встряхнуть руки и улыбнуться.

***Даже утром самым хмурым –***

***Веселит нас физкультура.***

***И конечно, очень важно,***

***Чтоб зарядку делал каждый!***

***Комплекс утренней гимнастики на октябрь (2,4 неделя)с обручами***

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Вводная часть.

Построение. Ходьба обычная 30 сек. Гимнастическая ходьба : высоко поднимаем колени, носочек тянем, руки на поясе. 30 сек. Ходьба в полном приседе 30 сек. Бег обычный (легкий на носочках). 30 сек. Бег змейкой. Показ воспитателя. 1,5 минуты. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «Вырасту большой» - подъем рук через стороны вверх – вдох носом, опустить руки, выдох ртом.

2. Основная часть.

Дети берут обручи, выстраиваются в три колонны.

Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. Обруч в двух руках внизу. 1 - Поднять обруч на уровень груди, 2 – поднять обруч вверх, 3- опустить обруч на уровень груди, 4 – И.П. Указание детям: «Локти прямые». Повтор 6 - 8 раз.

Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, обруч в двух руках на уровне груди. 1- поворот вправо, 2 – И.П., 3 –поворот влево, 4 – И.П. Повтор 6-8 раз.

Упр. 3. И.П. – ноги на ширине плеч, обруч на уровне груди. 1 - наклон, коснуться обручем пола, 2 – И.П. Повтор 6-8 раз.

Упр. 4. И.П. – ноги слегка расставлены, руки с обручем опущены. 1 – обруч вперед, 2 – присесть, 3 – встать, 4 – И.П. Повтор 6 раз.

Упр. 5. И.П. – стоя, обруч на уровне груди. 1 – поднять обруч вверх, наклониться вправо, 2 – выпрямиться, обруч держать вверху, 3 – наклониться влево. Повтор 6-8 раз.

Упр.6. И.П. – Сидя на полу, ноги вместе, обруч в руках перед грудью. Под счет от 1 до 10 двигаться вперед на ягодицах, обруч использовать как руль. Под счет от 10 до 1 двигаться в обратном направлении. Повтор 2 раза.

Упр. 7. И.П. – стоя, обруч на полу, руки на поясе. Ходьба по ободу обруча поочередно в одну и другую сторону.

Упр. 8. И.П. – стоя на двух ногах, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча на двух ногах. Дыхательное упражнение «Притянем обруч носом» - обруч в вытянутых руках, вдох носом – приближаем обруч к лицу, долгий выдох ртом, вытягиваем руки с обручем. Повтор прыжков.

3. Заключительная часть.

Перестроение в одну колонну. дети кладут обручи на место. Ходьба по залу с выполнением дыхательного упражнения «Тишина»: вдох носом, на выдохе медленно произносить шепотом «Тишина».

***Нам лекарства пить не надо,***

***Нам не надо докторов.***

***Каждый день зарядку делай,***

***Будешь весел и здоров!***

***Комплекс утренней гимнастики на ноябрь (2,4 неделя) с лентами***

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Вводная часть.

Построение. Ходьба обычная 30 сек. Ходьба перекатами с пятки на носок, руки на поясе 30 сек. Ходьба на носках 30 сек. Ходьба на пятках 30 сек. Бег обычный (легкий на носочках). 30 сек. Бег приставными шагами лицом в круг 30 сек. Бег приставными шагами лицом из круга 30 сек. Обычный бег. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «Молодцы» - вдох носом, на выдохе с расстановкой и хлопками на каждом слоге произносят «Мо-лод-цы!»

2. Основная часть.

 Дети берут по две ленточки, выстраиваются в три колонны.

Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. Ленточки в каждой руке внизу. 1 – Подняться на носочки, поднять ленточки через стороны вверх, 2 – перекатиться на пятки, опустить ленточки вниз. Повтор 6-8 раз.

Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-руки в стороны, поворот вправо, 2 – выпрямиться, руки на пояс 3 - руки в стороны, поворот влево, 4 – И.П. Повтор 6-8 раз.

Упр. 3. И.П. ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – наклон вперед, ленточки вперед, 2 – И.П. Повтор 6- 8 раз.

Упр. 4. И.П. – стоя, руки на поясе. 1 – отставить левую ногу назад, руки с ленточками отвести в стороны, 2 – И.П., 3 – отставить правую ногу назад, руки с ленточками в стороны, 4 – И.П. Повтор 6-8 раз.

Упр. 5. И.П. – сидя на коленях, руки на поясе. 1 – встать, руки с ленточками поднять вверх, 2 – И.П. повтор 6-8 раз.

Упр.6. И.П. – Сидя на полу, ноги расставлены, руки на поясе. 1- потянуться руками с ленточками к правой ноге, 2- потянуться вперед, 3 – потянуться к левой ноге, 4- И.П. Повтор 4 раза.

Упр. 7. И.П. – стоя, руки с ленточками в стороны. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом. Дыхательное упражнение «Подуй на ленточку». Повтор прыжков.

3. Заключительная часть.

Перестроение в одну колонну. Дети кладут ленточки на место. Построение в круг. Выполнение упражнения зрительной гимнастики «Ослик»:

Ослик ходит, выбирает, - смотрим вправо

что сначала съесть не знает - смотрим влево

Наверху созрела слива – поднять глаза наверх

А внизу растет крапива – опустить глаза вниз

Слева свекла – посмотреть налево

Справа – брюква – посмотреть направо

Слева тыква – посмотреть налево

Справа – клюква – посмотреть направо.

Снизу свежая трава – посмотреть вниз.

Сверху сочная ботва – посмотреть наверх.

Выбрать ничего не смог – поморгать.

И на землю тихо лег – медленно закрыть глаза.

***Чтобы быть здоровым, сильным –***

***Рано утром – не ленись,***

***На зарядку становись***

***Комплекс утренней гимнастики на ноябрь (1,3 неделя)без предметов***

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Вводная часть.

Построение. Ходьба обычная 30 сек. Упражнение «Обезьянки» - ходьба на стопах и ладонях. Ходьба обычная 30 сек. Ходьба в полуприседе, руки на поясе, спина прямая. 30 сек. Бег обычный (легкий на носочках). 30 сек. Бег с подскоками. Обычный бег 1.5 минуты. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «Подуем на плечо».

2. Основная часть.

 Дети выстраиваются в три колонны.

Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. Одна рука опущена вниз, другая поднята вверх, кулаки сжаты. Рывки руками вверх и вниз попеременно под счет 1,2,3,4. Повтор 4-6 раз.

Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,2,3,4 – наклоны вправо, левая рука вверху, 1,2,3,4 - наклон влево, правая рука вверху. Повтор 3 раза.

Упр. 3. И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, наклониться вперед. 1 – правая рука касается левой ноги, левая рука вверху сзади, 2 – левая рука к правой ноге, правая рука вверху сзади.

Упр. 4. И.П. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – присесть, руки вперед, 3 – встать, руки в стороны, 4 – И.П. Повтор 6 раз.

Упр. 5. И.П. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки упор сзади. 1- поднять таз вверх, 2 – опустить, И.П. Повтор 8 раз.

Упр.7. И.П. – лежа на спине, руки вверху над головой. 1- свернуться калачиком, подтянуть голову к коленям, 2- И.П. Повтор 4-6 раз.

Упр. 8. И.П. – стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. Дыхательное упражнение «Воздушный шар»: соединить ладони перед лицом, сделать вдох носом, выдох долгий через рот, медленно разводим ладони в стороны (надуваем шарик), повторить несколько раз, пока «шарик» не надуется, затем хлопнуть в ладоши – «Лопнул».

3. Заключительная часть.

Перестроение в одну колонну. Дети перестраиваются в круг, выполняют упражнение из психогимнастики «Винт» - И.П. - стоя, руки расслаблены – делаем повороты, руки свободно болтаются вокруг туловища.

***Приучай себя к порядку,***

***Делай каждый день зарядку.***

***Смейся веселей – будешь здоровей!***

***Комплекс утренней гимнастики на декабрь (1,3 неделя) со снежинками***

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Вводная часть.

Построение. Ходьба обычная 30 сек. Ходьба на носках 30 сек. Ходьба на пятках 30 сек. Ходьба боком приставными шагами лицом в круг. 30 сек. Ходьба боком приставными шагами лицом из круга. 30 сек. Бег обычный (легкий на носочках). 30 сек. Бег с подскоками. Обычный бег. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «Дудочка»: дети складывают ладони трубочкой, вдох носом, выдох через рот с произнесением слога «Ду» (имитация игры на дудочке).

2. Основная часть.

Дети берут по две снежинки, выстраиваются в три колонны.

Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. Снежинки в каждой руке внизу. 1 – Подняться на носочки, поднять снежинки через стороны вверх, 2 – перекатиться на пятки, опустить снежинки вниз. Повтор 6-8 раз.

Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, в руках снежинки, 1-руки вверх, правая нога в сторону, 2 – выпрямиться, руки к плечам, 3 - руки вверх, левая нога в сторону, 4 – И.П. Повтор 4-6 раз.

Упр. 3. И.П. – Стоя, ноги слегка расставлены, руки со снежинками на поясе. 1 – поворот вправо, руку со снежинкой отвести вправо и назад, 2 – И.П., 3 – поворот влево, руку со снежинкой отвести влево и назад, 4 – И.П. Повтор 4- 6 раз.

Упр. 4. – И.П. –стоя, ноги на ширине плеч, руки со снежинками на поясе. 1 – наклониться вперед, снежинки вперед, 2 – И.П. Повтор 6-8 раз.

Упр. 5. И.П. – сидя на коленях, руки на поясе. 1 – встать, руки со снежинками развести в стороны, 2 – И.П. повтор 6-8 раз.

Упр.6. И.П. – Сидя на полу, ноги расставлены, руки на поясе. 1- потянуться руками со снежинками к правой ноге, 2- потянуться вперед, 3 – потянуться к левой ноге, 4- И.П. Повтор 4 раза.

Упр. 7. И.П. – стоя, руки со снежинками в стороны, снежинки кверху. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. Дыхательное упражнение «Подуй на снежинку». Повтор прыжков.

3. Заключительная часть.

Перестроение в одну колонну. Дети кладут снежинки на место. Построение в круг. Малоподвижная игра «Как у бабушки Маланьи».

Как у бабушки Маланьи было семь сыновей – показать 7 пальцев

Все без бровей – обвести пальцами брови

Вот с такими ушами- изобразить руками длинный нос

Вот с такими ушами – изобразить руками большие уши

Вот с такой бородой – показать длинную бороду

Вот с такой головой – обвести руками большой круг

Они не пили и не ели - поочередно поднести руки к рту

На Маланью все смотрели – сжимаем и разжимаем кулаки возле глаз

И все делали вот так… - показывают руками на ребенка изображающего Маланью.

Ребенок показывает движение, все остальные повторяют.

***Мы зарядкой заниматься  
Начинаем по утрам!  
Пусть болезни нас боятся,  
пусть они не ходят к нам!***

***Комплекс утренней гимнастики на декабрь (2,4неделя)*** ***с ёлочкой (на палочке)***

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Вводная часть.

Построение. Ходьба обычная 30 сек. Попеременная ходьба широким и мелким шагом, руки на поясе. 30 сек. Ходьба в полуприседе, руки на поясе, спина прямая. 30 сек. Бег обычный (легкий на носочках). 30 сек. Бег с захлестыванием пяток. 30 сек. Бег с высоким подниманием коленей 30 сек. Обычный бег 1 мин. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «Вырасту большой».

2. Основная часть

. Дети берут в руки по одной ёлочке и выстраиваются в три колонны.

Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. В правой руке елочка внизу, левая рука опущена. 1 – Подъем на носочки, руки через стороны вверх, передать из правой руки в левую елочку, 2 – И.П. Указание детям: «Локти не сгибать». Повтор 6-8 раз.

Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, елочка в левой руке, правая рука на поясе. 1 – наклониться, положить елочку на пол, 2- выпрямиться, 3 – наклониться, взять елочку правой рукой, левая рука на поясе, 4 – И.П. Повтор 4-6 раз.

Упр. 3. И.П. – ноги на ширине плеч, ёлочка в двух руках опущена вниз. 1- присесть, ёлочку вынести вперед, 2 – И.П. Повтор 6 раз.

Упр.4. И.П. – Сидя на полу, ноги расставлены, елочка в двух руках. 1 – потянуться к пальцам правой ноги, 2 – потянуться вперед, 3- потянуться к пальцам левой ноги, 4 – И.П. Повтор 6 раз. Указание детям: «Колени не сгибать».

Упр. 5. И.П. - Сидя на полу, ноги вместе, елочка в двух руках перед грудью. Под счет 1-10 продвигаемся вперед на ягодицах, под счет 10-1 продвигаемся назад. Повтор 2 раза.

Упр. 6. И.П. – Лежа на спине, елочка в двух руках за головой. 1- поднять руки вверх и вперед, правую ногу поднять вверх, коснуться елочкой правой ноги, 2 – И.П., 3 – поднять левую ног вверх и вперед, коснуться елочкой левой ноги, 4 – И.П. Повтор 4-6 раз. Указание детям: «Колени не сгибать».

Упр. 7. И.П. – лежа на животе, руки с елочкой впереди. 1- приподнять руки и ноги, 2 – И.П. Повтор 4-6 раз. Указание детям: «Ноги в коленях не сгибать».

Упр. 8. И.П. – стоя, елочка в правой руке, левая рука на поясе. Поочередные прыжки на правой и на левой ноге. Дыхательное упражнение «Подуем на елочку». Повторить прыжки.

3. Заключительная часть.

Перестроение в одну колонну. Дети кладут елочки на место.

Перестроение в круг. Зрительная гимнастика «Ёлка»:

Вот стоит большая ёлка – вот такой высоты --- глаза вверх-вниз (несколько раз)

У неё большие ветки – вот такой ширины --- глаза влево и вправо (несколько раз)

Есть на ёлке даже шишки --- глаза вверх

А внизу берлога мишки --- глаза вниз

Зиму спит там косолапый --- закрыть глаза – пауза

И сосет в берлоге лапу --- поморгать глазами.

***Для чего нужна зарядка?***

***Это вовсе не загадка -***

***Чтобы силу развивать,***

***И весь день не уставать!***

***Комплекс утренней гимнастики на январь***

***с кубиками***

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Вводная часть.

Построение. Ходьба обычная 30 сек. Ходьба перекатами с пятки на носок, руки на поясе 30 сек. Ходьба на носках 30 сек. Ходьба на пятках 30 сек. Бег обычный (легкий на носочках). 30 сек. Бег змейкой. Обычный бег. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «Молодцы» - вдох носом, на выдохе с расстановкой и хлопками на каждом слоге произносят «Мо-лод-цы!»

2. Основная часть.

 Дети берут по два кубика, выстраиваются в три колонны.

Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. кубики в каждой руке внизу. 1 – Подняться на носочки, поднять кубики через стороны вверх, коснуться одним кубиком другого, 2 – перекатиться на пятки, опустить кубики вниз. Повтор 6-8 раз.

Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, руки с кубиками на поясе. 1-руки в стороны, поворот вправо, 2 – выпрямиться, руки на пояс 3 - руки в стороны, поворот влево, 4 – И.П. Повтор 6-8 раз.

Упр. 3. И.П. – стоя, руки с кубиками на поясе. 1 Руки в стороны, 2 – наклониться, положить кубики на пол, 3 – руки в стороны, 4 – И.П. Повтор 6-8 раз. Указание детям: «Колени не сгибать».

Упр. 4. И.П. ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – руки в стороны, 2 – присесть, кубики вперед, 3- руки в стороны, 4 – И.П. Повтор 6- 8 раз.

Упр. 5. И.П. – сидя на коленях, руки на поясе. 1 – встать, руки с кубиками поднять вверх, 2 – И.П. повтор 6-8 раз.

Упр.6. И.П. – Сидя на полу, ноги расставлены, руки на поясе. 1- потянуться руками с кубиками к правой ноге, 2- потянуться вперед, 3 – потянуться к левой ноге, 4- И.П. Повтор 4 раза.

Упр. 7. – Лежа на спине, руки с кубиками за головой, ноги вытянуты вперед. 1- Поднять правую ногу, коснуться кубиками правой ноги, 2 – И.П., 3 – поднять левую ногу, коснуться кубиками левой ноги, 4 – И.П. Повтор 4-6 раз. Указание детям: «Колени не сгибать».

Упр. 8. И.П. – стоя, руки на поясе, Кубики на полу перед ребенком.. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков. Дыхательное упражнение «Подуй на кубик»: кубики в двух руках, вдох носом, долгий выдох на кубик, при повторе дуем на другой кубик. Повтор прыжков.

3. Заключительная часть.

Перестроение в одну колонну, дети кладут кубики на место.

Построение в круг. Малоподвижная игра «Водяной»: одному ребенку закрывают глаза, он встает в круг – это водяной. Остальные дети водят хоровод вокруг водяного и говорят: «Водяной, водяной, что сидишь ты под водой? Выйди, выйди хоть на час, угадай кого из нас!». После этого один ребенок подходит к водяному и зовет его. Водяной должен отгадать, кто его позвал.

***Всё у нас хорошо,***

***Всё у нас в порядке,***

***Потому что по утрам***

***Делаем зарядку!***

***Комплекс утренней гимнастики на февраль (1,3 неделя) со снежинками***

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Вводная часть.

Построение. Ходьба обычная 30 сек. Упражнение «Обезьянки» - ходьба на ладонях и стопах. 30 сек. Ходьба на внешней стороне стопы 30 сек. Бег обычный (легкий на носочках) 30 сек. Бег с подскоками. Обычный бег 1,5 минуты. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «Дудочка»: дети складывают ладони трубочкой, вдох носом, выдох через рот с произнесением слога «Ду» (имитация игры на дудочке).

2. Основная часть.

Дети берут по две снежинки, выстраиваются в три колонны.

Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. Снежинки в каждой руке внизу. 1 – Подняться на носочки, поднять снежинки через стороны вверх, 2 – перекатиться на пятки, опустить снежинки вниз. Повтор 6-8 раз.

Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, в руках снежинки, 1-руки вверх, правая нога в сторону, 2 – выпрямиться, руки к плечам, 3 - руки вверх, левая нога в сторону, 4 – И.П. Повтор 4-6 раз.

Упр. 3. И.П. – Стоя, ноги слегка расставлены, руки со снежинками на поясе. 1 – поворот вправо, руку со снежинкой отвести вправо и назад, 2 – И.П., 3 – поворот влево, руку со снежинкой отвести влево и назад, 4 – И.П. Повтор 4- 6 раз.

Упр. 4. – И.П. –стоя, ноги на ширине плеч, руки со снежинками на поясе. 1 – наклониться вперед, снежинки вперед, 2 – И.П. Повтор 6-8 раз.

Упр. 5. И.П. – сидя на коленях, руки на поясе. 1 – встать, руки со снежинками развести в стороны, 2 – И.П. повтор 6-8 раз.

Упр.6. И.П. – Сидя на полу, ноги расставлены, руки на поясе. 1- потянуться руками со снежинками к правой ноге, 2- потянуться вперед, 3 – потянуться к левой ноге, 4- И.П. Повтор 4 раза.

Упр. 7. И.П. – стоя, руки со снежинками в стороны, снежинки кверху. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. Дыхательное упражнение «Подуй на снежинку». Повтор прыжков.

3. Заключительная часть.

Перестроение в одну колонну. Дети кладут снежинки на место. Построение в круг. Упражнение психогимнастики «Сломанная кукла»: Дети изображают куклу: ноги слегка расставлены, руки приподняты на уровне груди и расставлены в стороны. Резко наклоняются, расслабляют все тело, руки болтаются возле самого пола, голова безвольно висит. Затем начинают «ремонтировать» куклу: сначала выпрямляется тело, руки и голова безвольно висят. Затем поднимаются руки в изначальную позицию, затем голова встает на место: «отремонтировали куклу». Упражнение повторяется два раза.

***Спорт, ребята, очень нужен.***

***Мы со спортом крепко дружим.***

***Спорт – помощник!***

***Спорт – игра!***

***Всем мы шлем -***

***Физкульт-ура!!!***

***Комплекс утренней гимнастики на февраль (2,4неделя) с малым мячом***

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Вводная часть.

Построение. Ходьба обычная 30 сек. Гимнастическая ходьба – спина прямая, руки на поясе, высоко поднимаем колени, носочек тянем вниз. 30 сек. Ходьба в полуприседе, руки на поясе, спина прямая. 30 сек. Обычная ходьба. Бег обычный (легкий на носочках). 30 сек. Бег с захлестыванием пяток. 30 сек. Бег с высоким подниманием коленей 30 сек. Обычный бег 1 мин. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «Вырасту большой».

2. Основная часть.

Дети берут в руки по одному мячику и выстраиваются в три колонны.

Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. В правой руке мяч внизу, левая рука опущена. 1 – Подъем на носочки, руки через стороны вверх, передать из правой руки в левую мяч, 2 – И.П. Указание детям: «Локти не сгибать». Повтор 6-8 раз.

Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, мяч в левой руке, правая рука внизу. 1 – руки в стороны, 2 – наклон, прокатить мяч по полу, захватить левой рукой, 3- руки в стороны, 4 – И.П. Повтор 4-6 раз

Упр. 3.. И.П. – ноги на ширине плеч, мяч в двух руках опущен вниз. 1- присесть, мячик вынести вперед, 2 – И.П. Повтор 6 раз.

Упр.4. И.П. – Сидя на полу, ноги расставлены, мяч в двух руках. 1 – потянуться к пальцам правой ноги, 2 – потянуться вперед, 3- потянуться к пальцам левой ноги, 4 – И.П. Повтор 6 раз. Указание детям: «Колени не сгибать».

Упр. 5. И.П. - Сидя на полу, ноги вместе, мяч в двух руках перед грудью. Под счет 1-10 продвигаемся вперед на ягодицах, под счет 10-1 продвигаемся назад. Повтор 2 раза.

Упр. 6. И.П. – Лежа на спине, мяч в двух руках за головой. 1- поднять руки вверх и вперед, правую ногу поднять вверх, коснуться мячом правой ноги, 2 – И.П., 3 – поднять левую ног вверх и вперед, коснуться мячом левой ноги, 4 – И.П. Повтор 4-6 раз. Указание детям: «Колени не сгибать».

Упр. 7. И.П. – лежа на животе, руки с мячом впереди. 1- приподнять руки и ноги, 2 – И.П. Повтор 4-6 раз. Указание детям: «Ноги в коленях не сгибать».

Упр. 8. И.П. – стоя, мяч в правой руке, левая рука на поясе. Поочередные прыжки на правой и на левой ноге. Дыхательное упражнение «Подуем на мячик». Повторить прыжки.

3. Заключительная часть.

Игра с мячом «Школа мяча» : Задания детям: 1. Подбросить мяч вверх и поймать 10 раз; 2. Ударить мячом об пол и поймать 10 раз; 3. Перекинуть мяч из одной руки в другую 10 раз; 4. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать мяч 10 раз.

Перестроение в одну колонну, положить мячи на место. Обычная ходьба 1 мин.

***Мы ребята удалые,  
Крепкие, здоровые.  
Помогает в этом нам –  
лучшая зарядка по утрам!!!***

***Комплекс утренней гимнастики на март (2,4 неделя) с кеглей***

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Вводная часть.

Построение. Ходьба обычная 30 сек. Ходьба в полном приседе 30 сек. Ходьба боком приставными шагами лицом в круг и лицом из круга по 30 сек. Обычная ходьба. Бег обычный (легкий на носочках). 30 сек. Бег змейкой 30 сек. Бег с ускорением 30 сек. Обычный бег 1 мин. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «Подуем на плечо».

2. Основная часть.

Дети берут в руки по одной кегле и выстраиваются в три колонны.

Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. В правой руке кегля на уровне груди, руки расставлены в стороны. 1 – соединить руки, передать кеглю из правой руки в левую, 2 – И.П. Повтор 6-8 раз.

Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, кегля в двух руках опущена вниз. 1- присесть, кеглю вынести вперед, 2 – И.П. Повтор 6 раз.

Упр. 3. И.П. – ноги на ширине плеч, кегля в левой руке, правая рука внизу. 1 – руки в стороны, 2 – наклон, поставить кеглю на пол 3- руки в стороны, 4 – И.П. 1 – руки в стороны, 2- захватить кеглю левой рукой, 4 – И.П. Повтор 4-6 раз.

Упр.4. И.П. – Сидя на коленях, кегля в правой руке, руки на поясе. 1- поворот вправо и назад, поставить кеглю на пол между пятками, 2 – И.П. 3- поворот влево и назад, захватить кеглю левой рукой, 4 – И.П. Повтор 4-6 раз.

Упр. 5. И.П. - Сидя на полу, ноги вместе, кегля в двух руках перед грудью. Под счет 1-10 продвигаемся вперед на ягодицах, под счет 10-1 продвигаемся назад. Повтор 2 раза.

Упр. 6. И.П. – Лежа на спине, кегля в двух руках за головой. 1- подтянуть колени к подбородку, свернуться в калачик, обхватить колени руками, 2 – И.П. Повтор 4-6 раз.

Упр. 7. И.П. – лежа на животе, руки с кеглей впереди. 1- приподнять руки и ноги, 2 – И.П. Повтор 4-6 раз. Указание детям: «Ноги в коленях не сгибать».

Упр. 8. И.П. – стоя, руки на поясе, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли поочередно в одну и в другую сторону. Дыхательное упражнение «Подуем на кеглю». Повторить прыжки.

3. Заключительная часть.

Перестроение в одну колонну, дети кладут кегли на место. Дыхательное упражнение «Топор»: Ноги расставлены на ширине плеч, руки сомкнуты в замок. На вдохе носом руки поднимаем вверх над головой, на резком выдохе опускаем и произносим «Бах!». Дыхательное упражнение «Насос»: Ноги на ширине плеч, наклон вниз, руки опущены, сжаты в кулаки (имитация накачивания шины). Выпрямляемся, набираем воздух носом, затем опускаем руки вниз со звуком «С».

***Чтобы быть сильнее,***

***Не по дням, а по часам,***

***Физкультурой занимайся,***

***Каждый день ты по утрам!***

***Комплекс утренней гимнастики на март (1,3 неделя)без предметов***

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Вводная часть.

Построение. Ходьба обычная 30 сек. Упражнение «Обезьянки» - ходьба на стопах и ладонях. Ходьба перекатами с пятки на носок 30 сек. Бег обычный (легкий на носочках). 30 сек. Бег с подскоками. Обычный бег 1.5 минуты. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «Весна идет»: набираем носом воздух и на выдохе произносим по слогам «Вес- на- и- дет», одновременно хлопая в ладоши.

2. Основная часть.

 Дети выстраиваются в три колонны.

Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. Руки согнуты в локтях перед грудью. 1,2 - рывки согнутыми руками, 3,4 – рывки прямыми руками. Повтор 6- 8 раз.

Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. Вращения руками под счет 1-4 вперед, 1-4 назад. Повтор 2 раза. Указание детям : «Плечи должны быть расправлены».

Упр. 3.. И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, наклониться вперед. 1 – правая рука касается левой ноги, левая рука вверху сзади, 2 – левая рука к правой ноге, правая рука вверху сзади.

Упр. 4. И.П. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – присесть, руки вперед, 3 – встать, руки в стороны, 4 – И.П. Повтор 6 раз

Упр. 5. И.П. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки упор сзади. 1- поднять таз вверх, 2 – опустить, И.П. Повтор 8 раз.

Упр.7. И.П. – лежа на спине, руки вверху над головой. 1- свернуться калачиком, подтянуть голову к коленям, 2- И.П. Повтор 4-6 раз.

Упр. 8. И.П. – стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. Дыхательное упражнение «Воздушный шар»: соединить ладони перед лицом, сделать вдох носом, выдох долгий через рот, медленно разводим ладони в стороны (надуваем шарик), повторить несколько раз, пока «шарик» не надуется, затем хлопнуть в ладоши – «Лопнул».

3. Заключительная часть.

Перестроение в одну колонну. Дети перестраиваются в круг, выполняют упражнение из психогимнастики «Винт» - И.П. - стоя, руки расслаблены – делаем повороты, руки свободно болтаются вокруг туловища. Ходьба по залу 30 сек.

***Руки выше, шире плечи,  
Раз, два, три дыши ровней.  
От зарядки станешь крепче,  
Станешь крепче и сильней!***

***Комплекс утренней гимнастики на апрель (1,3 неделя)с гимнастическими палками***

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Вводная часть.

Построение. Ходьба обычная 30 сек. Ходьба «по-медвежьи» : на внешней стороне стопы 30 сек. Ходьба в полном приседе 30 сек. Бег обычный (легкий на носочках). 30 сек. Бег змейкой. 1,5 минуты. Обычный бег 30 сек. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «Вырасту большой» - подъем рук через стороны вверх – вдох носом, опустить руки, выдох ртом.

2. Основная часть.

Дети берут обручи, выстраиваются в три колонны.

Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. Палка в двух руках внизу. 1 - Поднять палку на уровень груди, 2 – поднять вверх, 3- опустить палку на уровень груди, 4 – И.П. Указание детям: «Локти прямые». Повтор 6 - 8 раз.

Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, палка в двух руках на уровне груди. 1- поворот вправо, 2 – И.П., 3 –поворот влево, 4 – И.П. Повтор 6-8 раз. Следить, чтобы дети находились на достаточно отдаленном расстоянии друг от друга, чтобы не нанести травму.

Упр. 3.. И.П. – ноги на ширине плеч, палка на уровне груди. 1 - наклон, коснуться палкой пола, 2 – И.П. Повтор 6-8 раз

Упр. 4.. И.П. – ноги слегка расставлены, руки с палкой опущены. 1 – палку вперед, 2 – присесть, 3 – встать, 4 – И.П. Повтор 6 раз

Упр. 5. И.П. – стоя, палка на уровне груди. 1 – поднять палку вверх, наклониться вправо, 2 – выпрямиться, палку держать вверху, 3 – наклониться влево. Повтор 6-8 раз.

Упр.6. И.П. – Сидя на полу, ноги вместе, обруч в руках перед грудью. Под счет от 1 до 10 двигаться вперед на ягодицах, обруч использовать как руль. Под счет от 10 до 1 двигаться в обратном направлении. Повтор 2 раза.

Упр. 7. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, палка за спиной, зажата между руками и спиной на уровне груди. Повороты в правую и левую сторону. Повтор 6-8 раз.

Упр. 8. И.П. – стоя на двух ногах, палка на полу. Прыжки через палку на двух ногах. Дыхательное упражнение «Подуем на палочку» .Повтор прыжков.

3. Заключительная часть.

Перестроение в одну колонну. Дети кладут палки на место. Ходьба по залу с выполнением дыхательного упражнения «Тишина»: вдох носом, на выдохе медленно произносить шепотом «Тишина». Построение в круг. Малоподвижная игра «Колпачок и палочка»: Дети стоят в кругу, держась за руки. Один ребенок стоит в кругу, у него на глаза надвинут колпачок, а в руке палочка. Он стучит по полу палочкой. Остальные водят хоровод и говорят: «Раз, два, три, четыре, пять, будет палочка стучать». После этого хоровод останавливается, один из детей выходит в круг и берется за один конец палочки. Затем он называет по имени того, кто держит палочку. Если тот, кто под колпачком, угадал позвавшего, колпачок надевает тот, кто звал. Игра продолжается.

***Раз и два и все в порядке,  
Не выходит – не беда!  
Тот, кто делает зарядку,  
Не болеет никогда!***

***Комплекс утренней гимнастики на сентябрь (2,4 неделя )с косичкой***

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Вводная часть.

Построение. Ходьба обычная 30 сек. Ходьба широким шагом, руки на поясе 30 сек. Ходьба мелким шагом, руки на поясе 30 сек. Ходьба перекатами 30 сек. Бег обычный 30 сек. Бег с подскоками 30 сек. Бег с ускорением 30 сек. Медленный бег 30 сек. Обычный бег 1 мин. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «Подуем на плечо».

2. Основная часть.

Дети берут косички, выстраиваются в три колонны.

Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. Косичка хват двумя руками снизу. 1 – поднять руки вверх, локти прямые. 2 – опустить руки вниз, исходная позиция. Повторить 6 – 8 раз.

Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, косичка хват двумя руками на уровне груди. 1 – поворот вправо, 2 – исходная позиция, 3 – поворот влево, 4 – исходная позиция. Указание детям: «Держать руки на уровне груди, локти прямые». Повтор по три раза в каждую сторону.

Упр. 3. И.П. – ноги на ширине плеч, косичка в двух руках, хват снизу. 1 – наклониться, коснуться руками пола, 2 – выпрямиться, И.П. Повтор 6-8 раз. Указание детям: «Колени прямые, не сгибаем».

Упр. 4.. И.П. – ноги слегка расставлены, косичка в руках, руки опущены. 1- присесть, руки вытянуть вперед, локти прямые, спина прямая, 2 – встать, И.П. Повтор 6 - 8 раз

Упр.5. И.П. – сидя на коленях, косичка хват двумя руками, руки опущены. 1 – встать на колени, поднять руки вверх, 2 – сесть, И.П. Повтор 6-8 раз.

Упр. 6. И.П. – сидя, ноги расставлены, косичка в двух руках внизу. 1 – тянемся к пальцам правой ноги, 2 – тянемся вперед, 3 – тянемся к пальцам левой руки, 4 – И.П. Повтор 6- 8 раз. Указание детям:

Упр. 7. И. П. – сидя, ноги вместе, косичка в двух руках на уровне груди. Под счет от 1 до 10 передвигаемся вперед на ягодицах, затем обратно под счет от 10 до 1. Повтор 2 раза.

Упр. 8. И.П. – стоя, косичка на полу рядом с правой ногой параллельно стопам. Прыжки через косичку на двух ногах под счет от 1 до 8 по 2 раза. Дыхательное упражнение «Подуем на косичку». Повтор прыжков.

 3. Заключительная часть.

Перестроение в одну колонну, дети кладут косички на место во время ходьбы. Медленный бег, переходящий в ходьбу с выполнением дыхательного упражнения «Весна пришла».

***Чтобы нам не болеть,***

***Не простужаться,***

***Мы зарядкой будем***

***Всегда заниматься!***

***Комплекс утренней гимнастики на май(1,3 неделя) с птичками (на палочке)***

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Вводная часть.

Построение. Ходьба обычная 30 сек. Упражнение «Обезьянки» - ходьба на ладонях и стопах. 30 сек. Ходьба на внешней стороне стопы 30 сек. Бег обычный (легкий на носочках) 30 сек. Бег с подскоками. Обычный бег 1,5 минуты. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «Дудочка»: дети складывают ладони трубочкой, вдох носом, выдох через рот с произнесением слога «Ду» (имитация игры на дудочке).

2. Основная часть.

Дети берут по одной птичке, выстраиваются в три колонны.

Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. В правой руке птичка внизу, левая рука опущена. 1 – Подъем на носочки, руки через стороны вверх, передать из правой руки в левую птичку, 2 – И.П. Указание детям: «Локти не сгибать». Повтор 6-8 раз.

Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, птичка в двух руках опущена вниз. 1- присесть, птичку вынести вперед, 2 – И.П. Повтор 6 раз.

Упр. 3. И.П. – ноги на ширине плеч, птичка в левой руке, правая рука на поясе. 1 – наклониться, положить птичку на пол, 2- выпрямиться, 3 – наклониться, взять птичку правой рукой, левая рука на поясе, 4 – И.П. Повтор 4-6 раз.

Упр.4. И.П. – Сидя на полу, ноги расставлены, птичка в двух руках. 1 – потянуться к пальцам правой ноги, 2 – потянуться вперед, 3- потянуться к пальцам левой ноги, 4 – И.П. Повтор 6 раз. Указание детям: «Колени не сгибать».

Упр. 5. И.П. - Сидя на полу, ноги вместе, птичка в двух руках перед грудью. Под счет 1-10 продвигаемся вперед на ягодицах, под счет 10-1 продвигаемся назад. Повтор 2 раза.

Упр. 6. И.П. – Лежа на спине, птичка в двух руках за головой. 1- поднять руки вверх и вперед, правую ногу поднять вверх, коснуться птичкой правой ноги, 2 – И.П., 3 – поднять левую ног вверх и вперед, коснуться птичкой левой ноги, 4 – И.П. Повтор 4-6 раз. Указание детям: «Колени не сгибать».

Упр. 7. И.П. – лежа на животе, руки с птичкой впереди. 1- приподнять руки и ноги, 2 – И.П. Повтор 4-6 раз. Указание детям: «Ноги в коленях не сгибать».

Упр. 8. И.П. – стоя, птичка в правой руке, левая рука на поясе. Поочередные прыжки на правой и на левой ноге. Дыхательное упражнение «Подуем на птичку». Повторить прыжки.

3. Заключительная часть.

Перестроение в одну колонну. Дети кладут птичек на место. Построение в круг. Упражнение зрительной гимнастики с пособием «Глазки»: дети надевают «глазки» на указательный палец смотрят на них. По указанию воспитателя поднимают «глазки» вверх, опускают вниз (по 3 раза), ведут влево и вправо (по 3 раза), приближают к лицу на 15-20 см, отводят на максимальное расстояние. Затем опускают руку с пособием вниз, часто моргают своими глазами, зажмуриваются, снова моргают.

***Все ребята знают,  
Что зарядка помогает,  
Что полезна нам она,  
Если делаешь с утра!***

***Комплекс утренней гимнастики на май (2,4 неделя)*** ***с божьей коровкой (на палочке)***

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Вводная часть.

 Построение. Ходьба обычная 30 сек. Ходьба перекатами, гимнастическая ходьба попеременно по 30 сек., руки на поясе. Бег обычный (легкий на носочках) 30 сек. Боковой галоп 1 мин. Обычный бег 30 сек. Бег с ускорением 30 сек. Медленный бег 30 сек. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «Подуем на плечо.

2. Основная часть.

Дети берут по одной божьей коровке, выстраиваются в три колонны.

Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. В правой руке божья коровка внизу, левая рука опущена. 1 – Подъем на носочки, руки через стороны вверх, передать из правой руки в левую птичку, 2 – И.П. Указание детям: «Локти не сгибать». Повтор 6-8 раз.

Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, божья коровка в двух руках опущена вниз. 1- присесть, божью коровку вынести вперед, 2 – И.П. Повтор 6 раз.

Упр. 3. И.П. – ноги на ширине плеч, божья коровка в левой руке, правая рука на поясе. 1 – наклониться, положить божью коровку на пол, 2- выпрямиться, 3 – наклониться, взять божью коровку правой рукой, левая рука на поясе, 4 – И.П. Повтор 4-6 раз.

Упр.4. И.П. – Сидя на полу, ноги расставлены, божья коровка в двух руках. 1 – потянуться к пальцам правой ноги, 2 – потянуться вперед, 3- потянуться к пальцам левой ноги, 4 – И.П. Повтор 6 раз. Указание детям: «Колени не сгибать».

Упр. 5. И.П. - Сидя на коленях, божья коровка в левой руке, правая рука на поясе. 1- Повернуться влево и назад, положить божью коровку между пятками, 2 – вперед, руки на пояс, 3 – повернуться вправо и назад, правой рукой взять божью коровку, 4 – И.П. Повтор 6 раз.

Упр. 6. И.П. – Лежа на спине, божья коровка в двух руках за головой. 1- поднять руки вверх и вперед, правую ногу поднять вверх, коснуться божьей коровкой правой ноги, 2 – И.П., 3 – поднять левую ногу вверх и вперед, коснуться божьей коровкой левой ноги, 4 – И.П. Повтор 4-6 раз. Указание детям: «Колени не сгибать».

Упр. 7. И.П. – лежа на животе, руки с божьей коровкой впереди. 1- приподнять руки и ноги, 2 – И.П. Повтор 4-6 раз. Указание детям: «Ноги в коленях не сгибать».

Упр. 8. И.П. – стоя, божья коровка в правой руке, левая рука на поясе. Поочередные прыжки на правой и на левой ноге. Дыхательное упражнение «Подуем на божью коровку». Повторить прыжки.

3. Заключительная часть.

Перестроение в одну колонну. Дети кладут божьих коровок на место. Построение в круг. Психогимнастика в парах «Насос и мяч»: Один ребенок будет изображать насос – имитировать накачивание мячика насосом, другой ребенок изображает сдутый мяч: сидя на корточках свернулся калачиком. После каждого движения «Насоса» мячик начинает разворачиваться со звуком «С», постепенно раздуваясь, распрямляясь, руки разводятся в стороны, тело распрямляется, ребенок поднимается на носочки, затем ребенок-насос имитирует вытаскивание шланга из мячика со звуком «чпок!» и мячик «Раздувается» со звуком «ССССССС». Затем дети меняются ролями.

***Приучай себя к порядку,***

***Делай каждый день зарядку.***

***Смейся веселей – будешь здоровей!***