**Комплекс утренней гимнастики**

**Сентябрь**

***Комплекс № 1***

Сюжетная форма «Машины».

Дети бегают по залу в рассыпную с кольцами в руках 2 мин. Останавливаются, перестраиваются в круг.

*1.«Закрутим гайки».*

И. п. - о. с.

1-4- руки вперёд, вращение кистями рук вправо-влево

5-8- руки в стороны, вращение кистями рук вперёд-назад

*2.«Осмотр машины».*

И. п. - ст. ноги врозь, руки на пояс.

1- наклон вправо

2- и. п.

3-наклон влево

4- и. п.

(повторить по 4 раза)

*3.«Проверим колёса».*

И. п. - ст. руки на пояс.

1-3 присели, постучали по полу кулачками

4- и. п.

(повторить 6 раз)

*4.«Подкачаем колёса»*

И. п. - ст., руки на пояс.

1-4- топаем правой ногой

5-8- топаем левой ногой

(повторить по 4 раза)

*5.«Заводим машину».*

И. п. - ст., руки согнуты перед собой.

1-4- круговые движения руками от себя

5-8- круговые движения руками на себя.

(повторить по 4 раза)

Берут кольца и бегут по залу с кольцами друг за другом.

**Комплекс № 2**

1. Бег с одной стороны площадки на другую за мячом (воспитатель прокатывает мяч большого диаметра); ходьба на другую сторону площадки за воспитателем (у него в руках мяч).

Упражнения без предметов

2. *«Покажи ладошки».*

И. п. — стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища.

Поднять руки вперед — вот наши ладошки, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *«Покажи колени».*

И. п. — стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. *«Большие и маленькие».*

И. п. — стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — как мячики (2-3 раза).

6. Ходьба за воспитателем в обход площадки стайкой (в руках у него флажок).

**Комплекс утренней гимнастики**

**Октябрь**

**Комплекс № 1**

Сюжетная форма «Теремок».

«Стоит в поле Теремок. Он не низок не высок.

Приглашаются все звери, чтоб отметить новоселье.

1. Вот лиса вышагивает важно

(ходьба на носках)

2. Медведь идёт косолапый, переваливается

(ходьба на наружно стороне стопы)

3. Мышка семенит по тропинке

(ходьба мелким шагом)

4. Серый волк скачет широкими прыжками

(ходьба широким шагом)

5. Спешат звери, торопятся в Теремок

(лёгкий бег)

6. Лягушка торопится, с кочки на кочку

(прыжки в приседе)

7. Зайка тоже скачет на новоселье

(прыжки на двух ногах с продвижением вперёд)

8. Увидели звери Теремок, подошли полюбоваться

(стойка руки на пояс, ноги врозь-наклоны вправо-влево)

9. Решили они поселиться в Теремке и отметить новоселье весёлым хороводом

(ходьба по кругу, взявшись за руки)

**Комплекс № 2**

Игровая форма. «Наседка и цыплята»

***Задачи:*** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге в разных направлениях и в подлезании.

***Описание:*** Дети изображают цыплят, а воспитатель – наседку. На одной стороне площадки огорожено место – дом, где находятся цыплята с наседкой (натягивается веревка между стойками на высоте 50 см. от пола). Сбоку, в стороне, помещается «большая птица». Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят – «ко-ко-ко». По сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке. Воспитатель говорит – «большая птица», все цыплята бегут домой. Правила: По зову наседки все цыплята выбегают из дома, подлезая под веревку. По сигналу «большая птица» цыплята должны возвращаться домой.

**Комплекс утренней гимнастики**

**Ноябрь**

**Комплекс № 1**

Традиционная форма с листочками.

*1. И. п. -о. с.*

1-2-руки вверх, подняться на носки

3-4-и. п. (повторить 6 раз)

*2. И. п. -о. с.*

1-3-повернуться вправо, попеременные движения прямыми руками вверх-вниз

4.-и. п.

3. И. п. -ст. ноги врозь, руки внизу

1-поднять руки вверх

2-наклон вправо

3-счёт 1

4-и. п.

5-8-тоже в другую сторону

4. И. п. -лёжа на животе

Поднять руки и ноги вверх- попеременные движения руками и ногами в воздухе

5. И. п. -о. с.

1-подняться на носки, руки вперёд

2-7-поворот вокруг себя вправо, попеременные движения руками вверх-вниз

8-и. п.

Тоже в другую сторону.

**Комплекс № 2**

Сюжетная форма «Зоопарк».

Ходьба парами по залу 1 мин.

*1.«У клетки с птицами»*

И. п. -о. с.

1- поднять прямые руки в стороны

2- и. п.

3-4 – повторить счёт 1-2

*2.«У клетки с журавлями»*

И. п. - ст. руки за спиной

1- наклон вперёд

2- и. п.

3-4- повторить счёт 1-2

*3.«У клетки с тигром»*

И. п. - стоя на четвереньках, голова опущена

1- поднять голову, зарычать

2- и. п.

3-4- повторить счёт 1-2

*4.«У клетки с обезьянами»*

И. п. - лёжа на спине, руки вверх

1- 2 - повернуться на живот

3-4- и. п.

5*.«У клетки с зайцами»*

И. п. - ст. руки на пояс

1-2- присесть, руки к голове (ушки)

3-4- и. п.

6*. «У клетки с кенгуру»*

Прыжки на двух ногах повыше.

**Комплекс утренней гимнастики**

**Декабрь**

**Комплекс №1**

Танцевально-ритмическая форма «Танец маленьких утят»

Куплет:

1-4- движения кистями рук как «клювами»

5-8- движения согнутыми в локтях руками как «крыльями»

1-4- в полуприсядке движения тазом влево-вправо, как «хвостиками»

5-8- 4 хлопка перед собой.

Припев:

Подскоки по кругу, взявшись за руки.

**Комплекс № 2**

Игровая форма «ЗАЙКА»

*Задачи:* Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Упражнять в беге. В подпрыгивании на двух ногах, нахождении своего места. Способствовать развитию речи. Описание: На одной стороне площадки отмечаются места зайцев. Каждый становится на свое место. По сигналу воспитателя «Бегите в круг!» все дети собираются в круг, а один из зайцев, которого назначает воспитатель, становится в середину. Дети с воспитателем произносят стихи и выполняют движения под текст:

Зайка беленький сидит и ушами шевелит, - дети стоят в кругу,

Вот так, вот так он ушами шевелит! – шевелят кистями рук, подняв их к голове.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть – хлопают в ладоши.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать

Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать – прыгают на 2 ногах на месте.

Кто-то зайку испугал, зайка прыг и ускакал! – воспитатель хлопает в ладоши, дети разбегаются по своим домам.

Правила:

Дети убегают только после слов «И ускакал!», а собираются в круг после слов «Бегите в круг! »

**Комплекс утренней гимнастики**

**Январь**

**Комплекс №1**

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайка» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал «Птички» легко бегут. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (рис. 6).

3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение. (рис. 7)

4. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.

6. Игровое упражнение «Поймай снежинку!». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает детям, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).

7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс №2**

1. Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке». Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель:

«По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке, шагают наши ножки: раз-два, раз-два. По камешкам, по камешкам. В яму — бух!»

Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «в яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить мяч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — сидя на пятках мяч перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево.

6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс утренней гимнастики**

**Февраль**

**Комплекс №1**

1. Игровое упражнение «Пузырь».

2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. Игровое упражнение «Пчелки». Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят).

6. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс №2**

Сюжетная форма «Прогулка в лес».

«Предлагаю отправиться в лес

(ходьба друг за другом)

Впереди узкая дорожка

(ходьба на носочках, руки в стороны)

Давайте послушаем пение птиц

(ходьба с остановками)

В лесу много высоких деревьев

(подняться на носки, руки вверх, опуститься)

Вот подул ветер

(покачаться вправо-влево с поднятыми вверх руками)

Мимо проскакал зайка

(прыжки на двух ногах на месте, руки согнуты перед собой)

Давайте поиграем в прятки

(приседаем, закрывая руками голову «прячемся», встаём)

Выглянуло солнышко, мы улыбнулись друг другу и пошли домой

(посмотрели друг на друга, улыбнулись)

**Комплекс утренней гимнастики**

**Март**

**Комплекс №1**

1. Ходьба по мостику (ширина 25 см, длина 2-2,5 м); бег врассыпную.

2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.

6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).

7. Игра «По ровненькой дорожке».

 **Комплекс №2**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Петушки» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе, бег, как пчелы. (Задания чередуются.)

*Упражнения с мячом большого диаметра*

2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках к груди. Наклониться, коснуться мячом пола: выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево, помогая руками.

6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.

7. Игровое задание «Найди свой домик».

**Комплекс утренней гимнастики**

**Апрель**

**Комплекс №1**

1. Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6-8 шт.). Ходьба и бег врассыпную.

2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5.И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Найди свой цвет».

**Комплекс №2**

1. Игровое упражнение «Лягушки».

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч на грудь, локти согнуты; опустить мяч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, коснуться мячом пола; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «По ровненькой дорожке».

**Комплекс утренней гимнастики**

**Май**

**Комплекс №1**

1. Ходьба в колонне по одному на сигнал воспитателя «Лошадки!» (ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе); на сигнал «Лягушки!» присесть; ходьба и бег врассыпную.

*Упражнения без предметов*

2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться и исходное положение.

3. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.

6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).

**Комплекс №2**

*1.«Погреем на солнышке ручки».*

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-3 - поднять одну руку вверх, поворачивать ладошку в разные стороны, 4.и. п., 5-7 - поднять другую руку вверх, поворачивать ладошку в разные стороны, 8 - и. п.*(4 раза.)*

1. *«Пяточки загорают».*

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

Выполнение: 1-3 - поднять ногу вверх, поворачивать ступню в разные стороны, 4 - и.п., 5-7 - поднять другую ногу вверх, то же самое, 8 - и. п. *(5 раз.)*

1. *«Будем загорелыми со всех сторон».*

И. п. - лежа на спине, ноги вместе, прямые руки вверх.

Выполнение: 1-2 - поворот на бочок, 3-4 - поворот на животик, 5-6 - поворот на другойбочок, 7-8 - и. п. *(6раз.)*

1. *«Снова погреем ручки».*

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-3 - поднять две руки вверх, покрутить ладошками в разные стороны, 4 –и. п. *(7раз.)*

1. *«Снова пяточки загорают».*

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

Выполнение: 1-3 - поднять две ноги вверх, покрутить ступнями в разные стороны, 4 - и.п. *(6раз.)*

1. *«Погреемся после купания».*

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-4 - прыжки на двух ногах, руки на поясе, 5-8 - прыжки с ноги на ногу,руки на поясе, 9-12 - ходьба на месте. *(4 раза.)*