

**МДОУ «Детский сад № 20 комбинированного вида»**

ИНН/КПП 1327149160/132701001

ОГРН 1021301064905 БИК 048952001 – ОТДЕЛЕНИЕ-НБ РЕСПУБЛИКА

МОРДОВИЯ г. Саранск

Р/с 40701810500001000002 в УФК по Республике Мордовия л/с 20096U53040

(Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №20  
комбинированного вида л/с 20096U53040»)

ОКАТО 89401000000 ОКПО 39523576

Адрес: 430034,РМ, г. Саранск, ул. Миронова, 7, Тел. 76-25-09, [detsad\\_20@mail.ru](mailto:detsad_20@mail.ru)

---

**ПРИНЯТО**

Решением педагогического совета

Протокол №1

от 31.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующая МДОУ " Детский сад №20  
комбинированного вида»

\_\_\_\_\_  
Н.С. Герасимова

Приказ №\_\_ от « » \_\_\_\_\_ 2023г.

**Утренняя зарядка ( гимнастика)  
для всех возрастных групп на 2023-2024 учебный год**

Саранск, 2023г.

## Содержание

Методика проведения утренней гимнастики в детском саду.....	3
Комплексы утренней гимнастика в первой младшей группе.....	17
Комплексы утренней гимнастика во второй младшей группе.....	42
Комплексы утренней гимнастики в средней группе.....	67
Комплексы утренней гимнастики в старшей группе.....	100
Комплексы утренней гимнастики в подготовительной группе.....	125
Литература.....	170

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В ДОУ

### 1. Значение утренней гимнастики, ее задачи

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.

Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия. [1, 3]

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

Утренняя гигиеническая гимнастика, или, как ее называют, зарядка, должна выполняться непосредственно после сна. Но это можно осуществить только в детских садах имеющих ночные группы. В дошкольных учреждениях с дневным пребыванием детей утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности.

Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные - активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям. Таким образом, воспитательное значение утренней гимнастики при проведении ее не сразу после сна, а спустя некоторое время, расширяется. Она становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.

В тоже время сохраняется огромное оздоровительное значение утренней гимнастики. Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка. Содержание гимнастики составляют упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног и др.). Систематическое повторение их укрепляет двигательный аппарат ребенка. Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки и предупреждения плоскостопия. Бег и прыжки

еще более усиливают дыхание и кровообращение, сердечную деятельность и другие физиологические функции. Все это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности. [5].

## **2 Структура и содержание утренней гимнастики**

Любое физкультурное мероприятие, в том числе и утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна (5 - 12 минут) и физические нагрузки в ней не велики, это требование соблюдается как общий принцип.

В дневных группах детского сада утренняя гимнастика как обязательная часть режима дня проводится ежедневно перед завтраком.

С весны и до поздней осени утреннюю гимнастику проводят на открытом воздухе на площадке, а в дождливую погоду - на веранде. Для закаливания детей старшего возраста в теплую погоду занимаются в спортивных костюмах (трусики, майка, тапочки), в прохладную - в свитерах, легких куртках, не стесняющих движений. Дети младшего возраста занимаются гимнастикой в повседневной одежде.

В зимнее время для проведения утренней гимнастики используют физкультурный зал или групповую комнату, температура воздуха которой не должна превышать 16 градусов С. Перед занятиями помещение хорошо проветривают и проводят влажную уборку.

Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание. В первой, вводной части организуют внимание детей, обучают их согласованным действиям, выработке правильной осанки и подготавливают организм к выполнению более сложных упражнений. С этой целью включают: построения (в колонну, в шеренгу); строевые упражнения (повороты и пополуобороты налево, направо, кругом); перестроения из одной колонны в две, из двух колонн в четыре, в круг, несколько кругов, смыкания и размыкания приставными шагами в сторону; непродолжительную ходьбу, чередующуюся с упражнениями, способствующими укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки (ходьба на носках, с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием коленей, на пятках, скрестным шагом); бег друг за другом и врассыпную или в сочетании с прыжками. Продолжительность вводной части в среднем длится от 1 до 2 минут.

Во второй, основной части ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки. Для решения данной задачи выполняют общеразвивающие упражнения в определенной последовательности. Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц. Затем упражнения для мышц туловища. Далее следуют упражнения для развития мышц ног и укрепления свода стопы. После упражнений с большой нагрузкой следует повторить первое упражнение или аналогичное ему. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей и их физической подготовленности.

После выполнения всех обще развивающих упражнений дети младшего возраста выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу. Дети старшего возраста выполняют прыжки в сочетании с бегом, затем заключительную ходьбу с

выполнением различных заданий. В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание. [9,10]

	<b>Структурные части</b>	<b>Составляющие компоненты структурной части</b>	<b>Значение</b>
1	Вступительная часть	Построение	
		2-3 вида ходьбы (корректирующие упражнения- на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы), ходьба в разном темпе и направлениях, с заданиями и др.	Ходьба и бег увеличивает частоту и глубину дыхания, улучшает кровообращение. Профилактика плоскостопия и коррекция нарушения осанки
		1 вид бега	
		Дыхательные упражнения по необходимости	Восстановление дыхания
		Заканчивается вступительная часть обычной ходьбой с построением или перестроением для выполнения ОРУ (общеразвивающих упражнений)	
2	Основная часть. ОРУ.	Упражнение для мышц рук и плечевого пояса	Способствуют расширению грудной клетки, выпрямлению позвоночника и формированию правильной осанки
		Упражнения для мышц туловища	Способствуют формированию правильной осанки, укреплению мышц ног
		Упражнения для мышц брюшного пресса и ног	
3	Заключительная часть	Упражнения на дыхание	Восстановление дыхания
		Ходьба	Снижение общего возбуждения организма
		Хороводы, игра малой подвижности	

## 2.1 Подбор упражнений, составление комплексов

В содержание утренней гимнастики вводятся, как правило, упражнения, предварительно разученные с детьми на занятиях, или несложные упражнения, не требующие продолжительного разучивания. На утренней гимнастике дети упражняются в движениях. Но для того чтобы упражнения оказали на ребенка желаемое влияние, важно добиваться четкости, точности выполняемых движений, их достаточной интенсивности.

Сочетание физических упражнений, подобранных в определенном порядке, составляет так называемый комплекс. Один и тот же комплекс повторяется в течение двух недель. Если отдельные упражнения комплекса не приводят к желаемым результатам, оказываются слишком просты, неинтересны или наскучивают детям, они могут по усмотрению воспитателя заменяться другими однотипными или усложняться за счет введения новых исходных положений. Изменение темпа и увеличение количества повторений упражнений внутри комплекса так же допустимо. Проведение комплексов необходимо чередовать с пособиями и без пособий. Детям первой и второй младших групп дают упражнения с флажками, погремушками, кубиками. В средней группе - с флажками, кубиками, ленточками, обручами малого размера, палками, круговой веревкой. Дети старшего возраста должны уметь проделывать упражнения с разными пособиями: с обручами, гимнастическими палками, мячами разного размера, скакалками, круговой веревкой, ленточками.

Выполнение упражнений с пособиями повышает у детей интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, приучает владеть предметами, способствует формированию правильной осанки.

Включение упражнений для формирования осанки детей и укрепления стопы обязательно. Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берется из физкультурных занятий, упражнения подбираются из числа рекомендованных программой и методическими пособиями. Продолжительность, характер, содержание утренней гимнастики, дозировка упражнений различны для детей разных возрастных групп.

Таким образом, при подборе общеразвивающих упражнений необходимо руководствоваться следующими требованиями: упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа; с различными пособиями, ритмично-музыкальным сопровождением, в различных построениях и обязательно интересными для детей. [6].

## **2.2 Варианты проведения утренней гимнастики**

Используются различные формы проведения утренней гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;
- обыгрывание какого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы на луг ходили», «Воробушки» и др.;
- игрового характера (из 3-4 подвижных игр);
- с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;
- оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени);

- с использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей);
- с использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и т.д.) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Гребля», «Беговая дорожка», «Батут» и др.) [4]

### **2.3 Условия проведения утренней гимнастики**

Утренняя гимнастика может проводиться на воздухе (на участке детского сада, на спортивной площадке) или в хорошо проветриваемом помещении (физкультурном, музыкальном залах, групповых комнатах). Необходимо соблюдать гигиенические требования к одежде, обуви, месту проведения, оборудованию. Для ритмического сопровождения используются бубен, счет, хлопки, звукозапись, музыкальное сопровождение (пианино, баян, аккордеон).

Так как утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей, велико также ее организационное значение. И все-таки не должно быть гимнастики по принуждению. Если кто-то из детей не хочет заниматься сегодня, не надо его принуждать, но причину такого поведения следует понять. Вот несколько советов по проведению утренней гимнастики с детьми:

Никакой заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины! Следует обеспечить полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений.

Помнить, что гимнастика - это не только и не столько физкультурное мероприятие, сколько специально предусмотренный режимный момент, где сосредоточен целый комплекс воздействий на разнообразное развитие детей (движение, музыка, ритмы, эстетика окружения, пособий, общения, игра).

Использовать разные формы проведения гимнастики. [3,4]

## **3. Методика проведения утренней гимнастики с детьми разных возрастных групп**

Для осуществления оздоровительных и воспитательных задач утренняя гимнастика должна проводиться в точно условленное по режиму время и соответствовать содержанию программе. Первое требование к ней - необходимость обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

### **3.1 Утренняя гимнастика с детьми третьего года жизни**

Указания к организации. Впервые утренняя гимнастика включается в режим дня в первой младшей группе. Она проводится сначала года ежедневно со всеми воспитанниками группы одновременно. Продолжительность ее до 5 минут.

Утренняя гимнастика в данном возрасте, помимо основной задачи, обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности.

Учитывая, что многие дети третьего года жизни не сразу включаются в организованную воспитателем деятельность, отстают во времени при выполнении заданий, воспитателю следует очень тонко и дифференцированно подходить к отдельным детям, не настаивать на обязательном участии каждого в утренней гимнастике.

Содержание. Содержание гимнастики составляет 3-4 общеразвивающих упражнения, ходьба, бег и подскоки. Начинается гимнастика с кратковременной

ходьбы, чередующейся с медленным бегом в течение 20 - 30 секунд, и построение группы. Наиболее удобно в этом возрасте построение в круг. В начале года лучше применять построение в рассыпную, так как дети еще плохо ориентируются и на организованное в определенную форму построение уходит слишком много времени. Вводная и заключительная ходьба могут совершаться группкой в определенном направлении или парами, держась за руки, в рассыпную или друг за другом. Ходьба должна быть спокойной неторопливой. Построившись, дети приступают к выполнению упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног, спины, живота и всего туловища.

Общеразвивающие упражнения подбираются из числа рекомендованных для занятий. Почти все они носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. На утренней гимнастике широко используются положения сидя, лежа на спине и на животе. Во второй половине года могут быть использованы для общеразвивающих упражнений мелкие предметы: погремушки, флажки, кубики.

Количество повторений каждого упражнения 4 - 5 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей.

Затем проводятся бег, веселая подвижная игра или подпрыгивание на месте (2 раза по 15 - 20 секунд с небольшой паузой для отдыха). Заканчивается утренняя гимнастика спокойной ходьбой на месте или с продвижением вперед, чтобы снизить общее возбуждение организма.

Из упражнений в названной последовательности составляется комплекс, который без существенных изменений выполняется в течение 2 недель подряд.

Каждый новый комплекс выполняется обычно вначале несколько медленнее, так как дети не сразу запоминают упражнения и воспитателю приходится тратить много времени на их объяснение и показ. Поэтому сначала можно некоторые упражнения повторять только 3 - 4 раза, причем в более медленном темпе. Как только дети усвоят все упражнения, их следует проводить в хорошем энергичном темпе. Через некоторое время (2 - 3 месяца) целесообразно вернуться к повторению того же комплекса или взять его за основу для составления комплекса для упражнений с предметами.

Приемы руководства. Важно, чтобы на утренней гимнастике дети с желанием и интересом включались в коллективную двигательную деятельность, получали от нее радость. Многократное повторение упражнений каждый день ведет к тому, что движения приобретают размеренный, ритмичный характер, соблюдается заданное направление движения (вперед, назад, в стороны, вверх и т.п.).

Воспитатель предъявляет некоторые требования к качеству движений детей. Следит, чтобы ребенок по возможности занимал необходимое исходное положение, добивается сходства движений детей с образцом хотя бы в основном.

При выполнении упражнений утренней гимнастики детям этого возраста характерна динамичность и наличие чрезвычайно малого количества законченных зафиксированных положений. Почти все движения производятся последовательно. Этим определяются особенности объяснения и показа упражнений воспитателям, который является участником развертывающегося игрового сюжета.

Например, методика проведения комплекса утренней гимнастики «Петушок и курочка» будет такой: предварительно рассматриваются картинки с изображением петушка, курочки, воспитатель рассказывает о них. Затем при выполнении



комплекса воспитатель изображает петушка, дети - курочек. Во время утренней гимнастики воспитатель следит за тем, чтобы дети не задерживали дыхание.

Игровое проведение комплекса вызывает у детей желание участвовать в нем. Он проходит весело, содействует развитию самостоятельности, координированности и ритмичности движений. Чтобы не надоедал сюжет комплекса, воспитатель проявляет изобретательность, творчество, вводит новые образы («Птички», «Бабочки» и т.д.). Действия остаются те же. Усвоение движения, сопровождающееся свободой легкостью его воспроизведения, доставляет маленькому ребенку большое удовольствие. [6,7,8]

### **3.2 Утренняя гимнастика для детей четвертого года жизни**

**Указания к организации.** Организация утренней гимнастики во второй младшей группе ничем по существу не отличается от организации ее в первой младшей группе. Если в начале года можно допустить, чтобы кто-то из детей не принимал участия в утренней гимнастике, то через 1,5 - 2 месяца заниматься должны все. Нужно постепенно приучать детей включаться в нее без лишних напоминаний воспитателя. Увеличивается продолжительность утренней гимнастики (5 - 6 минут).  
**Содержание.** Комплексы утренней гимнастики состояются из 4 - 5 упражнений общеразвивающего характера. Обязательно включаются в содержание их ходьба, подскоки на месте, бег.

В начале утренней гимнастики дается кратковременная ходьба разными способами (со сменой направления, на носочках и др.). Ходьба может совершаться в любом построении: друг за другом, врассыпную, парами не держась за руки. Она чередуется с бегом.

Затем дети становятся в круг или располагаются в свободном построении для выполнения общеразвивающих упражнений. В первом полугодии используются преимущественно упражнения, разученные детьми в прошлом году. Это способствует их повторению и закреплению, дает возможность детям, вновь поступившим в группу, подтянуться до общего уровня. Применяются также упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног. Спины, живота и всего туловища, рекомендованные в разделе занятий. Эти упражнения чаще всего основаны на образном подражании. Распространены общеразвивающие упражнения с кубиками, флажками, колечками, мячами средних размеров. Последовательность упражнений та же. Широко распространены исходные положения стоя, сидя, лежа на спине и на животе. Повторение упражнений в этой возрастной группе 5 - 6 раз. Оно зависит от сложности и характера упражнений, подготовленности и эмоционального состояния детей. В заключении следует бег, подскоки на месте (2 раза за 10 - 15 секунд с небольшим отдыхом) или подвижная игра, хорошо знакомая детям, с очень простыми правилами и содержанием.

Комплекс утренней гимнастики без особых изменений повторяется подряд 1 - 2 недели.

**Приемы руководства.** Во время выполнения утренней гимнастики важно следить за качеством движений детей, четкостью фиксируемых поз. Добиваясь сходства движения с образцом в общих чертах, воспитатель следит за тем, что бы оно выполнялось указанным способом. Как и в предыдущей группе, упражнения в комплексах утренней гимнастики строятся на действиях известных детям персонажей («Пчелки», «Медвежата» и др.). На протяжении всей гимнастики

воспитатель действует совместно с детьми, показывая и поясняя упражнения, правильные способы движения. Однако воспитатель не выполняет с детьми упражнения до конца. Прodelав 2 - 3 раза и задав темп выполнения он продолжает вести упражнение словесно, одновременно наблюдая за действиями детей, делая необходимые указания, по ходу движения.

К середине и особенно к концу года становится возможным использовать упражнения не привязанные к слитному сюжету.

Во время выполнения упражнений воспитатель напоминает детям, когда целесообразнее совершать вдох и выдох, следит, чтобы дети не задерживали дыхание во время ходьбы и бега. [6,7,8]

### **3.3 Утренняя гимнастика с детьми пятого года жизни**

Указания к организации. Проводя утреннюю гимнастику в помещении, рекомендуется организовывать ее не в групповой комнате, а в зале. Дети пятого года жизни более самостоятельны при подготовке и участии в утренней гимнастике. Продолжительность ее 6 - 8 минут.

Содержание. В содержание утренней гимнастики включаются упражнения в ходьбе, беге, подскоки на месте и 4 - 5 упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины. Структура построения утренней гимнастики та же, что и в предыдущей группе. Начинается утренняя гимнастика с недлительной ходьбы, которая не должна быть однообразной и скучной. Она совершается в любых построениях: друг за другом, парами, врассыпную и др. Постепенно ходьба переходит в легкий бег (1,5 - 2 круга по залу). А бег снова в спокойную ходьбу, во время которой производится перестроение.

Для выполнения общеразвивающих упражнений в начале года дети чаще всего становятся в круг. Во вторую половину года используется и построение в звеня. Схема расположения общеразвивающих упражнений в комплексе утренней гимнастики такая же, как и в предыдущих группах: сначала упражнения для плечевого пояса и рук, затем для ног и туловища. Содержание комплексов составляют упражнения знакомые детям. Используются всевозможные общие исходные положения (стоя, сидя, лежа, на коленях) и разные исходные положения рук (в стороны, вперед и т.д.).

Помимо мелких предметов для упражнений применяются кубы средних размеров, кегли, мячи. Количество повторений 4 - 6 раз. После общеразвивающих упражнений проводятся подскоки на месте. Они становятся разнообразней: ноги врозь - ноги вместе; с поворотами вокруг; перепрыгивая вперед-назад через лежащую на полу ленту; продвигаясь вперед вокруг кеглей. Дозировка 15 - 20 подскоков (1-2 раза). Они могут быть заменены бегом на месте или вокруг зала, переходящим в спокойную ходьбу. Может быть использована эмоциональная игра.

Каждый комплекс утренней гимнастики повторяется 1 - 2 недели. Некоторые упражнения могут меняться. Приемы руководства. В средней группе сохраняется значение утренней гимнастики для привлечения внимания детей к коллективным формам деятельности и для организованного начала дня в детском саду. Вместе с тем возрастает ее роль в активизации функциональной деятельности организма ребенка. С детьми пятого года жизни утренняя гимнастика проводится в хорошем, бодром темпе, без длительных пауз между упражнениями.

Особенность объяснения упражнений - краткость и четкость. Воспитатель лишь напоминает схему упражнения, последовательность его частей, например: «поставили ноги пошире, руки на пояс, наклоны вперед. Начали! Раз - два - три, выпрямились». И далее, уже по ходу упражнения, ни теряя ритма движения, продолжает пояснения, выдвигая требования к правильности движения: «Ниже, ниже наклонить, смотреть на меня, выпрямились. Повторим еще раз, - говорит воспитатель, на мгновение оставив группу: он заметил, что большинство детей сгибают ноги во время наклонов. - Ножки держать прямыми. Раз - два - три, понижее, выпрямились».

Таким образом, указания воспитателя сопутствуют выполнению упражнения. В ряде случаев воспитатель может прибегать к имитациям. Пояснения воспитателя чаще всего сливаются с показом, возрастает значение качества показа воспитателя. Необходимы четкие исходные положения и зафиксированные промежуточные положения (сидя - ноги подтянуть, колени вместе, ближе к груди, выпрямить, ноги вместе, оттянуть носочки). Воспитатель постепенно приучает детей действовать одновременно, в общем, для всех темпе, более настойчиво приучает детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений.

Необходимо напоминать и показывать детям, когда во время упражнений удобно совершать вдох и выдох, следить, чтобы они не задерживали дыхание во время бега и подскоков.

Бег и подскоки являются обязательной составной частью всех комплексов утренней гимнастики. Именно эти упражнения оказывают наибольшую функциональную и эмоциональную нагрузку на организм ребенка. Выполняемые ежедневно в больших дозах, они ведут к положительному тренировочному эффекту. В начале утренней гимнастики не применяется быстрый бег широким шагом. Наоборот, бег дается в умеренном темпе, мелкими шажками, с постановкой ноги с носка, руки свободно согнуты, корпус прямо, смотреть вперед. В конце утренней гимнастики бег должен быть активным, энергичным. Во время подскоков воспитатель задает определенный темп - примерно 12 - 15 подскоков за 10 секунд. Высокий темп объясняется тем, что дети пятого года жизни подпрыгивают на месте еще не высоко, лишь слегка отрывая носки от пола.

Если дети сильно возбуждены после бега и прыжков, надо дать им успокоиться. Для этой цели хороша спокойная ходьба на месте или некоторые дыхательные упражнения (руки в стороны - вдох, руки опустить - выдох; руки вниз - назад - вдох, руки опустить - выдох, то же, поднимаясь на носки и т.п.)

Эти же упражнения иногда используют и в конце утренней гимнастики. Но не следует их рассматривать как обязательные. Они предлагаются воспитателем, если это необходимо. Легкое учащение дыхания является реакцией на интенсивные движения, не надо этого бояться, частота дыхания быстро входит в норму и без дополнительных мер. [3,6]

### **3.4 Утренняя гимнастика с детьми шестого года жизни**

Указания к организации. Утренняя гимнастика становится привычной формы ежедневной физической культуры. При подготовке к ней дети оказывают большую помощь воспитателю: они собирают своих сверстников на утреннюю гимнастику, готовят необходимый инвентарь, освобождают помещение. Воспитатель следит за тем, что бы дети быстро переодевались и аккуратно складывали снятую одежду, не

задерживали друг друга разговорами. Продолжается утренняя гимнастика 8 - 10 минут.

Содержание. Упражнения в ходьбе должны быть разнообразными. Широко используется ходьба со сменой темпа, направления, на носках, пятках, наружных сторонах стопы, высоко поднимая колени, «гусиным» шагом, с перешагиванием через препятствия и др., упражнения на внимание. Например, воспитатель поднимает желтый флажок - все идут, зеленый - бегут, красный - останавливаются; на хлопок поворачиваются кругом; по свистку быстро садятся на пол, а потом продолжают движение и т. д.

Все эти упражнения проводятся в разных построениях. Они недлительны и переходят в легкий бег (2 - 3 круга по залу). Бег снова переходит в спокойную ходьбу. И производится перестроение.

В комплексе используется 5 - 6 общеразвивающих упражнений. Для их выполнения удобнее всего построение в звенья. В звеньях дети размыкаются так, что бы не мешать друг другу. Используется построение в шахматном порядке, когда звенья через одно делают шаг в перед. Для удобства проведения упражнений сидя и лежа целесообразно применить поворот всех детей в пол-оборота направо или налево.

Среди разнообразных исходных положений во второй половине года на утренней гимнастике применяется и основная стойка (пятки вместе, носки врозь). Как и прежде, очень различны исходные положения для рук.

На утренней гимнастике в старшей группе несколько возрастает объем общеразвивающих упражнений без предметов. Включаются упражнения с гимнастическими палками, обручами, скакалками. Каждое упражнение повторяется 5 - 6 раз. Подскоки на месте с разными сочетаниями движений рук и ног, с продвижением вперед и назад, с перепрыгиванием высоких предметов и пр. повторяются 20 - 30 раз (1 или 2 раза с небольшим перерывом).

Как и в других группах, один комплекс утренней гимнастики проводится 1 - 2 недели. По своему усмотрению воспитатель может вносить в него уточнение и изменение. Приемы руководства. Основная особенность утренней гимнастики в старших группах - ответственное отношение детей к ее выполнению. Для них необязательна ее занимательность и образность. Воспитатель поясняет детям назначение утренней гимнастики, раскрывает ее роль в физическом развитии, приобретение силы, ловкости, формировании хорошего телосложения, красивой походки и т. д.

На утренней гимнастике воспитатель требует точности положений и направлений движения частей тела, умения выполнить упражнение в соответствии со счетом или темпом музыкального сопровождения.

Качество выполнения общеразвивающих упражнений достаточно высоко. Воспитатель начинает приучать детей в упражнениях тянуть ноги, руки, пальцы, оттягивать носки ног, стоять, сидеть или лежать в заданной непринужденной, но и в тоже время несколько напряженной и подтянутой позе. Детям нравится выполнять движения хорошо, красиво.

Так как на утренней гимнастике применяются известные детям упражнения, то объяснение их имеет некоторую специфику - оно должно быть очень четким и кратким, фактически только напоминающим детям исходное положение, вид движения (наклоны, приседание и т.д.), требования к его качеству.

Пояснения упражнения сочетается с показом лишь в первые дни освоения комплекса. Причем к показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющих движением.

Дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в комплексах. Они успешно проделывают их без сопровождающего примера воспитателя. В крайнем случае, они ориентируются на впереди или рядом стоящих детей. Это дает возможность воспитателю не находиться все время впереди группы, а ходить между рядами детей, тщательно наблюдать за упражнением каждого, оказывать индивидуальную помощь. Важно не сбиваться с темпа и ритма подсчета, регулирующего совместные действия детей.

На протяжении всей утренней гимнастики воспитатель неоднократно привлекает внимание к осанке детей, напоминая о необходимости не задерживать дыхание, дышать глубоко, согласовывать вдох и выдох с наиболее подходящими для этого фазами движения (руки в стороны - вдох, руки вниз - выдох и т.д.). Некоторые упражнения связаны с небольшим естественным натуживанием. В момент такого натуживания происходит кратковременная задержка дыхания на вдохе, затем последовательный вдох и выдох. [6,10]

Указания к проведению бега и подскоков те же, что и в средней группе.

### **3.5 Особенности методики проведения утренней гимнастики на воздухе и в смешанной по возрасту группе**

Весной и летом, как правило, утренняя гимнастика проводится с детьми во всех возрастных группах на участке. Воспитатель в зависимости от погоды регулирует физическую нагрузку: при понижении температуры увеличивает ее, изменяя темп выполнения упражнения; при повышении температуры снижает, чтобы избежать перегревания организма. Летом дети занимаются в трусах и босиком.

Поздней осенью и зимой утренняя гимнастика может проводиться на участке, но только с детьми шестого года жизни, причем с детьми наиболее физически подготовленными и закаленными. Обязательное условие - врачебный контроль. Занятие проводится в облегченной форме (например, в лыжных костюмах). Упражнения подбираются с учетом одежды и выполняются в более энергичном темпе. Особенно тщательно нужно следить за тем, чтобы дети не охлаждались.

Методика проведения утренней гимнастики в смешанной группе имеет свои особенности. Основным требованием является учет возрастных особенностей детей в подгруппах. В связи с этим упражнения утренней гимнастики подбираются отдельно для каждой подгруппы в соответствии с программой и возможностями детей. Последовательность проведения гимнастики с каждой подгруппой определяется режимом в целом. Недопустимо объединять детей различного возраста для выполнения общих для всех упражнений: в таких случаях младшие по возрасту дети выполняют непосильные упражнения, рассчитанные на более старших, и утомляются, а старшие, выполняя упражнения для младших, теряют интерес и не получают необходимой им физической нагрузки. Все указанное нарушает задачи оздоровления организма и повышения жизненного тонуса, присущее утренней гимнастике. [1,8,11]

Таким образом, в смешанной группе воспитатель сначала проводит утреннюю гимнастику с младшими детьми, затем со старшими. Если же одновременно

приходиться заниматься со всеми детьми, то для младшей подгруппы упражнения упрощаются, их количество и число упражнений уменьшается.

### **3.6 Подготовка воспитателя. Оценка воспитателем утренней гимнастики.**

Что бы достичь эффективного влияния утренней гимнастики на организм ребенка, надо составить план-конспект, определить последовательность упражнений, продумать и правильно записать методические указания. Воспитатель должен при этом помнить о способах организации детей, дозировке и темпе упражнений, методах их проведения, характере показа, объяснений и указаний, а также о приемах осуществления нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания. Он заботится о том, чтобы дети умели правильно выполнять все упражнения и были знакомы с образами, включенными в комплекс утренней гимнастики.

Очень важно создать гигиенические условия в помещении и на площадке (участке), позаботиться о соответствующей одежде и обуви детей, подготовить физкультурные пособия.

Чтобы дать правильную оценку своих действий на утренней гимнастике, надо систематически вести наблюдение за качеством выполнения упражнений, за самочувствием детей, их поведением. Анализируя эти поведения, воспитатель отмечает положительные стороны, выявляет недостатки и делает соответствующие выводы, а затем вносит изменения в комплекс утренней гимнастики, уточняет методику его проведения. (См. приложение 1)

## **4 Использование музыкального сопровождения при проведении утренней гимнастики**

Выполнение упражнений под музыку помогает создать правильные представления о характере движений, их темпе и ритме. Дети хорошо воспринимают оттенки музыкального произведения и в соответствии с музыкой меняют характер своих движений. При звучании бодрой музыки, марша они подтягиваются, идут живо и весело, подняв головы и выпрямив спины. Ходьба становится для них привлекательной, эмоционально окрашенной. Плавная, тихая музыка побуждает идти спокойно, широким шагом. Быстрая, громкая музыка призывает детей к бегу, подскокам, внезапное окончание музыки или выразительный аккорд служит сигналами к остановке или смене движения и т.п.

Музыкальное сопровождение повышает выразительность двигательных действий, способствует согласованию движений коллектива, увеличению амплитуды, пластичности движений. Музыка дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание и работоспособность. Положительные эмоции, возникающие во время упражнений под музыку, усиливают их физиологический эффект. Звучание музыки наиболее желательно в те моменты занятий, когда все дети вместе выполняют одни и те же действия в едином темпе и ритме.

Ранее всего начинается проведение под музыку таких основных движений, как ходьба, бег, подскоки на месте и с продвижением вперед. Под воздействием музыки они становятся более четкими, ритмичными, координированными. При помощи музыки можно менять темп, виды ходьбы или бега, чередовать ходьбу с бегом, менять направление и т.д. Под музыку проводят и несложные упражнения в подбрасывании и ловле мяча, передаче мяча по кругу и др.

Некоторые основные движения, такие, например, как упражнения в равновесии, метание вдаль и в цель, прыжки в длину и в высоту, лазанье, не следует

сопровождать музыкой: они требуют индивидуального темпа исполнения, большого внимания и сосредоточенности. В таких упражнениях музыка не способствует улучшению качества движений, а отвлекает внимание от движений, ограничивает их.

Проведение основных движений под музыку возможно во всех возрастных группах детского сада.

Общеразвивающие упражнения с музыкальным сопровождением проводятся главным образом в старших возрастных группах. Музыкальное сопровождение общеразвивающих упражнений целесообразно в том случае, если они достаточно просты, хорошо освоены детьми и выполняются ими свободно и непринужденно. Ребенку трудно действовать в соответствии с музыкой. Если он плохо владеет движением. Поэтому всякое движение предварительно должно быть разучено с детьми без музыкального сопровождения. Из общеразвивающих упражнений наиболее удобны для выполнения под музыку движения рук, приседания, наклоны, повороты.

Ряд упражнений из положения сидя, лежа на спине, животе, успешное выполнение которых зависит от значительных силовых усилий и индивидуальных возможностей каждого ребенка (прогибание, поднятие и опускание ног и др.), чаще всего выполняется без музыкального аккомпанемента и даже без подсчета.

Под музыку иногда проводятся некоторые подвижные игры с ходьбой, бегом («Медведь и дети», «Лошадки»), подскоками («Козочки и волк», «Птички и автомобиль» и др.).

Широко используются также игры с пением, хороводные игры («Калина», «Теремок», «Зайка»), Элементы плясок и танцевальные шаги (шаг польки, галопа, приставные шаги с приседанием, подскоки с продвижением вперед, разные виды кружений, полуприсядка, веревочка и др.) чаще других движений нуждаются в музыкальном сопровождении.

На утренней гимнастике звучание музыки организует весь комплекс упражнений, подбор ее зависит от их содержания. На физкультурном занятии под музыку проводят вводную часть, общеразвивающие упражнения, танцевальные ритмические движения и некоторые игры в основной части занятия, заключительную ходьбу, песню.

Чтобы правильно подобрать музыкальное сопровождение, нужно хорошо представлять себе каждое упражнение, понимать его смысл и назначение. Подбор музыки осуществляется музыкальным работником совместно с воспитателем. При этом учитывается характер движений и возраст детей. В средней группе музыкальное сопровождение должно иметь особенно ярко выраженный размер музыкальных фраз, проводиться в более медленном темпе и с более резкой сменой мелодий, чем в старшей группе. При выборе музыкальных произведений и музыкально-ритмических движений осуществляется преимущество музыкальных и физкультурных занятий. Надо постоянно следить, чтобы музыка по форме, содержанию, а также темпу исполнения была удобна для выполнения упражнения. Такая музыка способствует формированию правильных навыков движений, их совершенствованию. Нельзя допускать искажения мелодии музыкального произведения с целью сделать его более удобным для сопровождения того или

иного движения. Сохранение музыкальной цельности произведения - обязательное условие при использовании музыки на занятиях по развитию движений детей.

Музыка помогает лучше всего организовать занятия, повысить их плотность. Освобождая воспитателя от регулирования темпа и ритма упражнений, от счета, она позволяет сконцентрировать его на педагогическом процессе, объяснениях, индивидуальных указаниях и помощи, исправлении ошибок по ходу выполнения упражнений. Музыкальное сопровождение позволяет добиваться не только высокой четкости и правильности, но и пластичности, выразительности движений. Во многом этому способствуют двигательные импровизации детей на различные темы в соответствии с ритмом и характером музыки. [6]

### **Заключение**

Утренняя гимнастика в дошкольном учреждении является важным компонентом двигательного режима. Она обеспечивает хорошее настроение, повышает жизненный тонус. Утренняя гимнастика вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект. У детей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов - зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Таким образом, утренняя гимнастика является неотъемлемым организующим моментом в режиме дня дошкольного учреждения и важной составной частью физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

дыхания.



**Последовательность проведения в течение года комплексов утренней гимнастики в первой младшей группе.**

Сентябрь

Комплекс №1 без предметов.

Комплекс №2 с кубиками.

Октябрь

Комплекс №3 без предметов.

Комплекс №4 с погремушкой.

Ноябрь

Комплекс №5 без предметов.

Комплекс №6 с платочками.

Декабрь

Комплекс №7 без предметов.

Комплекс №8 с флажками.

Январь

Комплекс №9 без предметов.

Комплекс №10 с кеглями.

Февраль

Комплекс №11 без предметов.

Комплекс №12 с кубиками.

Март

Комплекс №13 без предметов.

Комплекс №14 с платочками.

Апрель

Комплекс №15 без предметов.

Комплекс №16 с малым мячом.

Май

Комплекс №17 без предметов.

Комплекс №18 с игрушками.

Июнь

Комплекс №19 без предметов.

Комплекс №20 с погремушкой.

Июль

Комплекс № 21 без предметов.

Комплекс №22 с мячом.

Август

Комплекс №23 без предметов.

Комплекс №24 зайчики.

# КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

## КОМПЛЕКС №1. СЕНТЯБРЬ (без предметов).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  1 минута	Ходьба стайкой за воспитателем Бег стайкой за воспитателем Ходьба стайкой за воспитателем Построение в круг.	15сек. 20 сек. 15 сек.	С помощью воспитателя.
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  4 минуты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>«Покажи руки»</u>. И. п.: ноги слегка расставить, руки опустить вниз.</li> <li>• Руки вперед, выпрямить, сказать «вот», опустить вниз (и.п.).</li> <li>• <u>«Где колени?»</u> И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину.</li> <li>• Наклон вперед, ладони на колени, посмотреть на колени, выпрямиться (и.п.).</li> <li>• <u>«Шагают наши ножки»</u> И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину.</li> <li>• Высоко попеременно поднимать ноги, размахивая руками, (и.п.).</li> <li>• <u>«Подпрыгивание»</u>. И.п: то же.</li> <li>• Подпрыгивание на месте.</li> <li>• Чередую с ходьбой.</li> </ul>	5 раз  4 раза  4 раза  6 раз 3 раза	Приучать детей выпрямлять ноги     Учить детей прыгать мягко
3	<b>Заключительная часть:</b>  1 минута	Ходьба стайкой за воспитателем.  <u>Дыхательное упражнение «Петушок»</u> - на вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»)	20 сек.  4 раза	

## КОМПЛЕКС №2. СЕНТЯБРЬ (с предметами - кубиками).

№	Части утренней гимнастики, Продолжительн.	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  1 минута	Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (он изображает паровозик).	15сек. 20 сек. 15 сек.	С помощью воспитателя.
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  4 минуты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>«И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).</u></li> <li>• <u>И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</u></li> <li>• <u>И. п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик (рис. 1). То же в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).</u></li> <li>• <u>. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.</u></li> <li>• <u>Высоко попеременно поднимать ноги, размахивая руками, (и.п.).</u></li> <li>• <u>«Игровое задание «Быстро в домик!»</u> <u>Дети находятся за чертой – это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку – ходьба врассыпную по всей площадке. На слова: «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту (2 раза).</u></li> </ul>	5 раз  4 раза  3 раза  2 раза	Приучать детей выпрямлять ноги  Учить детей прыгать мягко
3	<b>Заключительная часть:</b>  1 минута	Ходьба стайкой (гурьбой) за воспитателем на другую сторону площадки. <u>Дыхательное упражнение «Петушок» - на вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»)</u>	20 сек.  4 раза	

### КОМПЛЕКС №3. ОКТЯБРЬ (без предметов).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  1 минута	Ходьба стайкой за воспитателем Бег стайкой за воспитателем Ходьба стайкой за воспитателем Построение в круг.	15сек. 20 сек. 15 сек.	С помощью воспитателя.
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  4 минуты	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>«Шарик»</u> И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Согнуть руки, кисть в кулак, ближе ко рту и надувать шарик, развести руки в стороны, выпрямить - надули, руки вверх, посмотреть - улетел,- вернуться в и.п.</li> <li>▪ <u>«Где колени?»</u> И.п.: сидя, ноги врозь, руки упор сзади. Наклон вперед, ладони на колени, посмотреть на колени, сказать «вот», выпрямиться.</li> <li>▪ <u>«Спрячь голову»</u>. И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, обхватить руками колени, голову опустить (положить на ноги), вернуться в и.п.</li> <li>▪ <u>«Мячик»</u>. И.п.: то же, руки вниз. 8 подпрыгиваний - прыгают мячики, слегка сгибать и выпрямлять ноги - мягкие мячики.</li> </ul>	5 раз  4 раза  4 раза  3 раза	Приучать детей выпрямлять ноги  Учить детей прыгать мягко
3	<b>Заключительная часть:</b>  1 минута	Ходьба стайкой за воспитателем.  <u>Дыхательное упражнение «Паровозик»</u> - ходить, имитируя согнутыми руками движения колес поезда; глубокий вдох через нос и на выдохе произносить «чух-чух-чух»	20 сек.  4 раза	

## КОМПЛЕКС №4. ОКТЯБРЬ (с предметами – погремушкой).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  1 минута	- ходьба друг за другом; - ходьба на носках, руки в стороны; - легкий бег; - ходьба, берут погремушки, построение в круг.	15сек. 20 сек. 15 сек.	С помощью воспитателя.
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  5 минуты	<u>Основанная часть: (3 мин.)</u> 1. «Погремушки» И. п.: стоя, ноги вместе, руки с погремушкой опущены. 1- поднять руки вверх, позвенеть погремушкой; 2- и. п. (4-браз) 2. «Покажи соседу» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с погремушкой у груди. 1- поворот вправо, позвенеть погремушкой; 2- и. п. 3- поворот влево, позвенеть погремушкой; 4- и. п. (3-4раза) 3. «Поиграй-ка погремушка» И. п.: стоя, ноги вместе, руки с погремушкой на уровне груди. 1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)	3 мин.  4 раза  3-4 раза  2-3 раза	Приучать детей выпрямлять ноги   Учить детей прыгать мягко
3	<b>Заключительная часть:</b>  1 минута	Ходьба в колонне по одному, кладут погремушки. - <u>Упражнение на дыхание: «Хлопушки»</u> И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- руки вверх (вдох); 2- наклониться, хлопок по коленям (выдох). Спокойная ходьба. <u>Усложнение:</u> 1. «Погремушка» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с погремушкой перед грудью. 1- поворот вправо, позвенеть погремушкой; 2- и. п. 3- поворот влево, позвенеть погремушкой; 4- и. п. <u>Общая продолжительность: 5 мин.</u>	20 сек.  4 раза  5 мин.	

## КОМПЛЕКС №5. НОЯБРЬ (без предметов).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  1 минута	Ходьба в колонне по одному за воспитателем Бег стайкой за воспитателем Ходьба стайкой за воспитателем Построение в круг.	15сек.  20 сек. 15 сек.	С помощью воспитателя.
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  4 минуты	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>«Покажи ладони»</u>. И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, выпрямить, ладони вверх, сказать «вот».</li> <li>▪ <u>«Неваляшка»</u>. И.п.: сидя, ноги врозь, руки назад. Слегка наклониться вперед и выпрямиться. Через 3-4 движения - паузы.</li> <li>▪ <u>«Спрятались и показались»</u>. И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, встать.</li> <li>▪ <u>«Нам весело»</u>. И.п.: то же, руки за спину. 8 подпрыгиваний на месте и ходьба, размахивая руками.</li> </ul>	5 раз  4 раза  5 раз  3 раза	Учить детей прыгать мягко
3	<b>Заключительная часть:</b>  1 минута	Ходьба стайкой за воспитателем.  <u>Дыхательное упражнение «Насос»</u> - сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с-с».	20 сек.  4 раза	

## КОМПЛЕКС №6. НОЯБРЬ (с предметами – платочками).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  1 минута	<p>ходьба друг за другом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках, руки в стороны;</li> <li>- ходьба на пятках, руки на поясе;</li> <li>- легкий бег;</li> <li>- ходьба, берут платочки, построение в круг.</li> </ul>	<p>15сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>15 сек.</p>	С помощью воспитателя.
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  5 минуты	<p>- ходьба друг за другом;</p> <p>- ходьба на носках, руки в стороны;</p> <p>- ходьба на пятках, руки на поясе;</p> <p>- легкий бег;</p> <p>- ходьба, берут платочки, построение в круг.</p> <p><u>II. Основная часть: (3 мин.)</u></p> <p>1. «Дотянись» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек в руках.</p> <p>1- наклон вперед, коснуться платочком пола;</p> <p>2- И. п. (4-5раз)</p> <p>2. «Положи платочек» И. п.: сидя, ноги прямые вместе, платочек в руках. 1- поднять платочек вверх;</p> <p>2- положить платочек на колени. (3-4раза)</p> <p>3. «Поскачи» И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в правой руке, левая на поясе.</p> <p>1- 8 подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)</p>	<p>5 раз</p> <p>3 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>	Учить детей прыгать мягко
3	<b>Заключительная часть:</b>  1 минута	<p>Ходьба в колонне по одному, кладут платочки.</p> <p>-Упражнение на дыхание: «Трубочка» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки сложить трубочкой. 1- вдох;</p> <p>2- выдох в трубочку.</p> <p>-Спокойная ходьба.</p> <p><u>Усложнение:</u></p> <p>2. «Достань ногой платочек» И. п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, платочек в руках.</p> <p>1- поднять ноги вверх, коснуться платочком ноги;</p> <p>2- и. п.</p> <p><u>Общая продолжительность: 5 мин.</u></p>	<p>20 сек.</p> <p>4 раза</p> <p>5 мин.</p>	

## КОМПЛЕКС №7. ДЕКАБРЬ (без предметов).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  1 минута	Ходьба в колонне по одному за воспитателем Бег стайкой за воспитателем Ходьба стайкой за воспитателем Построение в круг.	15сек.  20 сек. 15 сек.	С помощью воспитателя.
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  4 минуты	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>«Покажи руки»</u>. И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, поиграть, взмахи кистями и вернуться в и.п.</li> <li>▪ <u>«Смотри дальше вперед»</u>. И.п.: лежа на животе, подбородок на согнутых руках. Приподнять голову, посмотреть вперед, вернуться в и.п.</li> <li>▪ <u>«Птички клюют зернышки»</u>. И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть и указательными пальцами постучать по коленям, выпрямиться.</li> <li>▪ <u>«Воробышки»</u>. И.п.: то же, руки вниз. Подпрыгивать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой на месте.</li> </ul>	5 раз  4 раза  5 раз  3 раза по 8 подпрыгиваний	Приседая, говорить «клю, клю».  Учить детей прыгать мягко
3	<b>Заключительная часть:</b>  1 минута	Ходьба стайкой за воспитателем.  <u>Дыхательное упражнение</u> <u>«Одуванчик»</u> - выполнить пальчиковую гимнастику «Пальчики здороваются» («мизинчик с мизинчиком ...»), затем произнести: «Подуй на одуванчик, на беленький цветочек. Подуй, подуй сильнее, и станешь здоровее» - и, набрав носом воздух, подуть на кисти рук («одуванчик»)	20 сек.  4 раза	



## КОМПЛЕКС №8. ДЕКАБРЬ (с предметами – флажками).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  <b>1 минута</b>	<i>(1 мин.)</i> - ходьба друг' за другом; - ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе; - ходьба на пятках, руки за спиной; - легкий бег; - ходьба, берут флажки, построение в круг	1 мин.  15сек.  20 сек. 15 сек.	С помощью воспитателя.
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  <b>5 минуты</b>	<i>(3 мин.)</i> 1. «Регулировщики» И. п.: стоя, ноги вместе, руки с флажками опущены. 1- руки через стороны вверх; 2- и. п. <i>(4-браз)</i> 2. «Прикоснись» И п.: сидя, ноги прямые вместе, флажки в руках. 1- наклониться коснуться носок флажками, 2- и. п. <i>(4-браз)</i> 3. «Веселые ребята» И. п.: стоя, ноги вместе, флажки перед грудью. 1-8 прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой. <i>(2-3раза)</i>	3 мин.  4 раз  4 раза  5 раз  2-3 раза	Учить детей прыгать на двух ногах.
3	<b>Заключительная часть:</b>  <b>1 минута</b>	<i>(1 мин.)</i> - Ходьба в колонне по одному, кладут флажки. - <u>Упражнение на дыхание: «Дровосек»</u> И п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок. 1- вдох, поднять руки вверх; 2- выдох, опустить руки. -Спокойная ходьба. <u>Усложнение:</u> 1. «Регулировщик» И. п.: стоя, ноги вместе руки с флажками опущены. 1- руки через стороны вверх; 2-3- махи флажками над головой; 4- и. п. <u>Общая продолжительность: 5 мин.</u>	1 мин.  4 раза  5 мин.	

## КОМПЛЕКС №9. ЯНВАРЬ (без предметов).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  1 минута	Ходьба в колонне по одному за воспитателем Бег в колонне по одному за воспитателем Ходьба в колонне по одному за воспитателем Построение в круг.	15сек. 20 сек. 15 сек.	С помощью воспитателя.
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  4 минуты	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>«По греем руки на солнышке»</u> И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, повернуть ладони вверх-вниз, сказать «горячо», вернуться, в и.п. То же, руки вперед, ладони вверх, сжимать и разжимать кисть.</li> <li>▪ <u>«Часы бьют»</u>. И.п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, сказать «бум», выпрямиться.</li> <li>▪ <u>«Греемся на солнышке»</u>. И.п.: лежа на спине, руки прижать к полу – греем животики. Поворот на живот - греем спинки.</li> <li>▪ <u>«Веселые ноги»</u>. И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз.</li> </ul> 3 пружинки и 6 подпрыгиваний, в чередовании с ходьбой на месте.	4 раза  5 раз  5 раз  3 раза	Сжимая сказать «горячо».  Можно погреть бочок.  Дыхание произвольное
3	<b>Заключительная часть:</b>  1 минута	Ходьба стайкой за воспитателем.  <u>Дыхательное упражнение</u> <u>«Ежик»</u> - наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежика «п-ф-ф-ф-ф-р-р»	20 сек.  4 раза	

**КОМПЛЕКС №10. ЯНВАРЬ (с предметами – кеглями).**

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  <b>1 минута</b>	<i>(1 мин.)</i> - ходьба друг за другом; - ходьба на носках, руки вверх; - ходьба с высоким подниманием бедра, руки за спиной; - легкий бег; - ходьба, берут кегли, построение в круг.	1 мин. 15сек.  20 сек.  15 сек.	С помощью воспитателя.
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  <b>5 минуты</b>	<i>(3 мин.)</i> 1. « <i>Потянись вверх</i> » И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1- через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку; 2- опустить руки; 3- через стороны поднять руки вверх, переложить кеглю в правую руку; 4- и. п. ( <i>4-браз</i> ) 2. « <i>Подними кеглю вверх</i> » И. п.: сидя на коленях, кегля в руках. 1- встать на колени, поднять кеглю вверх, посмотреть на нее; 2- и. п. ( <i>4-браз</i> ) 3. « <i>Прыгуны</i> » И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-8 прыжки на двух ногах продвижением вперед вокруг кегли. Чередовать с ходьбой. ( <i>2-3раза</i> ) .	3 мин.  4 раза  4 раза  4 раза  2-3 раза	Поднять руки вверх   Дыхание произвольное
3	<b>Заключительная часть:</b>  <b>1 минута</b>	<i>1 мин.)</i> - Ходьба в колонне по одному, кладут кегли. - <u>Упражнение на дыхание: «Подыши одной ноздрей»</u> И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- закрыть пальцем правую ноздрю, вдох; 2- выдох; 3- закрыть пальцем левую ноздрю, вдох; 4- выдох. -Спокойная ходьба. <u>Общая продолжительность: 5 мин.</u>	1 мин.  20 сек.  4 раза  5 мин.	

## КОМПЛЕКС №11. ФЕВРАЛЬ (без предметов).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  1 минута	Ходьба в колонне по одному за воспитателем Ходьба на носочках <u>«Лисички»</u> Бег стайкой за воспитателем Ходьба стайкой за воспитателем Построение в полукруг по зрительным ориентирам.	15сек.  10 сек. 20 сек. 10 сек.	С помощью воспитателя.
2	Общеразвивающие упражнения  4 минуты	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>«Погреем руки на солнышке».</u> И.п.: ноги слегка расставить, руки внизу. Руки вперед, повернуть ладони вверх-вниз, сказать «горячо», вернуться, в и.п. То же, руки вперед, ладони вверх, сжимать и разжимать кисть.</li> <li>▪ <u>«Спрячь ладони».</u> И.п.: ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, руки на живот, сказать «нет», вернуться в и.п.</li> <li>▪ <u>«Кошка».</u> И.п.: лежа на спине, ладони прижать к полу. Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеку – кошка спит, затем просыпается.</li> <li>▪ <u>«Кошка убежала»</u> И.п.: ноги слегка расставить руки вниз.</li> </ul> Легкий бег на месте 8-12 сек. чередуя с ходьбой на месте.	5 раз  4 раза  5 раз  3 раза	Сжимая сказать «горячо».
3	Заключительная часть:  1 минута	Ходьба в колонне по одному за воспитателем. <u>Дыхательное упражнение «Снежинки»</u> - и.п.: руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»)	20 сек.  4 раза	

## КОМПЛЕКС №12. ФЕВРАЛЬ (с предметами – кубиками).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  1 минута	<p>ходьба друг за другом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках, руки в стороны;</li> <li>- ходьба на пятках, руки на поясе;</li> <li>- легкий бег;</li> <li>- ходьба, берут кубики, построение в круг.</li> </ul>	<p>15сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>10 сек.</p>	С помощью воспитателя.
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  5 минуты	<p>(3 мин.)</p> <p>1. «Не урони кубики» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками за спиной. 1- соединить кубики перед собой, стукнув друг о друга; 2- и. п. (4-браз)</p> <p>2. «Положи- возьми» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в руках. 1- присесть, поставить кубики на пол; 2- и. п. ; 3- присесть, взять кубики; 4- и. п. (4-5раз)</p> <p>3. «Попрыгаем возле кубиков» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, кубики перед собой. 1-8 прыжки на двух ногах на месте со сменой положения ног (врозь- вместе). Чередовать с ходьбой. (2-3раза)</p>	<p>3 мин.</p> <p>4 разка</p> <p>4- 5 раз</p> <p>2-3 раз</p>	прыжки на двух ногах на месте со сменой положения ног
3	<b>Заключительная часть:</b>  1 минута	<p>(1 мин.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба в колонне по одному, кладут кубики.</li> <li>-<u>Упражнение на дыхание: «Аист»</u> И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. 1- поднять руки вверх (вдох); 2- и. п. (выдох).</li> <li>-Спокойная ходьба.</li> <li><u>Усложнение:</u></li> <li>3. «Поскачи» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-8 подскоки на месте.</li> <li><u>Общая продолжительность: 5 мин.</u></li> </ul>	<p>1 мин</p> <p>20 сек.</p> <p>4 раза</p> <p>5 мин.</p>	

## КОМПЛЕКС №13. МАРТ (без предметов).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  <b>1 минута</b>	<p>Ходьба в колонне по одному за воспитателем</p> <p>Ходьба на носочках <u>«Кошка крадется»</u></p> <p>Бег в колонне по одному за воспитателем</p> <p>Ходьба в колонне по одному за воспитателем</p> <p>Построение в круг по зрительным ориентирам.</p>	<p>15сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>10 сек.</p>	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  <b>4 минуты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>«Самолет».</u> И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны – крылья самолета, вернуться в и.п. – улетел самолет.</li> <li>▪ <u>«Самолет выбирает место посадки».</u> И.п.: ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, поворот головы в одну сторону, в другую сторону, вернуться в и.п.</li> <li>▪ <u>«Посадка»</u> И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спину. Руки в стороны, присесть – опуститься на землю, сказать «сели», вернуться в и.п.</li> <li>▪ <u>«Летчикам весело»</u> И.п.: то же, руки вниз. Слегка сгибать и выпрямлять ноги, затем перейти на подпрыгивание, чередуя с ходьбой.</li> </ul>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>3 раза по 7 подпрыгиваний</p>	
3	<b>Заключительная часть:</b>  <b>1 минута</b>	<p>Ходьба в колонне по одному за воспитателем.</p> <p><u>Дыхательное упражнение «Здравствуй, солнышко!»</u> - и.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки через стороны вверх, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п. (выдох).</p>	<p>20 сек.</p> <p>4 раза</p>	

## КОМПЛЕКС №14. МАРТ (с предметами – платочками).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  1 минута	(1 мин.) - ходьба друг за другом; - ходьба на носках, руки вверху; - ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе; - легкий бег; - ходьба, берут платочки, построение в круг.	15сек.  10 сек.  20 сек.  10 сек.	
2	Общеразвивающие упражнения  5 минуты	3 мин.) 1. «Покажи матрешке платочек» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек в руках. 1- вытянуть платочек перед собой; 2- и. п. (4-браз) 2. «Мы спрятались» И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в руках. 1- присесть, закрыть лицо платочком; 2- и. п. (4-браз) 3. «Пляшут матрешки» И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в правой руке, левая на поясе. 1-8 подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)	3 мин.   4 раза  4 раза  2-3 раза	
3	Заключительная часть:  1 минута	(1 мин.) - Ходьба в колонне по одному, кладут платочки. <u>Упражнение на дыхание: «Подыши на платочек»</u> И. п.: стоя, ног и на ширине плеч, платочек в прямых руках перед собой. 1- вдох; 2- медленный выдох на платочек. Спокойная ходьба. <u>Общая продолжительность: 5 минут.</u> <u>Усложнение:</u> 3. «Пляшут матрешки» И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в правой руке вверху, левая на поясе. 1-8 подскоки с продвижением вперед, вокруг себя. <u>Общая продолжительность: 5 мин.</u>	1 мин.  20 сек.  4 раза   5 мин.	

## КОМПЛЕКС №15. АПРЕЛЬ (без предметов).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  1 минута	Ходьба в колонне по одному за воспитателем Ходьба по ребристой доске <u>«По мостику»</u> Бег в колонне по одному за воспитателем Ходьба в колонне по одному за воспитателем Построение в круг по зрительным ориентирам.	15сек.  20 сек.  10 сек.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  4 минуты	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>«Покажи ладошки»</u>. И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, ладони вверх, вернуться в и.п. - спрятали.</li> <li>▪ <u>«Косолапый мишка»</u>. И.п.: ноги врозь, руки в стороны. Раскачиваться из стороны в сторону, приподнимая то одну, то другую ногу.</li> <li>▪ <u>«Жук»</u>. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть, приподнять ноги и руки, сделать несколько движений ног и рук - жук проснулся, вернуться в и.п. - жук уснул.</li> <li>▪ <u>«Жук проснулся»</u>. И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Попеременное поднимание ног, переходящее на бег.</li> </ul>	5 раз  4 раза  5 раз  3 раза	Дыхание произвольное
3	<b>Заключительная часть:</b>  1 минута	Ходьба в колонне по одному за воспитателем. <u>Дыхательное упражнение «Вырасту большой»</u> - и.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх(вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».	20 сек.  5 раз	



## КОМПЛЕКС №16. АПРЕЛЬ (с предметами - малым мячом).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  <b>1 минута</b>	<i>(1 мин.)</i> - ходьба друг за другом; - ходьба на носках, рук вверх; - ходьба в полу приседе, руки на коленях; - бег; - ходьба, берут мячи, построение в круг.	1 мин 15сек.  20 сек.  10 сек.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  <b>5 минуты</b>	<i>(3 мин.)</i> 1. «Зайка» И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в руках внизу. 1- подняться на носки, мяч вверх, посмотреть на него; 2- и. п. <i>(4-браз)</i> 2. «Мишка любит мед» И. п.: сидя, ноги прямые вместе, мяч в руках. 1- наклон вперед, коснуться мячом кончиков ног; 2- и. п. <i>(4-браз)</i> 3. «Зайка - попрыгайка» И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в руках перед, грудью. 1-8 прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой. <i>(2-3раза)</i>	5 раз  4 раза  5 раз  3 раза	Дыхание произвольное
3	<b>Заключительная часть:</b>  <b>1 минута</b>	<i>(1 мин.)</i> - Ходьба в колонне по одному, кладут мячи. - <u>Упражнение на дыхание:</u> «Малый насос» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- голову назад <i>(вдох)</i> ; 2- голову вперед <i>(выдох)</i> . - Спокойная ходьба. <u>Усложнение:</u> 2. «Мишка любит мед» И. п.: сидя, ноги прямые вместе, мяч в опущенных руках. 1- присесть мяч под колени; 2- и. п. <u>Общая продолжительность:</u> 5 мин.	1 мин 20 сек.  5 раз  5 мин	

## КОМПЛЕКС №17. МАЙ (без предметов).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  1 минута	Ходьба в колонне по одному за воспитателем Ходьба на носочках, руки вверх <u>«Потянись к солнышку»</u> Бег стайкой за воспитателем Ходьба стайкой за воспитателем Построение в полукруг.	15сек.  10 сек.  20 сек. 10 сек.	С помощью воспитателя.
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  4 минуты	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>«Птички машут крыльями»</u>. И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью, опуская руки, сказать «улетели».</li> <li>▪ <u>«Колобок»</u>. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на бок, живот, другой бок и опять на спину.</li> <li>▪ <u>«Посмотри на колени»</u>. И.п.: сидя, ноги вместе, руки упор с боку, голову приподнять. Согнуть ноги, посмотреть на колени, вернуться в и.п. Сгибая ноги, сказать «вижу».</li> <li>▪ <u>«Веселые ноги»</u>. И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 2-3 пружинки и 6-8 подпрыгиваний в чередовании с ходьбой на месте.</li> </ul>	5 раз  4 раза  5 раз  3 раза	Дыхание произвольное.   Дыхание произвольное.
3	<b>Заключительная часть:</b>  1 минута	Ходьба в колонне по одному за воспитателем. <u>Дыхательное упражнение</u> <u>«Воздушные шары»</u> - руки через стороны вверх (вдох через нос), хлопок над головой - «шарик лопнул», руки через стороны вниз, произносятся «с-с-с» - «шарик спустился»	20 сек.  5 раз	

## КОМПЛЕКС №18. МАЙ (с предметами – игрушками).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  1 минута	: (1 мин.) - ходьба друг за другом; - ходьба на носках, руки в стороны; - ходьба на пятках, руки на поясе; - бег; - ходьба, берут игрушки, построение в две колонны.	15сек.  10 сек.  20 сек. 10 сек.	С помощью воспитателя.
2	Общеразвивающие упражнения  5 минуты	(3 мин.) 1. «Повернись» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, игрушки в прямых руках перед собой. 1- поворот вправо; 2- и. п. ; 3- поворот влево; 4- и. п. (4-браз) 2. «Наклонись» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, игрушки в руках. 1- наклон вперед; 2- и. п. (4-браз) 3. «Игрушка танцует» И. п.: стоя, ноги вместе, игрушка на уровне груди. 1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза) .	5 раз     4 раза     2-3 раза	Дыхание произвольное.     Дыхание произвольное.
3	Заключительная часть:  1 минута	(1 мин.) - Ходьба в колонне по одному, кладут игрушки. -Упражнение на дыхание: «Маятник» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вправо (вдох); 2- и. п. (выдох); 3- наклон влево (вдох); 4- и. п. (выдох). Спокойная ходьба. <u>Усложнение:</u> 2.«Игрушки танцуют» И. п.: стоя, ноги вместе, игрушка на уровне груди. 1-8 прыжки на двух ногах на месте со сменой положения ног (врозь- вместе). <u>Общая продолжительность:</u> 5 мин.	1 мин  20 сек.  5 раз	

## КОМПЛЕКС №19. ИЮНЬ (без предметов).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  1 минута	Ходьба в колонне по одному за воспитателем Ходьба по ребристой доске <u>«По мостику»</u> Бег врассыпную Ходьба стайкой за воспитателем Построение в круг по зрительным ориентирам.	15сек.  20 сек. 10 сек.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  4 минуты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>«Качели»</u>. И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз.</li> <li>• Раскачивать одновременно руками вперед-назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой (2-3 остановки).</li> <li>• <u>«Ветер качает дерево»</u>. И.п.: ноги врозь, руки за спину.</li> <li>• Покачивание (наклон) вправо-влево. Через 2-3 движения остановка.</li> <li>• <u>«Мы топаем ногами»</u>. И.п.: лежа на спине, ноги упор.</li> <li>• 4-6 шагов, высоко поднимая колени.</li> <li>• <u>«И похлопаем»</u>. И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину.</li> <li>• Ходьба, высоко поднимая колени и хлопая по бедрами.</li> </ul>	4 раза  4 раза  4 раза  3 раза по 8 шагов	Дыхание произвольное.      Дыхание произвольное.
3	<b>Заключительная часть:</b>  1 минута	Ходьба в колонне по одному за воспитателем. <u>Дыхательное упражнение «Поиграем на дудочке»</u> -воображаемую дудочку поднести к губам, (вдох), имитируя игру на дудочке на выдохе произносить «ту-ту-ту»	20 сек.  5 раз	

## КОМПЛЕКС №20. ИЮНЬ (с предметами – погремушки).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  1 минута	Ходьба по кругу. Бег по кругу в чередовании с ходьбой	15сек.  20 сек. 10 сек.	
2	Общеразвивающие упражнения  5 минуты	<p>6 «Погремим погремушкой».</p> <p>И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, вдоль туловища, погремушка в правой руке. 1-2 – погременуть погремушкой, поднять руки вверх (3-4 р.). 3-4 – тоже самое, другой рукой. 2. «Постучим погремушкой».</p> <p>И.П. то же. 1-2 – постучать погремушкой по коленям, сказать «динь-динь», выпрямиться.</p> <p style="text-align: center;">Повтор 3-4 р. 3.«Возьми погремушку»</p> <p>И.П. стоя, ноги параллельны, руки опущены вниз, вдоль туловища (перед каждым ребенком лежит погремушка). 1-2-Присесть, взять погремушку, выпрямиться. 3-Положить погремушку.</p> <p style="text-align: center;">Повтор 2-3 р.</p>	4 раза  3-4 раза  4 раза  3 - 4раза	Дыхание произвольное.        Дыхание произвольное.
3	Заключительная часть:  1 минута	Спокойная ходьба друг за другом.	20 сек.  5 раз	

## КОМПЛЕКС №21. ИЮЛЬ (без предметов).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  1 минута	Ходьба в колонне по одному за воспитателем Ходьба на носочках «Кошка крадется» Бег стайкой за воспитателем Ходьба стайкой за воспитателем Построение в круг по зрительным ориентирам.	15сек.  10 сек.  20 сек. 10 сек.	
2	Общеразвивающие упражнения  4 минуты	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>«Бабочки»</u>. И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны, взмахи руками - летят бабочки, руки за спину – крылья отдыхают.</li> <li>▪ <u>«Посмотри назад»</u>. И.п.: ноги врозь, руки вниз. Поворот вправо, посмотреть и выпрямиться. То же,- в другую сторону.</li> <li>▪ <u>«Киска»</u>. И.п.: лежа на спине, руки произвольно. Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеку – киска спит, затем и.п. - просыпается.</li> <li>▪ <u>«Мячик»</u>. И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Слегка сгибать и выпрямлять ноги - мягкие мячики. 8 подпрыгиваний - прыгают мячики.</li> </ul>	5 раз  4 раза  4 раза  3 раза	
3	Заключительная часть:  1 минута	Ходьба в колонне по одному за воспитателем. <u>Дыхательное упражнение «Петушок»</u> - на вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»)	20 сек.  5 раз	

## КОМПЛЕКС №22. ИЮЛЬ (с предметами – мяч).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  <b>1 минута</b>	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.	15сек.  10 сек.  20 сек. 10 сек.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  <b>5 минуты</b>	И.П. стоя, ноги слегка на ширине ступни, в обеих руках внизу мяч. 1-поднять мяч вперед, руки прямые. 2-поднять руки с мячом вверх. 3-опустить мяч, вернуться в исходное положение. Темп медленный, движения плавные.  Повтор 3 р. 2. «Присядь с мячиком» И.П. то же. 1-2 – вынести мяч вперед, присесть. 3-вернуться в исходное положение.  Повтор 5 р. 3.«Вот как мы умеем» И.П. ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1-2 – вынести мяч вперед, наклониться, коснуться мячом пола. 3-выпрямиться, вернуться в исходное положение.  Повтор 5 р.	5 раз  4 раза  4 раза  3 раза	
3	<b>Заключительная часть:</b>  <b>1 минута</b>	Игра «Догони мяч»	20 сек.  5 раз	

## КОМПЛЕКС №23. АВГУСТ (без предметов).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  1 минута	Ходьба в колонне по одному за воспитателем Ходьба с высоким подниманием колен <u>«Лошадки»</u> Бег в колонне по одному за воспитателем Ходьба в колонне по одному за воспитателем Построение в круг по зрительным ориентирам.	15сек.  10 сек.  20 сек.  10 сек.	
2	Общеразвивающие упражнения  4 минуты	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>«Шарик».</u> И.п.: <u>ноги слегка расставить, руки за спину.</u> Согнуть руки, кисть в кулак, ближе ко рту и надувать шарик, развести в стороны - надули, руки вверх - улетел, вернуться в и.п.</li> <li>▪ <u>«Колобок».</u> И.п.: <u>лежа на спине, руки вверх.</u> Поворот на бок, живот, другой бок и опять на спину.</li> <li>▪ <u>«Вперед и на место».</u> И.п.: <u>ноги слегка расставить, руки за спину.</u> Правую (левую) ногу вперед на носок, вернуться в и.п. То же в сторону, назад.</li> <li>▪ <u>«Зайчик».</u> И.п.: <u>ноги слегка расставить, руки согнуть перед грудью.</u> 3 раза сгибать и выпрямлять ноги, потом перейти на подпрыгивание. 8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой на месте.</li> </ul>	5 раз  4 раза  4 раза  3 раза	Сохранять устойчивое положение.
3	Заключительная часть:  1 минута	Ходьба в колонне по одному за воспитателем. <u>Дыхательное упражнение</u> <u>«Воздушные шары»</u> - руки через стороны вверх (вдох через нос), хлопок над головой - «шарик лопнул», руки через стороны вниз, произносятся «с-с-с» - «шарик спустился»	20 сек.  5 раз	



## КОМПЛЕКС №24. АВГУСТ (Зайчики).

№	Части утренней гимнастики, Продолжительн.	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  1 минута	Ходьба и бег в чередовании – 2 р.	15сек.  10 сек.  20 сек.  10 сек.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  5 минут	<p>1. «Зайки вырастут большими» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – подняться на носочки, руки вверх. 2-опускаясь на всю ступню, говорим «у-у-х-х», руки вниз.</p> <p>Повтор 5 р. 2.«Зайки греются» И.П. то же. Воспитатель произносит текст: «Зайки греются немножко, - потирают руки, Зайки хлопают в ладошки» - хлопки двумя руками.</p> <p>Повтор 3-4 р. 3.«Смелые зайки» И.П. ноги слегка расставлены, руки на поясе. «Смотрим мы по сторонам, - поворот головой вправо. <span style="float: right;">Исходное</span> е положение. Не грозит опасность нам» - поворот головы влево. <span style="float: right;">Исходное</span> положение.</p> <p>Повтор 5 р. 4.«Зайке холодно стоять» И.П. то же. «Зайке холодно стоять, Нужно зайке поплясать» - прыжки на месте.</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	Сохранять устойчивое положение.
3	<b>Заключительная часть:</b>  1 минута	: Спокойная ходьба за воспитателем по кругу	20 сек.  5 раз	

## **Последовательность проведения в течение года комплексов утренней гимнастики во второй младшей группе.**

Сентябрь

Комплекс №1 без предметов.

Комплекс №2 с кубиками.

Октябрь

Комплекс №3 без предметов.

Комплекс №4 с погремушками.

Ноябрь

Комплекс №5 без предметов.

Комплекс №6 с флажками.

Декабрь

Комплекс №7 без предметов.

Комплекс №8 с платочками.

Январь

Комплекс №9 без предметов.

Комплекс №10 с мячом.

Февраль

Комплекс №11 без предметов.

Комплекс №12 с обручем.

Март

Комплекс №13 без предметов.

Комплекс №14 с кубиками.

Апрель

Комплекс №15 без предметов.

Комплекс №16 с флажками.

Май

Комплекс №17 без предметов.

Комплекс №18 с мячом большого размера.

Июнь

Комплекс №19 без предметов.

Комплекс №20 с платочками.

Июль

Комплекс № 21 без предметов.

Комплекс №22 с погремушками.

Август

Комплекс №23 без предметов.

Комплекс №24 с обручем.

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ  
КОМПЛЕКС №1. СЕНТЯБРЬ (без предметов).**

№	Части утренней гимнастики, продолжит.	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  <b>1 мин. 30 сек.</b>	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носочках «Ракета». ходьба по ребристой доске. Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному. <u>Дыхательное упражнение «Ежик»</u> - наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежика «п-ф-ф-ф-р-р» Построение в круг по зрительным ориентирам.	20 сек. 10 сек.  30 сек. 15 сек.  4 раза	За воспитателем
2	<b>Общеразвивающие упражнения без предметов</b>  <b>5 минут</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>«Покажем, какие мы сильные». И. п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки, смотреть прямо.</u> 1 – руки в стороны, пальцы выпрямить, ладони вниз; 2 – с напряжением руки к плечам, пальцы сжать в кулаки.</li> <li>▪ <u>«Потягушечки» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.</u> 1– наклониться вперед, руками потянуться, ладони выставить вперед и сказать «потянулись»; 2 – выпрямиться, руки на пояс, хорошо прогнуться (вдох).</li> <li>▪ <u>«Хлопок под коленом» И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз.</u> 1-2 – взмахнуть прямо левой ногой вперед, сделать под ней хлопок; 3-4 – вернуться в и.п. То же выполнить правой ногой.</li> <li>▪ <u>«Шагают наши ножки». И.п.: сидя, ноги вместе, прямые, руки в упоре сзади, голову держать прямо.</u> 1– поднять правую (левую) ногу вверх; 2 – вернуться в и.п.</li> <li>▪ <u>«Прыжки вправо-влево». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.</u> 1-5 – выполнять прыжки вправо-влево боком, чередовать с ходьбой на месте.</li> </ul>	5 раз  4 раза  По 3 раза каждой ногой  По 3 раза каждой ногой  3 раза	Приучать детей выпрямлять ноги       Учить детей прыгать мягко
3	<b>Заключительная часть</b>  <b>1 минута</b>	<u>Дыхательное упражнение «Воздушные шары»</u> - руки через стороны вверх (вдох через нос), хлопок над головой - «шарик лопнул», руки через стороны вниз, произнося «с-с-с-с» - «шарик спустился» Ходьба в колонне по одному за воспитателем.	5 раз  20 сек.	

## КОМПЛЕКС №2. СЕНТЯБРЬ (с предметами - кубики).

№	Части утренней гимнастики, продолжит.	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  1 мин. 30 сек.	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носочках. Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному. <u>Дыхательное упражнение «Паровозик».</u> <u>Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух».</u> <u>Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».</u> Построение в круг по зрительным ориентирам.</p>	<p>20 сек. 10 сек. 30 сек. 15 сек.</p> <p>4 раза</p>	За воспитателем
2	Общеразвивающие упражнения с кубиками  5 минут	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Кубик о кубик». И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ «Перед собой и за спиной». И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение</li> <li>▪ «Кубик на кубик». И. п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик. То же в другую сторону.</li> <li>▪ «Кубикам весело» . И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.</li> </ul>	<p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>По 3 раза в каждую сторону</p> <p>2 раза</p>	
3	Заключительная часть  1 минута	<p><u>Дыхательное упражнение «Вырасти большой»</u> ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Ходьба в колонне по одному за воспитателем.</p>	<p>5 раз</p> <p>20 сек.</p>	Развитие плавного, длительного выдоха.

### КОМПЛЕКС №3. ОКТЯБРЬ (без предметов).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  1 мин. 30 сек.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носочках «Лисичка». Ходьба с высоким подниманием колен «Лошадка». Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному. <u>Дыхательное упражнение «Петушок»</u> - на вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку») Построение в круг по зрительным ориентирам.	20 сек. 10 сек. 10 сек.  30 сек. 15 сек.  4 раза	За воспитателем
2	<b>Общеразвивающие упражнения без предметов.</b>  5 минут	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>«Осенние листочки»</u>. И. п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки вниз. 1-2 – руки плавно вперед, вверх (посмотреть на ладошки) - вдох; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. - выдох.</li> <li>▪ <u>«Ветер качает деревья»</u> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1– поворот вправо, руки вперед; 2 – и.п., 3 - 4 то же влево.</li> <li>▪ <u>«Листья шуршат»</u> И.п.: стоя, ноги врозь, руки опущены вниз. 1– наклон туловища вперед, руки вниз, покачать ими (выдох); 3-4 – вернуться в и.п. (вдох).</li> <li>▪ <u>«Падают, падают листья»</u>. И.п.: ноги на ширине стопы, руки на поясе. 1 – присесть, дотронуться ладонями до пола (выдох); 2 – вернуться в и.п. (вдох).</li> <li>▪ <u>«Допрыгни до листочка»</u>. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прыжки на месте. 1 – руки через стороны вверх, ноги в стороны; 2 – вернуться в и.п. (под счет 1-4); чередовать с ходьбой на месте.</li> </ul>	5 раз  По 3 раза в каждую сторону  5 раз  5 раз  3 раза	Приучать детей выпрямлять ноги      Учить детей прыгать мягко
3	<b>Заключительная часть</b>  1 минута	<u>Дыхательное упражнение «Гуси»</u> - на вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш» Ходьба в колонне по одному за воспитателем.	5 раз  20 сек.	Развитие плавного, длительного выдоха.

## КОМПЛЕКС № 4. ОКТЯБРЬ (с предметами – погремушки).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  <b>1 мин. 30 сек.</b>	<p>Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена, руки за спину.</p> <p>Ходьба с выполнением задания присели.</p> <p>Ходьба в быстром темпе.</p> <p>Легкий бег.</p> <p>Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: руки вверх–вдох, вниз–выдох.</p> <p><u>Дыхательное упражнение «В зоопарке»</u> - руки вверх–вдох, вниз–выдох. (Ш.Ш.Ш)</p> <p>Построение в круг по зрительным ориентирам.</p>	<p>20 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>4 раза</p>	<p>За воспитателем</p>
2	<b>Общеразвивающие упражнения с погремушками</b>  <b>5 минут</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Покажи и поиграй». И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперед, погорметь погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ «Погремушки ». И. п. – ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ «Покажи и поиграй». И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ «Погремушкам весело». И. п. – ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.</li> </ul>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Дыхание произвольное</p> <p>Приучать детей выпрямлять ноги</p> <p>Учить детей прыгать мягко</p>
3	<b>Заключительная часть</b>  <b>1 минута</b>	<p><u>Дыхательное упражнение «Дровосек».</u></p> <p>И.П. ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах".</p> <p>Ходьба в колонне по одному за воспитателем.</p>	<p>5 раз</p> <p>20 сек.</p>	<p>Развитие плавного, длительного выдоха.</p>

## КОМПЛЕКС №5. НОЯБРЬ (без предметов).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  <b>1 мин. 30 сек.</b>	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носочках «Кошечки». Ходьба с высоким подниманием колен, перешагивая через предметы. Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному. <u>Дыхательное упражнение «Каша кипит»</u> - и.п.: одна рука на груди, другая на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот), а выдох через рот, произнося «ш-ш-ш» и выпячивая живот. Построение в круг.	20 сек. 10 сек. 10 сек.  30 сек. 15 сек.  4 раза	За воспитателем
2	<b>Общеразвивающие упражнения без предметов.</b>  <b>5 минут</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>«Ладони к плечам».</u> И. п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки вниз.                          1 – руки к плечам, 2 – вперед, 3 – к плечам, 4 – и.п.</li> <li>▪ <u>«Ладони на колени»</u> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину.                          1 - наклон вперед, ладони на колени (выдох), сказать «вот»; 2 – и.п., руки за спину (вдох).</li> <li>▪ <u>«Спрячемся»</u> И.п.: стоя, ноги врозь, руки опущены вниз.                          1-2 – присесть, наклонив голову к коленям, обхватить их руками («спрятались») (выдох); 3-4 – вернуться в и.п. (вдох).</li> <li>▪ <u>«Зайчата».</u> И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади.                          1 – прижать колени к себе, обхватив руками, опустить голову (выдох); 2 – вернуться в и.п. (вдох).</li> <li>▪ <u>«Прыжки».</u> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.                          Прыжки на двух ногах под счет 1-6 в чередовании с ходьбой на месте.</li> </ul>	5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  3 раза	Учить детей прыгать мягко
3	<b>Заключительная часть</b>  <b>1 минута</b>	<u>Дыхательное упражнение «Одуванчик»</u> выполнить пальчиковую гимнастику «Пальчики здороваются» («мизинчик с мизинчиком ...»), затем произнести: «Подуй на одуванчик, на беленький цветочек. Подуй, подуй сильнее, и станешь здоровее» - и, набрав носом воздух, подуть на кисти рук («одуванчик»)	5 раз  20 сек.	

## КОМПЛЕКС №6. НОЯБРЬ (с предметами – флажки).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  1 мин. 30 сек.	Построение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному Ходьба на носочках Ходьба с высоким подниманием колен, перешагивая через предметы Оздоровительный бег Ходьба в колонне по одному <u>Дыхательное упражнение «Жук»</u> - и.п.: стоя, скрестив руки на груди. Развести руки в стороны, поднять голову – вдох, скрестить руки на груди, опустить голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу». Построение в круг.	20 сек. 10 сек. 10 сек.  30 сек. 15 сек.  4 раза	За воспитателем
2	Общеразвивающие упражнения с флажками  5 минут	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Салют». И. п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ «Выше взмахи». И. п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед. Встать, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ «Отдыхаем». И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ «Закрыт светофор». И. п. – стойка на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ Игровое упражнение «Поймай комара». прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.</li> </ul>	5 раз  4раза  5 раз  3 раза  3 раза	Дыхание произвольное
3	Заключительная часть  1 минута	<u>Дыхательное упражнение «Регулировщик».</u> <u>И.П, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р».</u>  Ходьба в колонне по одному за воспитателем.	5 раз    20 сек.	



## КОМПЛЕКС №7. ДЕКАБРЬ (без предметов).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  <b>1 мин. 30 сек.</b>	Построение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках «Мы выросли» Ходьба на пятках Оздоровительный бег Ходьба в колонне по одному <u>Дыхательное упражнение «Вырасту большой»</u> - и.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх(вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х» Построение в круг.	20 сек. 10 сек. 10 сек. 30 сек. 15 сек.  4 раза	За воспитателем
2	<b>Общеразвивающие упражнения без предметов.</b>  <b>5 минут</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>«Качели».</u> И. п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки опущены вниз. Взмах рук вперед-назад, слегка пружиня ноги. При взмахе вперед говорить «ух».</li> <li>▪ <u>«Кошка выгибает спину».</u> И.п.: упор стоя на коленях, голову приподнять. 1 –опустить голову, отклониться назад – кошка сердится; 2 – вернуться в и.п. – успокоилась.</li> <li>▪ <u>«Короткие и длинные ноги»</u> И.п.: сидя, руки упор сбоку. 1– согнуть ноги, сказать «короткие», 2 – вернуться в и.п.</li> <li>▪ <u>«Покачивание».</u> И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Покачаться из стороны в сторону, не отрывая ног от пола. После 3-4 покачиваний – остановка.</li> <li>▪ <u>«Мячики и дети».</u> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 10 подпрыгиваний и ходьба на месте со взмахом рук.</li> </ul>	6 раз  5 раз  5 раз  5 раз  3 раза	Упражнение выполнять в разных темпах и амплитудах.  После двух выполнений отдохнуть, сесть на пятки.  Голову не опускать.  Учить детей прыгать мягко
3	<b>Заключительная часть</b>  <b>1 минута</b>	<u>Дыхательное упражнение «Здравствуй, солнышко!»</u> - и.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки через стороны вверх, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п. (выдох) (повтор 4-5 раз). Ходьба в колонне по одному за воспитателем.	5 раз  20 сек.	

## КОМПЛЕКС №8. ДЕКАБРЬ (с предметами – платочки).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  1 мин. 30 сек.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному. <u>Дыхательное упражнение «Курочка». и.п. : стоя ноги на ширине ступни, руки опущены, развести руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклониться, опустить голову и свободно свесив руки, произнести: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.</u> Построение в круг.	20 сек. 10 сек. 10 сек. 30 сек. 15 сек.  4 раза	За воспитателем
2	Общеразвивающие упражнения с платочками  5 минут	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Платочек вперед». И. п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показали платочек, вернуться в исходное положение..</li> <li>▪ «Покажи соседу». И. п. – стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ «Сесть и встать». И. п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение</li> <li>▪ «Подпрыгивание». И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.</li> </ul>	5 раз  5 раз  5 раз  3 раза	Учить детей прыгать мягко
3	Заключительная часть  1 минута	<u>«Маятник». Влево, вправо, влево, вправо, а затем начнем сначала. И.п. – руки на поясе (вдох). 1 – наклон вправо (выдох); 2 – и.п. (вдох); 3 - наклон влево (выдох); 4 – и.п.</u> <u>Выдох со звуком «т-у-у-х»</u> Ходьба в колонне по одному за воспитателем.	5 раз  20 сек.	

## КОМПЛЕКС №9. ЯНВАРЬ (без предметов).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  1 мин. 30 сек.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках «Потянись к солнышку». Ходьба «змейкой» между предметами. Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному. <u>Дыхательное упражнение «Паровозик»</u> - ходить, имитируя согнутыми руками движения колес поезда; глубокий вдох через нос и на выдохе произносить «чух-чух-чух». Построение в полукруг по зрительным ориентирам.	20 сек. 10 сек.  10 сек. 30 сек. 15 сек.  5 раз	За воспитателем
2	Общеразвивающие упражнения без предметов.  5 минут	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>«Хлопок».</u> И. п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки за спину. 1 – руки вперед, хлопнуть перед собой (повыше), сказать «Хлоп»; 2 – вернуться в и.п.</li> <li>▪ <u>«Хлопки по коленям».</u> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 –наклониться вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп»; 2 – выпрямиться, вернуться в и.п.</li> <li>▪ <u>«Не ошибись»</u> И.п.: лежа на спине, одна нога, одна нога упор. 1– 3 – менять положение ног; 4– вернуться в и.п., отдых.</li> <li>▪ <u>«Покачивание».</u> И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Покачаться из стороны в сторону, не отрывая ног от пола.</li> <li>▪ <u>«Помашем и попрыгаем».</u> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 10 подпрыгиваний, руки в стороны и ходьба на месте со взмахом рук.</li> </ul>	6 раз  5 раз  5 раз  5 раз  3 раза	Приучать детей не сгибать ноги.  Дыхание произвольное.  После 3-4 покачиваний – остановка.  Учить детей прыгать мягко
3	Заключительная часть  1 минута	<u>Дыхательное упражнение «Поиграем на дудочке»</u> -воображаемую дудочку поднести к губам,( вдох), имитируя игру на дудочке на выдохе произносить «ту-ту-ту». Ходьба в колонне по одному за воспитателем.	5 раз  20 сек.	

## КОМПЛЕКС №10. ЯНВАРЬ (с предметами – мяч).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  <b>1 мин. 30 сек.</b>	<p>Построение в колонну по одному.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба на носках.  Ходьба «змейкой» между предметами.  Оздоровительный бег.  Ходьба в колонне по одному.</p> <p><u>Дыхательное упражнение «Заводим мотор».</u>  И.п.: основная стойка.  Руки в «замок» перед собой (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».</p> <p>Построение в полукруг по зрительным ориентирам.</p>	<p>20 сек.  10 сек.</p> <p>10 сек.  30 сек.  15 сек.</p> <p>5 раз</p>	За воспитателем
2	<b>Общеразвивающие упражнения с мячом</b>  <b>5 минут</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ И. п. – нога на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладонки к ладонке, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног (подалее от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков.</li> </ul>	<p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>3 раза</p>	Учить детей прыгать мягко
3	<b>Заключительная часть</b>  <b>1 минута</b>	<p><u>Дыхательное упражнение «Часики» ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.</u>  Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».</p> <p>Ходьба в колонне по одному за воспитателем.</p>	<p>5 раз</p> <p>20 сек.</p>	

## КОМПЛЕКС №11. ФЕВРАЛЬ (без предметов).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  <b>1 мин. 30 сек.</b>	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках «Лисички». Ходьба на пятках. Оздоровительный бег. Ходьба с перешагиванием через предметы. <u>Дыхательное упражнение «Снежинки»</u> - и.п.: руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»). Построение в круг.	20 сек. 10 сек. 10 сек. 30 сек. 15 сек.  5 раз	За воспитателем
2	<b>Общеразвивающие упражнения без предметов.</b>  <b>5 минут</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>«Играют пальчики»</u>. И. п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки опущены вниз.                              1 – руки вперед, ладони вверх, пошевелить пальцами; 2 – вернуться в и.п.; 3 -4 – то же, руки в стороны.</li> <li>▪ <u>«Вперед»</u>. И.п.: стоя на коленях, руки на поясе.                              1 – наклон вперед, упор на ладони, смотреть вперед, сказать «вперед»; 2 – вернуться в и.п.</li> <li>▪ <u>«Короткие и длинные ноги»</u> И.п.: сидя, руки упор сбоку.                              1– согнуть ноги, сказать «короткие», 2 – вернуться в и.п.</li> <li>▪ <u>«Светофор»</u>. И.п.: то же, ноги врозь, руки на пояс – закрыт светофор.                              Поворот вправо (влево) - открыт.</li> <li>▪ <u>«Пружинки и подпрыгивания»</u>. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину.                              4 пружинки и 10 подпрыгиваний, поворот в другую сторону, ходьба на месте.</li> </ul>	6 раз  5 раз  5 раз  по 3 раза в каждую сторону  2 раза	Дыхание произвольное.  Голову не опускать.
3	<b>Заключительная часть</b>  <b>1 минута</b>	<u>Дыхательное упражнение «Насос»</u> - сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с-с». Ходьба в колонне по одному за воспитателем.	5 раз  20 сек.	

## КОМПЛЕКС №12. ФЕВРАЛЬ (с предметами – обруч).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  1 мин. 30 сек.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Оздоровительный бег. Ходьба с перешагиванием через предметы. <u>Дыхательное упражнение «Вырасту большой»</u> - и.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх(вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х». Построение в круг.	20 сек. 10 сек. 10 сек. 30 сек. 15 сек.  5 раз	За воспитателем
2	Общеразвивающие упражнения с обручем  5 минут	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ И. п. – ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ И. п. – стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах</li> <li>▪ <u>Игровое упражнение «Пузырь».</u></li> </ul>	5 раз  5 раз  5 раз  3 раза  2 раза	Дыхание произвольное.
3	Заключительная часть  1 минута	<u>Дыхательное упражнение «Дровосек».</u> И.П. ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между но-гами. Произнесите "бах".  Ходьба в колонне по одному за воспитателем.	5 раз         20 сек.	

## КОМПЛЕКС №13. МАРТ (без предметов).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  <b>1 мин. 30 сек.</b>	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках «Лисички». Ходьба на пятках. Оздоровительный бег. Ходьба между двух параллельных линий «По узкой дорожке». <u>Дыхательное упражнение «Дышим животом»</u> - руки на животе – вдох и выдох носом; руки за спину – вдох и выдох носом. Построение в круг.	20 сек. 10 сек. 10 сек. 35 сек. 10 сек.  5 раз	За воспитателем
2	<b>Общеразвивающие упражнения без предметов.</b>  <b>5 минут</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>«Хлопок». И. п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки опущены вниз.</u> 1-3 – руки вперед, два хлопка перед собой; 4 – вернуться в и.п.</li> <li>▪ <u>«Ладони на колени» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину.</u> 1 - наклон вперед, ладони на колени (выдох), сказать «вот»; 2 – и.п., руки за спину (вдох).</li> <li>▪ <u>«Руки в сторону». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе.</u> 1 – поворот вправо (влево), руки в сторону; 2 – вернуться в и.п.</li> <li>▪ <u>«Топаем и хлопаем». И.п.: сидя, руки упор сбоку, голову приподнять.</u> 1-2 – согнуть ноги, потопать; 3-4 – выпрямить, похлопать в ладоши.</li> <li>▪ <u>«Зайчик». И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки вниз (положение рук может быть различным).</u> 10 подпрыгиваний и 10 шагов на месте.</li> </ul>	6 раз     5 раз  по 3 раза в каждую сторону  5 раз  3 раза	Ноги не сгибать      Дыхание произвольное.  Прыгать легко, мягко.
3	<b>Заключительная часть</b>  <b>1 минута</b>	<u>Дыхательное упражнение «Заводные машинки»</u> - руки в «замок» перед собой, (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и на выдохе произносить «ж-ж-ж». Ходьба в колонне по одному.	5 раз   20 сек.	

## КОМПЛЕКС №14. МАРТ (с предметами – кубики).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  1 мин. 30 сек.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Оздоровительный бег. Ходьба между двух параллельных линий «По узкой дорожке». <u>Дыхательное упражнение Дыхательное упражнение «Часики» ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахи-вая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».</u> Построение в круг.	20 сек. 10 сек. 10 сек. 35 сек. 10 сек.  5 раз	За воспитателем
2	Общеразвивающие упражнения с кубиками  5 минут	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ И. п. – ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, кубики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение</li> <li>▪ И. п. – стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение</li> <li>▪ И. п. – лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.</li> </ul>	6 раз  5 раз  по 3 раза в каждую сторону  5 раз  3 раза	Дыхание произвольное.  Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное.
3	Заключительная часть  1 минута	<u>Дыхательное упражнение «Заводные машинки»</u> - руки в «замок» перед собой, (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и на выдохе произносить «ж-ж-ж». Ходьба в колонне по одному.	5 раз  20 сек.	



## КОМПЛЕКС №15. АПРЕЛЬ (без предметов).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  1 мин. 40 сек.	Построение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Легкий бег врассыпную Ходьба с высоким подниманием колен «Цапли» <u>Дыхательное упражнение «Вырасту большой»</u> - и.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх(вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х» Построение в полукруг.	15 сек. 15 сек. 10 сек. 35 сек. 10 сек.  5 раз	За воспитателем
2	Общеразвивающие упражнения без предметов.  5 минут	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>«Воробышки»</u>. И. п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки за спину. 1-3 – руки в стороны, помахать им – птички машут крыльями; 4 – вернуться в и.п.</li> <li>▪ <u>«Часы бьют»</u> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вперед-вниз, сказать «бум»; 2 – и.п., руки на пояс (вдох). Ноги не сгибать.</li> <li>▪ <u>«Поднимись выше»</u>. И.п.: сидя на пятках, руки за спину. 1-2 – встать на колени, потянуться, посмотреть вверх; 3-4 - вернуться в и.п.</li> <li>▪ <u>«Неваляшка»</u>. И.п.: сидя на пятках, руки на поясе. 1-3– покачивания из стороны в сторону (вперед-назад); 4 – вернуться в и.п., отдых.</li> <li>▪ <u>«Подпрыгивание»</u>. И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на пояс. 10 подпрыгиваний с хлопками перед собой в чередовании с ходьбой на месте.</li> </ul>	6 раз  5 раз  5 раз  5 раз  3 раза	Руки опускать медленно и говорить «чик-чирик».  Ноги не сгибать  Дыхание произвольное. Прыгать легко, мягко.
3	Заключительная часть  1 минута	<u>Дыхательное упражнение «Воздушные шары»</u> - руки через стороны вверх (вдох через нос), хлопок над головой - «шарик лопнул», руки через стороны вниз, произнося «с-с-с-с» - «шарик спустился» Ходьба в колонне по одному.	5 раз  20 сек.	

## КОМПЛЕКС №16. АПРЕЛЬ (с предметами – флажки).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  1 мин. 40 сек.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Легкий бег врассыпную. Ходьба с высоким подниманием колен «Цапли». <u>Дыхательное упражнение «Заводим мотор».</u> <u>И.п.: основная стойка.</u> <u>Руки в «замок» перед собой (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».</u> Построение в полукруг.	15 сек. 15 сек. 10 сек. 35 сек. 10 сек.  5 раз	За воспитателем
2	Общеразвивающие упражнения с флажками  5 минут	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ И. п. – ноги слегка расставлены, флажки лежат на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.</li> <li>▪ Игра «Котика и мышки» (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя).</li> </ul>	6 раз  5 раз  5 раз  3 раза  2 раза	Руки прямые
3	Заключительная часть  1 минута	<u>Дыхательное упражнение «Воздушные шары» - руки через стороны вверх (вдох через нос), хлопок над головой - «шарик лопнул», руки через стороны вниз, произнося «с-с-с-с» - «шарик спу-стился».</u>  Ходьба в колонне по одному.	5 раз  20 сек.	

## КОМПЛЕКС №17. МАЙ (без предметов).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  <b>1 мин. 40 сек.</b>	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках «Мы большие». Ходьба на пятках. Оздоровительный бег. Ходьба врассыпную. <u>Дыхательное упражнение «Подуем на плечо»</u> - и.п.: о.с., смотреть прямо перед собой, руки на поясе. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) – подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону. Построение в круг.	15 сек. 15 сек. 10 сек. 35 сек. 15 сек.  4 раза	За воспитателем
2	<b>Общеразвивающие упражнения без предметов.</b>  <b>5 минут</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>«Взмахи». И. п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки опущены вниз.</u>                              1-3– взмах рук вперед-назад, приучать к большой амплитуде; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5 раз.</li> <li>▪ <u>«Гуси шипят» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину.</u>                              1 - наклон вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш»; 2 – и.п.</li> <li>▪ <u>«Маятник». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе.</u>                              1 – наклон вправо, сказать «тик»; 2 – наклон влево, сказать «так».</li> <li>▪ <u>«Лягушонок». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.</u>                              1-2 – присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «ква»; 3-4 – вернуться в и.п.</li> <li>▪ <u>«Мяч». И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе.</u>                              Высокое подпрыгивание, чередуя с ходьбой, (сопровождается чтением стихотворения С.Маршака «Мяч»).</li> </ul>	6 раз     5 раз  По 3 раза в каждую сторону.   5 раз   2 раза	Ноги не сгибать Спину и голову держать прямо.     Дыхание произвольное. Прыгать легко, мягко.
3	<b>Заключительная часть</b>  <b>1 минута</b>	<u>Дыхательное упражнение «Обними плечи»</u> - и.п.: о.с., руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого, шумного вдоха носом обнять себя за плечи, вернуться в и.п. – выдох. Ходьба в колонне по одному.	5 раз   20 сек.	

## КОМПЛЕКС №18. МАЙ (с предметами – мяч большого диаметра).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  <b>1 мин. 40 сек.</b>	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Оздоровительный бег. Ходьба врассыпную. <u>Дыхательное упражнение «Насос» - сделал вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с-с».</u>  Построение в круг.	15 сек. 15 сек. 10 сек. 35 сек. 15 сек.  4 раза	За воспитателем
2	<b>Общеразвивающие упражнения с мячом большого диаметра</b>  <b>5 минут</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч на грудь, локти согнуты; опустить мяч, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ 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.</li> <li>▪ И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, коснуться мячом пола; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ 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.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Мяч». И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Высокое подпрыгивание, чередуя с ходьбой, (сопровождается чтением стихотворения С.Маршака «Мяч»).</li> </ul> </li> </ul>	6 раз  5 раз 3 раза 5 раз  2 раза	Ноги не сгибать и спину и голову держать прямо.  Дыхание произвольное. Прыгать легко, мягко.
3	<b>Заключительная часть</b>  <b>1 минута</b>	«Маятник». Влево, вправо, влево, вправо, а затем начнем сначала. И.п. – руки на поясе (вдох). 1 – наклон вправо (выдох); 2 – и.п. (вдох); 3 – наклон влево (выдох); 4 – и.п. Выдох со звуком «т-у-у-х».  Ходьба в колонне по одному.	5 раз  20 сек.	

**КОМПЛЕКС №19. ИЮНЬ (без предметов).**

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  1 мин. 40 сек.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках «Потянись к солнышку». Ходьба «змейкой» между предметами. Оздоровительный бег. Ходьба врассыпную. <u>Дыхательное упражнение «Паровозик»</u> - ходить, имитируя согнутыми руками движения колес поезда; глубокий вдох через нос и на выдохе произносить «чух-чух-чух». Построение в круг.	15 сек. 15 сек.  10 сек. 35 сек. 15 сек.  5 раз	За воспитателем
2	Общеразвивающие упражнения без предметов.  5 минут	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <u>«Качели».</u> И. п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки опущены вниз. Взмах рук вперед-назад, слегка пружиня ноги. При взмахе вперед говорить «ух».</li><li>▪ <u>«Потягушечки»</u> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклониться вперед, руками потянуться, ладони выставить вперед и сказать «потянулись»; 2 – выпрямиться, руки на пояс, хорошо прогнуться (вдох).</li><li>▪ <u>«Руки в сторону».</u> И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), руки в сторону; 2 – вернуться в и.п.</li><li>▪ <u>«Топаем и хлопаем».</u> И.п.: сидя, руки упор сбоку, голову приподнять. 1-2 – согнуть ноги, потопать; 3-4 – выпрямить, похлопать в ладоши.</li><li>▪ <u>«Зайчик».</u> И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки вниз (положение рук может быть различным). 10 подпрыгиваний и 10 шагов.</li></ul>	6 раз    5 раз  По 3 раза в каждую сторону.  5 раз  3 раза	Упражнение выполнять в разных темпах и амплитудах.          Дыхание произвольное. Прыгать легко, мягко.
3	Заключительная часть  1 минута	<u>Дыхательное упражнение «Одуванчик»</u> - выполнить пальчиковую гимнастику «Пальчики здороваются» («мизинчик с мизинчиком ...»), затем произнести: «Подуй на одуванчик, на беленький цветочек. Подуй, подуй сильнее, и станешь здоровее» - и, набрав носом воздух, подуть на кисти рук («одуванчик»). Ходьба в колонне по одному.	5 раз         20 сек.	

**КОМПЛЕКС №20. ИЮНЬ (с предметами – платочки).**

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  1 мин. 40 сек.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба «змейкой» между предметами. Оздоровительный бег. Ходьба враспынную. <u>Дыхательное упражнение «Ежик» - наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голо-ву опустить, произнося звук рассерженного ежика «п-ф-ф-ф-р-р».</u> Построение в круг.	15 сек. 15 сек. 10 сек. 35 сек. 15 сек. 5 раз	За воспитателем
2	<b>Общеразвивающие упражнения с платочком</b>  5 минут	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ И. п. – ноги на ширине ступни, платочек внизу. Присесть, вынести платочек вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, помахать платочком, вернуться в исходное положение; переложить платочек в левую руку. То же влево.</li> <li>▪ И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте, помахая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.</li> <li>▪ 6. Игра «Угадай, кто кричит» (петушок, воробышек, лягушка).</li> </ul>	6 раз 5 раз По 3 раза в каждую сторону. 5 раз 3 раза	Упражнение выполнять в разных темпах и амплитудах. Дыхание произвольное. Прыгать легко, мягко.
3	<b>Заключительная часть</b>  1 минута	Дыхательное упражнение «Поиграем на дудочке» -воображаемую дудочку поднести к губам, (вдох), имитируя игру на дудочке на выдохе произносить «ту-ту-ту» Ходьба в колонне по одному.	5 раз 20 сек.	

## КОМПЛЕКС №21. ИЮЛЬ (без предметов).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  1 мин. 40 сек.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках «Лисички». Ходьба на пятках. Легкий бег врассыпную. Ходьба с перешагиванием через предметы. <u>Дыхательное упражнение «Дышим животом» -</u> руки на животе – вдох и выдох носом; руки за спину – вдох и выдох носом. Построение в круг.	15 сек. 15 сек. 10 сек. 35 сек. 15 сек.  5 раз	За воспитателем
2	<b>Общеразвивающие упражнения без предметов.</b>  5 минут	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>«Играют пальчики».</u> И. п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки опущены вниз. 1 – руки вперед, ладони вверх, пошевелить пальцами; 2 – вернуться в и.п.; 3 -4 – то же, руки в стороны.</li> <li>▪ <u>«Вперед».</u> И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 – наклон вперед, упор на ладони, смотреть вперед, сказать «вперед»; 2 – вернуться в и.п.</li> <li>▪ <u>«Не ошибись»</u> И.п.: лежа на спине, одна нога, одна нога упор. 1- 3 – менять положение ног; 4- вернуться в и.п., отдых.</li> <li>▪ <u>«Шагают наши ножки».</u> И.п.: сидя, ноги вместе, прямые, руки в упоре сзади, голову держать прямо. 1 – поднять правую (левую) ногу вверх; 2 – вернуться в и.п.</li> <li>▪ <u>«Прыжки вправо-влево».</u> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-5 – выполнять прыжки вправо-влево боком, чередовать с ходьбой на месте.</li> </ul>	5 раз  5 раз  5 раз  По 3 раза каждой ногой  3 раза	Дыхание произвольное.
3	<b>Заключительная часть</b>  1 минута	<u>Дыхательное упражнение «Здравствуй, солнышко!» -</u> и.п.: ноги на ширине плеч, руки за спи-ну. Медленно поднять руки через стороны вверх, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п. (выдох). Ходьба в колонне по одному.	5 раз  20 сек.	

## КОМПЛЕКС №22. ИЮЛЬ (с предметами – погремушки).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  1 мин. 40 сек.	<p>Построение в колонну по одному.                      Ходьба в колонне по одному.                      Ходьба на носках.                      Ходьба на пятках.                      Легкий бег врассыпную.                      Ходьба с перешагиванием через предметы.                      Дыхательное упражнение «Жук» - и.п.: стоя, скрестив руки на груди. Развести руки в стороны, поднять голову – вдох, скрестить руки на груди, опустить голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».                      Построение в круг.</p>	<p>15 сек.                      15 сек.                      10 сек.                      35 сек.                      15 сек.                        5 раз</p>	За воспитателем
2	Общеразвивающие упражнения с погремушками  5 минут	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны, позвонить, опустить, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед; встать, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ И. п. – ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен; выпрямиться, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ И. п. – ноги слегка расставлены, погремушки в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.</li> <li>▪ Ходьба в колонне по одному – одна погремушка в поднятой руке, вторая внизу (положение рук можно менять во время движения).</li> </ul>	<p>5 раз                        5 раз                        5 раз                        По 3                      раза                      каждой                      ногой                        3 раза</p>	Дыхание произвольное.
3	Заключительная часть  1 минута	<p><u>Дыхательное упражнение «Ежик» - наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежика «п-ф-ф-ф-р-р».</u></p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>5 раз                              20 сек.</p>	



**КОМПЛЕКС №23. АВГУСТ (без предметов).**

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  1 мин. 40 сек.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках «Мы большие». Ходьба на пятках. Оздоровительный бег. Ходьба врассыпную. <u>Дыхательное упражнение «Каша кипит»</u> - и.п.: одна рука на груди, другая на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот), а выдох через рот, произнося «ш-ш-ш» и выпячивая живот. Построение в полукруг.	15 сек. 15 сек. 10 сек. 35 сек. 15 сек.  5 раз	За воспитателем
2	<b>Общеразвивающие упражнения без предметов.</b>  5 минут	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>«Ладони к плечам»</u>. И. п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки вниз. 1 – руки к плечам, 2 – вперед, 3 – к плечам, 4 – и.п.</li> <li>▪ <u>«Часы бьют»</u> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вперед-вниз, сказать «бум»; 2 – и.п., руки на пояс (вдох).</li> <li>▪ <u>«Зайчата»</u>. И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – прижать колени к себе, обхватив руками, опустить голову (выдох); 2 – вернуться в и.п. (вдох).</li> <li>▪ <u>«Лягушонок»</u>. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «ква»; 3-4 – вернуться в и.п.</li> <li>▪ <u>«Подпрыгивание»</u>. И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на пояс. 10 подпрыгиваний с хлопками перед собой в чередовании с ходьбой на месте.</li> </ul>	5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  3 раза	Ноги не сгибать.       Дыхание произвольное.
3	<b>Заключительная часть</b>  1 минута	<u>Дыхательное упражнение «Надуй шарик»</u> ИП: ребенок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух. Ходьба в колонне по одному.	5 раз  20 сек.	

## КОМПЛЕКС №24. АВГУСТ (с предметами – обруч).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  1 мин. 40 сек.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Оздоровительный бег. Ходьба врассыпную. Дыхательная гимнастика «Гуси летят». Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у». Построение в полукруг.	15 сек. 15 сек. 10 сек. 35 сек. 15 сек.  5 раз	За воспитателем
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  5 минут	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ И. п. – ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков на груди. Вынести обруч вперед, вверх; опустить обруч вперед, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ 3. И. п. – ноги слегка расставлены, обруч хватом рук с боков на груди. Вынести обруч вперед, присесть; встать, обруч вперед, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ 4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч на груди. Вынести обруч вперед, руки прямые, наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вперед, вернуться в исходное положение.</li> <li>▪ 5. И. п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на месте.</li> </ul>	5 раз  5 раз  5 раз  5 раз	Дыхание произвольное.
3	<b>Заключительная часть</b>  1 минута	Дыхательное упражнение «Поиграем на дудочке» -воображаемую дудочку поднести к губам, (вдох), имитируя игру на дудочке на выдохе произносить «ту-ту-ту».  Ходьба в колонне по одному.	5 раз    20 сек.	

## **Последовательность проведения в течение года комплексов утренней гимнастики в средней группе.**

Сентябрь

Комплекс №1 без предметов.

Комплекс №2 с обручами.

Октябрь

Комплекс №3 без предметов.

Комплекс №4 с кубиками.

Ноябрь

Комплекс №5 без предметов.

Комплекс №6 с обручами.

Декабрь

Комплекс №7 без предметов.

Комплекс №8 с гимнастическими палками.

Январь

Комплекс №9 без предметов.

Комплекс №10 с кубиками.

Февраль

Комплекс №11 без предметов.

Комплекс №12 с кубиками.

Март

Комплекс №13 без предметов.

Комплекс №14 с лентами.

Апрель

Комплекс №15 без предметов.

Комплекс №16 с мячами.

Май

Комплекс №17 без предметов.

Комплекс №18 с гимнастическими палками.

Июнь

Комплекс №19 без предметов.

Комплекс №20 с гимнастическими палками.

Июль

Комплекс № 21 без предметов.

Комплекс №22 с флажками.

Август

Комплекс №23 без предметов.

Комплекс №24 с кубиками.

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ  
КОМПЛЕКС №1. СЕНТЯБРЬ (без предметов)**

№	Части утренней гимнастики, Продолжит.	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  2 мин.	<u>Построение в колонну по одному.</u> Проверка осанки и равнения. <u>Ходьба в колонне по одному</u> , на носках, пятках, Ходьба с высоким подниманием колена « <u>Цирковые лошадки</u> ». Ходьба, упражнение на внимание « <u>Замри</u> ». <u>Упражнение на коррекцию осанки:</u> , « <u>Сердитая кошечка</u> ». <u>Бег</u> в чередовании с ходьбой. <u>Упражнение на восстановление дыхания «Цветок распускается»:</u> И.п.: стоя. Руки на затылке. Локти сведены (нераспустившийся бутон). Медленно подняться на носки, потянуть руки вверх и в стороны – вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох)	40 сек.  4 раза 2 раза 40 сек.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b> (без предметов).  5 мин.	1. <u>«Мы хлопаем в ладоши».</u> И.п.: основная стойка Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой (вдох), опустить через стороны вниз, вернуться в и.п. (выдох). 2. <u>«Мы колени достаем».</u> И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, хлопнуть ладонями по коленям, выпрямиться, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. 3. <u>«Дотянемся до пяточек».</u> И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. 5. <u>«Веселые мячики».</u> И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте. <u>Дыхательное упражнение «Грибок»</u> И.п. глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).	5 раз  5 раз  4 раза в каждую сторону  5 раз  5 раз	под счет 1-2
3	<b>Заключительная часть.</b>  1 мин.	Заключительная ходьба по залу.		
4	<b>Речёвка</b>	Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка. Чтобы силу развивать! Чтоб весь день не устать!		

## КОМПЛЕКС №2. СЕНТЯБРЬ (с предметами - обручи)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  2 мин.	<u>Ходьба в колонне по одному по сигналу воспитателя.</u> Ходьба и бег врассыпную по всей площадке. <u>Упражнение на коррекцию осанки: «Добрая кошечка».</u> <u>Бег в чередовании с ходьбой.</u> <u>Упражнение на восстановление дыхания «Гуси»:</u> И.п.: Медленная ходьба по залу. На вдох руки поднять в стороны, на выдох-опустить вниз с длительным произношением звука «У-у-у»	40 сек.  4 раза 2 раза 40 сек.	
2	Общеразвивающие упражнения (упражнения с обручем).  5 мин.	1. <u>И. п.: стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди.</u> 1 — обруч вперед, руки прямые; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение 2. <u>И. п.: стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.</u> 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение). 3. <u>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди.</u> 1-2 — поворот вправо (влево), обруч вправо (влево) вернуться в исходное положение 4. И. п. — <u>стойка в обруче, руки вдоль туловища.</u> Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-5. Повторить 2 раза с небольшой паузой <u>Дыхательное упражнение «Воздушные шары»</u> - руки через стороны вверх (вдох через нос), хлопок над головой - «шарик лопнул», руки через стороны вниз, произнося «с-с-с-с» - «шарик спустился»	5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  4 раза	под счет 1-2
3	Заключительная часть. 1 мин.	Ходьба в колонне по одному за воспитателем		
4	Речёвка	«Здоровье в порядке? - Спасибо зарядке!»		

\

### КОМПЛЕКС №3. ОКТЯБРЬ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, Продолжит.	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  2 мин.	<p><u>Построение в колонну по одному.</u> Проверка осанки и равнения. <u>Ходьба в колонне по одному</u>, на носках, пятках, «Цирковые лошади», «Гномики и великаны», «Цапли», «Лягушата», «Непослушные ребята».</p> <p><u>Упражнения для коррекции стопы.</u> Ходьба приставным шагом боком по канату, лежащему на полу (руки на пояс, за голову, за спину, на плечи).</p> <p><u>Бег в чередовании с ходьбой.</u></p> <p><u>Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе по площадке:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Идти с высоко поднятой головой и со слегка вытянутым подбородком, держа плечи назад.</li> <li>Вдохнуть полной грудью, мысленно считая до 4, и сделать в это время 4 шага. Дыхание в ходьбе должно быть непрерывным.</li> <li>Медленно выдохнуть воздух через нос, также на счет 4 и сделать 4 шага.</li> </ol>	<p>40 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>30 сек</p>	
2	Общеразвивающие упражнения (без предметов).  5 мин.	<ol style="list-style-type: none"> <li><u>«Приветствуем самолеты».</u> И.п.: ноги слегка расставлены, флажки за спину. 1 - 2 - флажки через стороны вверх, помахать, посмотреть (вдох); 3- 4 - вернуться в и.п. (выдох).</li> <li><u>«Самолет делает разворот».</u> И.п.: ноги на ширине плеч, флажки в стороны (вертикально). 1 - поворот вправо; 2 - и.п. То же влево. Ноги не сгибать, не сдвигать. Дыхание произвольное.</li> <li><u>«Летчики на разминке».</u> И.п.: ноги на ширине плеч, флажки вниз. 1-2 - наклон вперед, голову прямо, флажки вынести вперед (вдох); 3-4 - вернуться в и.п. (выдох). То же, другие и.п. для рук</li> <li><u>«Проверяем моторы».</u> И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны вертикально. 1 - поворот вправо, голова прямо (вдох); 2 - вернуться в и.п. (выдох). То же, в другую сторону.</li> <li><u>«Самолеты на аэродроме».</u> И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны. 1-2 наклон вперед, флажки вперед, коснуться пола с наружной стороны; 3-4 - вернуться в и.п. (вдох). Дыхание произвольное.</li> <li><u>«Подпрыгивание».</u> И.п.: ноги на ширине стопы, флажки вниз. Чередовать с ходьбой</li> </ol> <p><u>Дыхательное упражнение «Заводим мотор».</u> И.п.: основная стойка.</p>	<p>4-5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>под счет 1-2</p> <p>под счет 1-4</p> <p>под счет 1-2</p> <p>под счет 1-4</p> <p>под счет 1-8</p>

		<p>Руки в «замок» перед собой (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».</p> <p><u>«Дыхательное упражнение «Здравствуй, солнышко!»</u> <u>И.п. ноги на ширине плеч, руки за спину.</u></p> <p>Медленно поднять руки вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.</p>	<p>4 раза</p> <p>5 раз</p>	
3	<b>Заключительная часть. 1 мин.</b>	Заключительная ходьба по залу.		
4	<b>Речёвка</b>	<p>Дружно делаем зарядку</p> <p>Все задания по порядку.</p> <p>Вот здоровья в чем секрет –</p> <p>Будь здоров -</p> <p>Физкульт – привет!</p>		

## КОМПЛЕКС №4. ОКТЯБРЬ (с предметами - кубики)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  2 мин.	<p><u>Построение в колонну по одному.</u> Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя</p> <p><u>Ходьба на носках «Потянись к солнышку»</u> <u>Ходьба «змейкой» между предметами</u> <u>Дыхательное упражнение «Паровозик»</u> - ходить, имитируя согнутыми руками движения колес поезда; глубокий вдох через нос и на выдохе произносить «чух-чух-чух» Построение в полукруг по зрительным ориентирам.</p>	40 сек.  30 сек. 20 сек. 30 сек	
2	Общеразвивающие упражнения (упражнения с кубиками).  5 мин.	<p>1. <u>И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.</u> 1 — кубики в стороны; 2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. <u>И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч.</u> 1 — присесть, положить кубики на пол; 2 — встать, руки на пояс; 3 — присесть, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>3. <u>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч.</u> 1-2 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. <u>И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч.</u> 1 — наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. <u>И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу.</u> Прыжки вокруг кубиков в обе стороны. Чередовать ходьбой</p> <p><u>Дыхательное упражнение «Поиграем на дудочке»</u> -воображаемую дудочку поднести к губам,(вдох), имитируя игру на дудочке на выдохе произносить «ту-ту-ту»</p>	4-5 раз  5 раз  4-5 раз  5 раз  4 раза  4 раза	под счет 1-2  под счет 1-4  под счет 1-2
3	Заклочительная часть. 1 мин.	3. Ходьба в колонне по одному		



## КОМПЛЕКС №5. НОЯБРЬ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, Продолжит.	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  2 мин.	<p><u>Построение в колонну по одному.</u> Проверка осанки и равнения. <u>Ходьба в колонне по одному</u>, на носках, пятках, ходьба между предметами «змейкой».</p> <p>Ходьба по мешочкам с мелкими камешками (<u>профилактика плоскостопия</u>), подлезание под низкие воротца с прогибанием спины и хлопком над головой (<u>профилактика нарушений осанки</u>).</p> <p><u>Бег</u> с захлестом голени назад, на месте в чередовании с ходьбой</p> <p><u>Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе</u> «<i>Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит</i>».</p> <p>И.п. :о.с. 1- вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вправо, 3 – вдох, вернуться в и.п.; 4 – то же влево.</p>	<p>40 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>30 сек.</p>	под счет 1-4
2	Общеразвивающие упражнения (без предметов).  5 мин.	<p>1. <u>«Куклы здороваются».</u> И.п.: стоя, <u>ноги на ширине стопы, руки назад.</u> Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх, вернуться в и.п., то же другой рукой, последовательное выполнение. Дыхание произвольное.</p> <p>2. <u>«Буратино потянулся».</u> И.п.: <u>сидя, руки в упоре сзади.</u> Наклон вперед, ладони на пол у пяток, смотреть на руки, вернуться в и.п. Дыхание произвольное.</p> <p>3. <u>«Заводные игрушки».</u> И.п.: <u>сидя на полу, ноги согнуты, руки в упоре сбоку.</u> Слегка поднимать и опускать ноги («шагаем»). После 4-6 движений ноги выпрямить, отдых («пришли»). Голову не опускать. Дыхание произвольное.</p> <p>4. <u>«Неваляшка».</u> И.п.: <u>сидя, ноги «калачиком», руки на пояс.</u> Слегка наклониться вперед (вдох) и выпрямиться (выдох). После 3 - 4 движений пауза.</p> <p>5. <u>«Мяч».</u> И.п.: <u>ноги слегка расставлены, руки вниз.</u> 2-3 пружинки, 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов. Прыгать мягко, легко.</p> <p><u>Упражнение на дыхание: «Заводные машинки»</u> <u>И.п.: о.с.</u> Руки в «замок» перед собой (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «р-р-р».</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>5 раз</p>	
3	Заключительная часть.	Заключительная ходьба по залу.		

	<b>1 мин.</b>			
<b>4</b>	<b>Речёвка</b>	Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!		

## КОМПЛЕКС №6. НОЯБРЬ (с предметами - обручи)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  2 мин.	<p><u>Построение в колонну по одному.</u> Проверка осанки и равнения. <u>Ходьба в колонне по одному,</u> на сигнал воспитателя «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному.</p> <p><u>Бег</u> по залу, врассыпную в чередовании с ходьбой.</p> <p><u>Упражнения на профилактику плоскостопия:</u> идем по узкой дорожке (ходьба по узкой рейке приставным шагом)</p> <p><u>Упражнения на восстановление дыхания</u> в ходьбе «<i>Погончики</i>», «<i>Кошка</i>»</p>	<p>40 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>30 сек.</p>	под счет 1-4
2	Общеразвивающие упражнения (упражнения с обручем).  5 мин.	<p><u>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи.</u> 1 — поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p><u>2. И. п. — стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу.</u> 1 — присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 — присесть, положить обруч (рис. 13); 4 — встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p><u>3. И. п. — сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади.</u> 1 — выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 — поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p><u>4. И. п. — стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди.</u> 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p><u>5. И. п. — стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.</u> Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.</p> <p><u>Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».</u></p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	
3	Заключительная часть. 1 мин.	Заключительная ходьба по залу.		
4	Речёвка	Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!		

## КОМПЛЕКС №7. ДЕКАБРЬ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  <b>2 мин.</b>	<p><u>Построение в колонну по одному.</u> Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: с высоким подниманием колен, руки за спину, скользящим шагом, махи прямыми руками.</p> <p><u>Легкий бег, бег по диагонали.</u> Ходьба, с восстановлением дыхания.</p> <p><u>Ходьба с перестроением</u> в две колонны по ориентирам.</p> <p><u>Упражнение на дыхание: «Заводные машинки»</u> И.п.: о.с. Руки в «замок» перед собой (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «р-р-р».</p>	<p>40 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>30 сек.</p>	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b> (без предмета).  <b>5 мин.</b>	<p><u>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.</u> 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3-4 — через стороны руки вниз</p> <p><u>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни.</u> 1-2 — присесть, обхватить колени руками; 3-4 — вернуться в исходное положение</p> <p><u>3.И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе.</u> 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение).</p> <p><u>4. И. п. — лежа на спине, руки за головой.</u> 1-2 — поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3-4 — исходное положение).</p> <p><u>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе.</u> Прыжком ноги врозь — ноги вместе на счет 1- 2.</p> <p><u>Игровое упражнение «Лягушки».</u> Из шнура выкладывается круг — это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту — они лягушки. Воспитатель говорит: Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква-ква, ква-ква-ква! Скачут, вытянувши ножки. Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках.</p>	<p>4 раза</p> <p>5 раз</p> <p>повторить 4-5 раз к каждой ноге</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>3-4 раза</p>	<p>под счет 1-4</p> <p>под счет 1-4</p> <p>под счет 1-2</p>

**КОМПЛЕКС №8. ДЕКАБРЬ**  
**(с предметами - гимнастические палки)**

№	Части утренней гимнастики, Продолжит.	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b> (гимнастические палки)  <b>2 мин.</b>	<u>Построение в колонну по одному. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, «Цапли», ходьба на внешней стороне стопы «Бурые медведи», ходьба на пятках, руки за голову.</u> <u>Упражнения на профилактику нарушений осанки и плоскостопия: ходьба боком приставным шагом по гимнастическим палкам, ходьба «Струнка».</u> <u>Бег на месте в чередовании с ходьбой.</u> <u>Упражнение на восстановление дыхания «Лыжник».</u> <u>И.п. стоя. Слегка наклонившись вперед и присев, ноги на ширине ступни, правая рука впереди (кость сжата) левая рука вынесена назад (кость раскрыта). Вдохнуть, плавно присесть, правую руку назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед – вдох.</u>	40 сек.  30 сек.  20 сек. 30 сек.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b> (упражнения с гимнастическими палками).  <b>5 мин.</b>	1. <u>«Лыжники готовят снаряжение». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки с палкой вниз (хват сверху).</u> 1-2 - поднять палку вверх, подняться на носки, посмотреть на палку (вдох); 3-4 - со словом «вниз» опустить палку вниз. 2. <u>«Насос». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, палка за спину на изгибе рук.</u> 1-2 - произнося «ш-ш-ш», наклониться вперед, спина прямая, смотреть прямо; 3-4 - выпрямиться (вдох). 3. <u>«Дотянусь до колена». И.п.: стоя, ноги вместе, руки с палкой впереди.</u> 1 - поднять согнутую ногу вверх, палкой коснуться колена; 2 - ногу опустить, руки с палкой вперед. 4. <u>«Тренировка» И.п. Лежа на полу, палка в вытянутых руках за головой.</u> 1 – поднять палку вверх, одновременно поднять согнутую правую ногу (коленом коснуться палки), 2 – и.п. 3 – то же, левую ногу; 4 – и.п. 5. <u>«Перепрыгнем через палку». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на пояс.</u> 1 - слегка присесть; 2 - толчком двух ног перепрыгнуть через палку на носки на слегка согнутые ноги; 3-4 - повернуться кругом, лицом к палке, и снова прыгнуть. <u>Дыхательное упражнение «Вот нагнула елочка зеленые иголки». И.п.: ноги врозь, руки</u>	4 раза  5 раз  повторить 3 раза каждой ногой  6 раз  6 раз  6 раз	под счет 1-4    под счет 1-4  под счет 1-2  под счет 1-4  под счет 1-4

		<u>опущены вниз.</u> Кисти рук в стороны. 1- вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперед; 3-4 вдох – вернуться в и.п. – выдох.		под счет 1-4
<b>3</b>	<b>Заключительная часть. 1 мин.</b>	Заключительная ходьба по залу.		
<b>4</b>	<b>Речёвка</b>	Если хочешь быть умелым, Ловким, быстрым, сильным, смелым – Научись любить скакалки, Лыжи, обручи и палки!		

## КОМПЛЕКС №9. ЯНВАРЬ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  2 мин.	<u>Построение в колонну по одному. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках.</u> <u>Игровое упражнение «Веселые снежинки».</u> <u>Бег на месте в чередовании с ходьбой.</u> Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную — ветер разносит снежинки.	40 сек.  30 сек. 20 сек. 30 сек.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b> (без предметов).  5 мин.	1. <u>«Руки вперед, вверх».</u> И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вперед, вверх, посмотреть на них, вернуться в исходное положение. 2. <u>«Качели».</u> И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. 3. <u>«Пружинки».</u> И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Сделать 2—3 полуприседания, встать. 4. <u>«Наклоны вперед».</u> И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. 5. <u>«Прыжки».</u> И. п.: ноги параллельно, руки на поясе. Сделать пять прыжков, походить на месте и вновь прыгнуть пять раз.	5 раз  6 раз  5 раз  5 раз  4 раза	под счет 1-2  под счет 1-2  под счет 1-2  под счет 1-2
3	<b>Заключительная часть.</b>  1 мин.	Заключительная ходьба по залу.		
4	<b>Речёвка</b>	Вот здоровья в чем секрет. Всем, друзья, физкульт - привет!		

## КОМПЛЕКС №10. ЯНВАРЬ (с предметами- кубики)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  2 мин.	<u>Построение в колонну по одному.</u> Проверка осанки и равнения. «Мы проверили осанку... Мы свели лопатки!». <u>Ходьба в колонне по одному.</u> «Мы походим на носках... Мы пошли на пятках», «Цапли», «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны». <u>Упражнения на профилактику плоскостопия:</u> ходьба по ребристым дорожкам <u>Бег</u> на месте в чередовании с ходьбой. <u>Упражнения на восстановление дыхания</u>	40 сек.  30 сек. 20 сек. 30 сек.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b> (упражнения с кубиками малыши).  5 мин.	1.«Кубики встретились». И.п. о.с., кубики <u>внизу в опущенных руках.</u> 1 – руки через стороны вверх, кубики встретились. 2. И.п. 2.«Присели – встали». И.п. о.с. 1 – присесть, руки вперед, 2 – встать, и.п. 3.«Дотянись до кубиков». И.п. ноги на ш.п., <u>кубики на полу.</u> 1- наклониться, коснуться кубиков, 2 – и.п. 4. «Рыбка». И.п. лежа на животе, <u>руки вперед.</u> 1 – прогнуть спину, поднять руки и ноги, потянуться. 2 – и.п. 5. <u>Прыжки вокруг кубиков в чередовании с ходьбой.</u> <u>Дыхательное упражнение: «Снежинки».</u> И.п. о.с., руки согнуты в локтях, ладонками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).	6 раз  6 раз 6 раз 5 раз 4 раза 6 раз	под счет 1-2  под счет 1-2  под счет 1-2  под счет 1-2
3	<b>Заключительная часть.</b> 1 мин.	Заключительная ходьба по залу.		
4	<b>Речёвка</b>	Чтоб расти и закаляться, Нужно спортом заниматься. Вот здоровья в чем секрет. Всем, друзья, физкульт - привет!		



## КОМПЛЕКС №11. ФЕВРАЛЬ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, Продолжит.	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  2 мин.	<p><u>Построение в колонну по одному.</u> Проверка осанки и равнения. <u>Ходьба в колонне по одному</u>, на носках, пятках, «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны», «Цапли», «Лягушата».</p> <p><u>Упражнения на профилактику нарушений осанки:</u> ходьба с мешочками на голове .</p> <p><u>Бег в чередовании с ходьбой.</u></p> <p><u>Упражнения на восстановление дыхания:</u> «Воздушные шары» (выполняется на ходьбе). 1 – руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок над головой («шар лопнул»), 2 - руки через стороны вниз («ш-ш-ш»).</p> <p>«Ежик». И.п. сидя. Ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги, произнести на выдохе: ф-ф-ф.</p>	<p>40 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>30 сек.</p>	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b> (без предметов).  5 мин.	<p>1. <u>И.п.:</u> стоя, ноги параллельно, руки вниз. 1. Поднять руки к плечам, 2. вверх , 3 – к плечам, 4 – и.п.</p> <p>2. <u>И.п.:</u> ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону (вдох), вернуться в и.п. (выдох). То же в другую сторону.</p> <p>3. <u>И.п.:</u> о.с. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в и.п. Дыхание произвольное.</p> <p>4. <u>И.п.:</u> ноги слегка расставлены, руки на пояс. Наклониться вперед, коснуться пола между носками ног, выпрямиться, вернуться в и.п. Дыхание произвольное.</p> <p>5. <u>И.п.:</u> лежа на полу. Выполнять упражнение «Велосипед». 1 - вращение ногами вперед; 2 - отдых; 3 - вращение ногами назад; 4 - отдых. Дыхание произвольное.</p> <p>6. <u>И.п.:</u> ноги на ширине стопы, руки на пояс. Прыжки на обеих ногах на месте, в чередовании с ходьбой.</p> <p><u>Дыхательные упражнения «Гуси-лебеди».</u> Выполняется на ходьбе. На вдохе руки поднять вверх, на выдохе плавно опустить, произнеся «гу- у –у». «Гуси на лугу».</p> <p><u>И.п. ноги на ш.п., руки на поясе.</u> На вдохе наклон вперед, вытягивая шею. И.п. произносятся «ш-ш-ш».</p>	<p>6 раз</p> <p>3 раза в каждую сторону</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2 раза</p> <p>3 раза</p> <p>6 раз</p>	<p>под счет 1-4</p> <p>под счет 1-4</p>
3	<b>Заключительная часть.</b> 1 мин.	Заключительная ходьба по залу.		
4	<b>Речёвка</b>	Стать чемпионами мечтаем,		

		Задача сложная для всех! Мы день с зарядки начинаем И твердо верим в наш успех!		
--	--	---	--	--

## КОМПЛЕКС №12. ФЕВРАЛЬ (с предметами - кубиками)

№	Части утренней гимнастики, Продолжит.	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<p><b>Вводная часть</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2 мин.</b></p>	<p><u>Построение в колонну по одному.</u> Проверка осанки и равнения. <u>Ходьба в колонне по одному,</u> на сигнал воспитателя «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному.</p> <p><u>Бег</u> по залу, врассыпную в чередовании с ходьбой.</p> <p><u>Упражнения на профилактику плоскостопия:</u> идем по узкой дорожке (ходьба по узкой рейке приставным шагом)</p> <p><u>Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Погончики», «Кошка»</u></p>	<p>40 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>30 сек.</p>	
2	<p><b>Общеразвивающие упражнения (упражнения с кубиками).</b></p> <p style="text-align: center;"><b>5 мин.</b></p>	<p><u>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу.</u> 1 — поднять кубики в стороны; 2 — кубики через стороны вверх; 3 — опустить кубики в стороны; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p><u>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной.</u> 1 — наклониться вперед, положить кубики на пол; 2 — выпрямиться, руки вдоль туловища; 3 — наклониться, взять кубики; 4 — исходное положение .</p> <p><u>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.</u> 1-2 — присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 раза кубиками один о другой; 3-4 — вернуться в исходное положение .</p> <p><u>4. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч.</u> 1 -2 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 3-4 — вернуться в исходное положение</p> <p><u>5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу.</u> Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.</p> <p><u>Дыхательные упражнения «Гуси-лебеди».</u> Выполняется на ходьбе. На вдохе руки поднять вверх, на выдохе плавно опустить, произнеся «гу- у –у». «Гуси на лугу».</p> <p><u>И.п. ноги на ш.п., руки на поясе.</u> На вдохе наклон вперед, вытягивая шею. И.п. произнося «ш-ш-ш».</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>под счет 1-4</p> <p>под счет 1-4</p>
3	<p><b>Заключительная часть. 1 мин.</b></p>	<p>Заключительная ходьба по залу.</p>		
4	<p><b>Речёвка</b></p>	<p>Стать чемпионами мечтаем, Задача сложная для всех! Мы день с зарядки начинаем</p>		

	И твердо верим в наш успех!		
--	-----------------------------	--	--

### КОМПЛЕКС №13. МАРТ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, Продолжит.	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  2 мин.	<p><u>Построение в колонну по одному.</u> Проверка осанки и равнения. <u>Ходьба в колонне по одному</u>, на носках, пятках, ходьба между предметами «змейкой».</p> <p>Ходьба по мешочкам с мелкими камешками (<u>профилактика плоскостопия</u>), подлезание под низкие ворота с прогибанием спины и хлопком над головой (<u>профилактика нарушений осанки</u>).</p> <p><u>Бег</u> с захлестом голени назад, на месте в чередовании с ходьбой</p> <p><u>Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе</u> «<i>Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит</i>».</p> <p>И.п. :о.с. 1- вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вправо, 3 – вдох, вернуться в и.п.; 4 – то же влево.</p>	<p>40 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>30 сек.</p>	
2	Общеразвивающие упражнения (без предметов)	<p><u>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.</u></p> <p>1 — руки в стороны;</p> <p>2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши;</p> <p>3 — руки в стороны; 4 — исходное положение</p> <p><u>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.</u></p> <p>1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение</p> <p><u>3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе.</u></p> <p>1 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой;</p> <p>2 — встать, вернуться в исходное положение.</p> <p><u>4. И. п. — сидя руки в упоре сзади.</u></p> <p>1 — поднять прямые ноги вперед-вверх;</p> <p>2 — развести ноги в стороны;</p> <p>3 — соединить ноги вместе;</p> <p>4 — вернуться в исходное положение.</p> <p><u>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.</u></p> <p>1 — прыжком ноги врозь;</p> <p>2 — прыжком ноги вместе.</p> <p>Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза и повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.</p>	<p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>под счет 1-4</p> <p>под счет 1-4</p>
3	Заклочительная часть. 1 мин.	Заклочительная ходьба по залу.		
4	Речёвка	В мире нет рецепта лучше – Будь с зарядкой неразлучен.		

		Проживешь тогда сто лет – Вот и весь простой секрет!		
--	--	---	--	--

## КОМПЛЕКС №14. МАРТ (с предметами - ленты)

№	Части утренней гимнастики, Продолжит.	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  2 мин.	<p><u>Построение в колонну по одному. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, пятках, «Цапли», «Лисичка», «Лягушата». Упражнение на внимание «Зайчата и волк».</u></p> <p><u>Упражнения на профилактику плоскостопия:</u> ходьба по «дорожке здоровья» (морские камешки, крупный песок, резиновые коврики).</p> <p><u>Бег в чередовании с ходьбой.</u></p> <p><u>Упражнения на восстановление дыхания «Мельница». И.п. о.с.</u></p> <p>Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р», «Маятник». И.п. ноги на ш.п. руки за спину. Наклоны туловища в сторны. При наклоне выдох, выпрямиться – вдох.</p>	<p>40 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>30 сек.</p>	
2	Общеразвивающие упражнения (упражнения с лентами).  5 мин.	<p>1. <u>«Потянись».</u> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, ленты держать за концы обеими руками. Поднять ленту вверх, потянуться (вдох), опустить (выдох).</p> <p>2. <u>«Наклонись».</u> И.п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, ленты держать в обеих руках за концы.</p> <p>Наклониться вперед как можно дальше, стараться не сгибать ноги, коснуться носков ног лентами, выпрямиться. Дыхание произвольное.</p> <p>3. <u>«Присели».</u> И.п.: стоя на коленях, ленты держать в обеих руках за концы перед собой. Сесть на пятки, руки поднять вверх (вдох), вернуться в и.п. (выдох).</p> <p>4. <u>«Подними повыше».</u> И.п.: лежа на спине. Руки вдоль туловища, ленты в руках держать за концы. 1 - подняться, поднять ленты вперед, вверх, посмотреть на них, 2 - вернуться в и.п. Дыхание произвольное.</p> <p>5. <u>«Подскоки».</u> И.п.: стоя, ноги вместе, руки с лентами вниз.</p> <p>Подскоки чередовать с ходьбой на месте, руки держать свободно.</p> <p><u>Дыхательные упражнения:</u> <u>«Поезд».</u> Выполняется на ходьбе. Руки согнуты в локтях, имитируется движение колес паровоза. Произносят на выдохе «Чух, чух, чух».</p> <p><u>«Свеча» и.п. о.с., руки сцеплены в замок, большие пальцы подняты вверх («свеча горит»).</u></p> <p>Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, «Фууу».</p>	<p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>4 раза</p> <p>по 4 раза</p>	<p>под счет 1-2</p> <p>под счет 1-6</p>
3	Заключительная часть.	Заключительная ходьба по залу.		

	<b>1 мин.</b>			
<b>4</b>	<b>Речёвка</b>	«Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!»		



## КОМПЛЕКС №15. АПРЕЛЬ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  <b>2 мин.</b>	<p><u>Построение в колонну по одному.</u> Проверка осанки и равнения. <u>Ходьба в колонне по одному</u>, на носках, пятках, «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны», «Цапли», «Лягушата».</p> <p><u>Упражнения на профилактику нарушений осанки:</u> ходьба с мешочками на голове .</p> <p><u>Бег в чередовании с ходьбой.</u></p> <p><u>Упражнения на восстановление дыхания:</u> «Воздушные шары» (выполняется на ходьбе).                      1 – руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок над головой («шар лопнул»), 2 - руки через стороны вниз («ш-ш-ш»).</p> <p>«Ежик». И.п. сидя. Ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги, произнести на выдохе: ф-ф-ф.</p>	40 сек.  30 сек.  20 сек.  30 сек.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b> (без предметов).  <b>5 мин.</b>	<p><u>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.</u> 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение.</p> <p><u>2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.</u> 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.</p> <p><u>3. И. п. — стойка на коленях, руки у плеч.</u> 1-2 — поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги; 3-4 — вернуться в исходное положение.</p> <p><u>4. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади.</u> 1-2 — поднять прямые ноги вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение.</p> <p><u>5. И. п. — лежа на животе, руки прямые.</u> 1-2 — прогнуться, руки вперед-вверх; 3-4 — исходное положение.</p> <p><u>6. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам.</u> 1-2 — поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться; 3-4 — вернуться в исходное положение.</p> <p><u>Игра малой подвижности:</u>                      «Огуречик, огуречик...» (прыжки, легкий бег).                      На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на другом — дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух</p>	6 раз  5 раз  5 раз  5 раза  5 раз  5 раз  2 раза	

		ногах, а воспитатель говорит: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечек. Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет. Дети убегают в свой домик (за черту), а педагог их догоняет.		
<b>3</b>	<b>Заключительная часть. 1 мин.</b>	Заключительная ходьба по залу.		
<b>4</b>	<b>Речёвка</b>	В мире нет рецепта лучше – Будь с зарядкой неразлучен. Проживешь тогда сто лет – Вот и весь простой секрет!		

## КОМПЛЕКС №16. АПРЕЛЬ (с предметами-мяч)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  2 мин.	<u>Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Ходьба</u> в колонне по одному, на носках, пятках (спина прямая), «Цапли», «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны». <u>Упражнения на профилактику нарушений осанки «Струнки», «Силачи».</u> <u>Бег</u> на месте, в колонне по одному, «змейкой». <u>Упражнения на восстановление дыхания.</u> «Здравствуй, солнышко» И.п. ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки за вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.	40 сек.  30 сек.  20 сек. 30 сек..	
2	Общеразвивающие упражнения (упражнения с мячом).  5 мин.	1.«Красивые мячи». И.п. Ноги на ширине стопы, мяч внизу. 1 – поднять мяч вверх. Посмотреть на него; 2 – опустить в и.п. 2. «Непослушный мячик». И.п. ноги на ширине плеч. Мяч в руках внизу. 1 - мяч в вытянутых руках вперед. 2 – влево, 3 вправо, 4 и.п. 3. «Покатаем мяч» И.п. сидя. Ноги врозь, мяч в обеих руках. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в и.п. 4. «Играем с мячом». И.п. лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться. Вернуться в и.п. 5. «Прыгаем, как мячики». Прыжки на двух ногах в сочетании с ходьбой. <u>Дыхательные упражнения «Насос».</u> Сделав вдох, резко наклониться и на выдохе скользя по ногам руками. Произнести «с-с-с».	6 раз  6 раз  5 раз  6 раз  3 раза  6 раз	под счет 1-2  под счет 1-4
3	Заключительная часть.  1 мин.	Заключительная ходьба по залу.		
4	Речёвка	Приучай себя к порядку – Делай каждый день зарядку! Занимайся веселей – будешь здоровей!		

## КОМПЛЕКС №17. МАЙ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  2 мин.	<u>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба</u> в колонне по одному, по залу врасыпную, перестроение в колонну по одному. <u>Бег</u> по залу, врасыпную в чередовании с ходьбой. <u>Упражнения на профилактику плоскостопия:</u> идем по узкой дорожке (ходьба по узкой рейке приставным шагом) <u>Упражнения на восстановление дыхания</u> в ходьбе «Погончики», «Кошка»	35 сек.  по 15 сек.  30 сек.  25 сек.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b> (без предметов).  5 мин.	1. <u>«Правую, левую».</u> И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. 1 - правую в сторону, ладонь вверх, посмотреть; 2 - левую в сторону; 3 - правую опустить; 4 - левую опустить. Выполнять в одной плоскости на уровне плеча. То же движения вверх. Выполнять с поворотом головы. Опускать руки одновременно или поочередно. Дыхание произвольное. 2. <u>«Носок вниз».</u> И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спину. 1 - поднять правую ногу, носок вниз (вдох); 2 - вернуться в и.п. (выдох). То же левую. 3. <u>«Качалка».</u> И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1-2 - наклон вперед; 3-4 - выпрямиться, наклон назад. После двух-трех движений отдых, расслабление, пауза. Дыхание произвольное. 4. <u>«Посмотри на пятки».</u> И.п.: стоя на коленях, ноги вместе, руки на пояс (за спину, у плеч). 1-2 - поворот вправо, посмотреть (вдох); 3-4 - вернуться в и.п. (выдох). То же влево. 5. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте. Дыхательное упражнение «Маятник».	5 раз    5 раз  4 раза  3 раза  2 раза  6 раз	под счет 1-4    под счет 1-2   под счет 1-4  под счет 1-4  под счет 1-6
3	<b>Заключительная часть.</b>  1 мин.	Заключительная ходьба по залу.		
4	<b>Речёвка</b>	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!		

## КОМПЛЕКС №18. МАЙ (с предметами-палками)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  2 мин.	<u>Ходьба в колонне по одному.</u> По сигналу воспитателя «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени (темп средний) <u>Бег в колонне по одному</u> , на сигнал «Пчелки!» поднять руки в стороны; ходьба и бег чередуются.	40 сек. 30 сек.  20 сек. 30 сек.	
2	Общеразвивающие упражнения (упражнения с палками).  5 мин.	<u>1. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч.</u> 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку на грудь; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз. <u>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу.</u> 1 — присесть, палку вперед; 2 — вернуться в исходное положение. <u>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка на груди.</u> 1 — палку вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — палку вверх; 4 — исходное положение. <u>4. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу.</u> 1-2 — наклон вперед, прогнуть спину, палку вверх; 3-4 — исходное положение. 5. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 — прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза. Счет ведет воспитатель, темп прыжков умеренный <u>Упражнения на восстановление дыхания.</u> <u>«Тихоход».</u> Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 4-6 шагов – выдох. Выдыхая, произнести «ти-и-ш-е».	6 раз  5 раз  5 раз  5 раз  4 раза	под счет 1-2      под счет 1-6
3	Заключительная часть. 1 мин.	Заключительная ходьба по залу.		
4	Речёвка	В мире нет рецепта лучше – Будь с зарядкой неразлучен. Проживешь тогда сто лет – Вот и весь простой секрет!		

## КОМПЛЕКС №19. ИЮНЬ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  2 мин.	<u>Ходьба в колонне</u> Ходьба на носках и пятках <u>Бег в чередовании с ходьбой в колонне</u> <u>Построение в колонну по одному.</u> Проверка осанки и равнения. <u>Ходьба в колонне по одному</u> , на носках, пятках, «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны», «Цапли», «Лягушата». <u>Упражнения на профилактику нарушений осанки:</u> ходьба с мешочками на голове .	40 сек.  20 сек.  30 сек.  30 сек.	
2	Общеразвивающие упражнения (без предметов). 5 мин.	1. <u>И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.</u> 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. 2. <u>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.</u> 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. 3. <u>И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки над головой.</u> 1-2 — присесть, руки в стороны; 3-4 — исходное положение. 4. <u>И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.</u> 1 — поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2 — исходное положение. 5. <u>И. п. — ноги вместе, руки вдоль туловища.</u> 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем пауза и повторить еще раз.	5 раз  5 раз  6 раз  5 раз  5 раз	под счет 1-4  под счет 1-4  под счет 1-4  под счет 1-4  под счет 1-2
3	Заклочительная часть. 1 мин.	Ходьба в колонне по одному.		
4	Речёвка	Будь бодрым, крепким, не ленись И с зарядкой подружись!		

## КОМПЛЕКС №20. ИЮНЬ (с предметами – палками)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  2 мин.	<u>Построение в колонну по одному.</u> Проверка осанки и равнения. <u>Ходьба</u> в колонне по одному, на носках, пятках, «Уточка», «Бурый медведь». <u>Бег</u> на месте в чередовании с ходьбой. <u>Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе</u> «Разноцветные шары», «Кошка».	40 сек.  40 сек.  40 сек.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b> (упражнения с гимнастической палкой).  5 мин.	1. <u>И.п.: о.с, палку вниз.</u> 1 - палку вперед, правую ногу назад на носок (вдох); 2 - вернуться в и.п. (выдох). То же левой ногой. 2. <u>И.п.: о.с., палку вверх, руки прямые.</u> 1 - присесть, палку вперед; 2 - вернуться в и.п. Дыхание произвольное. 3. <u>И.п.: стоя, ноги врозь, палку вниз.</u> 1-2 - поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать (вдох); 3-4 - вернуться в и.п. (выдох). То же влево. 4. <u>И.п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях.</u> 1 - палку вверх; 2 - наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в и.п. То же к левой ноге. Дыхание произвольное. 5. <u>И.п.: о.с, палку вниз.</u> 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в и.п. <u>Дыхательное упражнение «Петушок».</u> На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам, произнося «Ку-ка-ре-ку!»	5 раз  5 раз  6 раз  5 раз  чередовать 2 раза с ходьбой  6 раз	под счет 1-4  под счет 1-4  под счет 1-4  под счет 1-4  под счет 1-4
3	<b>Заключительная часть.</b>  1 мин.	Заключительная ходьба по залу.		
4	<b>Речёвка</b>	Будь бодрым, крепким, не ленись И с зарядкой подружись!		

## КОМПЛЕКС №21. ИЮЛЬ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  2 мин.	<u>Построение в колонну.</u> Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: ходьба на пятках. Ходьба приставным шагом правым и левым боком, ходьба, по линии руки в стороны, легкий бег. <u>Бег змейкой.</u> Ходьба с выполнением упражнения на восстановления дыхания.	40 сек.  30 сек.  20 сек.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b> (без предметов).  5 мин.	<u>1. И.п.: о. с. руки на поясе.</u> 1- подняться на носки, голову потянуть вверх. 2 - вернуться в и.п. <u>2. И.п. о.с. руки вдоль туловища.</u> 1- наклон головы вперед. 2- наклон головы назад. <u>3. И. п.:о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе.</u> 1- наклон туловища в правую сторону. 2 - вернуться в и.п. 3-4. повторить в другую сторону. <u>4. И.п.: о.с. руки на поясе.</u> 1. одну ногу согнуть в колене, руки в стороны, удержаться. 2 вернуться в и.п. 3-4. повторить с другой ногой. <u>5. И.п.:о.с. руки согнуты в локтях перед грудью.</u> 1 – 20. прыжки на носках, с мягким приземлением на носки ног.	5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  6 раз	под счет 1-2  под счет 1-2  под счет 1-4  под счет 1-6
3	<b>Заключительная часть.</b>  1 мин.	Заключительная ходьба по залу.		
4	<b>Речёвка</b>	В мире нет рецепта лучше – Будь с зарядкой неразлучен. Проживешь тогда сто лет – Вот и весь простой секрет!		



## КОМПЛЕКС №22. ИЮЛЬ (с предметами-флажками)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  2 мин.	<u>Построение в колонну по одному.</u> Проверка осанки и равнения. <u>Ходьба в колонне по одному, «Ракеты», «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята».</u> <u>Упражнение на профилактику нарушений осанки:</u> ходьба с мешочками на голове. <u>Бег</u> змейкой, враспынную, в чередовании с ходьбой. <u>Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Воздушные шары», «Кошка».</u>	40 сек.  30 сек.  20 сек. 30 сек.	
2	Общеразвивающие упражнения (упражнения с флажками).  5 мин.	1. <u>«Постучи».</u> И.п.: ноги слегка расставлены, руки с флажками за спину. 1 - руки в стороны (вдох); 2 - вперед, постучать флажками (выдох); 3 - в стороны (вдох); 4 - вернуться в и.п. (выдох). 2. <u>«Регулировщик».</u> И.п.: ноги слегка расставлены, руки с флажками перед грудью вертикально. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - вернуться в и.п. (выдох). 3. <u>«Не ленись».</u> И.п.: то же. 1-2 - наклон вперед, руки с флажками вперед; 3-4 - вернуться в и.п.. Дыхание произвольное. 4. <u>«Постучи над головой».</u> И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1-2 - сесть на пятки, постучать флажками над головой, потянуться, посмотреть на них (вдох); 3-4 - вернуться в и.п. (выдох). 5. <u>«Подскоки».</u> И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Подскоки под счет, чередуя с ходьбой. <u>Дыхательные упражнения «Малый маятник», «Петушок».</u> <u>Дыхательное упражнение «Одуванчик»..</u>	5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  3 раза  4 раза  4 раза	под счет 1-4  под счет 1-4  под счет 1-4  под счет 1-4  под счет 1-6
3	Заключительная часть.  1 мин.	Заключительная ходьба по залу.		
4	Речёвка	В мире нет рецепта лучше – Будь с зарядкой неразлучен. Проживешь тогда сто лет – Вот и весь простой секрет!		

## КОМПЛЕКС №23. АВГУСТ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  2 мин.	<p><u>Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, «Карандаши», «Цапли», «Лягушата».</u></p> <p><u>Упражнения на профилактику плоскостопия:</u> ходьба по резиновым коврикам и дорожкам с карандашами.</p> <p><u>Бег на месте в чередовании с ходьбой по залу.</u></p> <p><u>Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Поезд», «Разноцветные шары»</u></p>	<p>40 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>30 сек.</p>	
2	Общеразвивающие упражнения (без предметов).  5 мин.	<p>1. <u>«Мотор».</u> И.п.: ноги на ширине стопы, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью (одну руку вращать вокруг другой). Произносить «ф-р-р».</p> <p>2. <u>«Прятки».</u> И.п.: ноги врозь, руки за спину. 1 - присесть, обхватить руками колени, голову наклонить; 2 - вернуться в и.п. Дыхание произвольное.</p> <p>3. <u>«Достань».</u> И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки за спину. 1 - наклониться, коснуться руками носков ног; 2 - вернуться в и.п. Дыхание произвольное.</p> <p>4. <u>«Повернись».</u> И.п.: лежа на спине, руки вверх, кисти соединить. 1-2 - переворот туловища на живот; 3-4 - вернуться в и.п. (можно выполнить переворот с другой стороны).</p> <p>5. <u>«Приседание».</u> И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 - присесть со словом «сели», касаясь руками пола, смотреть вперед; 2 - вернуться в и.п.</p> <p><u>Дыхательное упражнение «Варим кашу»</u> И.п.: о.с., одна рука на груди. Другая на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот), выдох через рот, произнося «ф-ф-ф» (каша кипит) и выпячивая живот..</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>8 раз</p>	<p>под счет 1-2</p> <p>под счет 1-2</p> <p>под счет 1-4</p> <p>под счет 1-4</p>
3	Заключительная часть.  1 мин.	Заключительная ходьба по залу.		
4	Речёвка	Мы сегодня на зарядку Встали дружно, по порядку. Чтоб гордился край родной Нашей силой, быстротой!		

## КОМПЛЕКС №24. АВГУСТ (с предметами-кубиками)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  2 мин.	<u>Ходьба в колонне по одному.</u> <u>Ходьба на носках</u> Ходьба перекатом с пятки на носок, как кукла Буратино <u>Прыжки</u> с ноги на ногу Боковой галоп Бег в умеренном темпе	40 сек.  30 сек.  20 сек. 30 сек.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b> (упражнения с кубиками).  5 мин.	<u>1. И. п. — основная стойка, кубики внизу.</u> 1 — кубики вперед; 2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение. <u>2. И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч.</u> 1 — наклониться вперед, положить кубики у носков ног; 3-4 — вернуться в исходное положение. <u>3. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч.</u> 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться; 3 — поворот влево, поставить кубик; 4 — выпрямиться; 5 — поворот вправо (влево), взять кубик; 6 — вернуться в исходное положение. <u>4. И. п. — основная стойка, кубики у плеч.</u> 1-2 — присесть, вынести кубики вперед; 3-4 — исходное положение . <u>5. И. п. — стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.</u> <u>Игра «Совушка».</u> Выбирается Совушка. Остальные дети изображают бабочек, птичек, и т.д. По сигналу «День» дети бегают по всему залу, на сигнал «Ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелился, забирает к себе. Игра повторяется	5 раз  5 раз  4 раза  5 раз по 4 раза  2 раза	под счет 1-2  под счет 1-2  под счет 1-4  под счет 1-4
3	<b>Заключительная часть.</b> 1 мин.	Заключительная ходьба по залу.		
4	<b>Речёвка</b>	Мы сегодня на зарядку Встали дружно, по порядку. Чтоб гордился край родной Нашей силой, быстротой!		

## **Последовательность проведения в течение года комплексов утренней гимнастики в старшей группе.**

Сентябрь

Комплекс №1 без предметов.

Комплекс №2 с гимнастическими палками.

Октябрь

Комплекс №3 без предметов.

Комплекс №4 с обручем.

Ноябрь

Комплекс №5 без предметов.

Комплекс №6 с флажками.

Декабрь

Комплекс №7 без предметов.

Комплекс №8 с гимнастическими палками.

Январь

Комплекс №9 без предметов.

Комплекс №10 с короткой скакалкой.

Февраль

Комплекс №11 без предметов.

Комплекс №12 с флажками

Март

Комплекс №13 без предметов.

Комплекс №14 с обручем.

Апрель

Комплекс №15 без предметов.

Комплекс №16 с гимнастическими палками.

Май

Комплекс №17 без предметов.

Комплекс №18 с мячом.

Июнь

Комплекс №19 без предметов.

Комплекс №20 с обручем.

Июль

Комплекс № 21 без предметов.

Комплекс №22 со скакалкой.

Август

Комплекс №23 без предметов.

Комплекс №24 с обручем.

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ  
КОМПЛЕКС №1. СЕНТЯБРЬ (без предметов)**

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
	<b>Вводная часть</b>  <b>3 мин.</b>	Ходьба на месте с высоким подниманием коленей, в колонне по одному, «змейкой», «Цапли», «Лягушата». Оздоровительный бег Упражнения на восстановление дыхания «Воздушные шары».	<b>1 мин</b>  1 мин. 1 мин.	
	<b>1. Общеразвивающие упражнения (без предметов).</b>  <b>6 мин</b>	1. «Подтягивание вверх». И.п.: стоя, ноги вместе кисти рук сцеплены в «замок» на голове ладонями вниз. Подняться на носки и выпрямить руки поворачивая ладони вверх, потянуться (вдох) вернуться в и.п. (выдох). «Приседание». И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. Присесть, сохраняя правильную осанку (выдох) вернуться в и.п. (вдох). 2. «Хлопок под коленом». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз. Взмахнуть прямой левой ногой вперед, сделать под ней хлопок (вдох), вернуться в и.п. (выдох). То же выполнить правой ногой. 3. «Сесть, лечь». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Сесть, опираясь кистями рук об пол, и сказать «сели» (вдох), вернуться в и.п. (выдох). 4. «Пловцы». И.п.: то же, руки за голову. Приподнять слегка вверх прямые ноги и делать мелкие движения ногами, имитируя плавание «кролем», вернуться в и.п. 5. «Прыжки вправо-влево» (боком) Чередовать с ходьбой. 6. Дыхательные упражнения «Дровосек».	10 раз.  10 раз.  10 раз.  8 раз  8 раз  4 раза.	под счет 1—8
	<b>Заключительная часть.</b> <b>1 мин.</b>	Заключительная часть ходьба по залу		
	<b>Речёвка</b>	К физкультуре приобщайся, играй, прыгай, закаляйся!		

## КОМПЛЕКС №2. СЕНТЯБРЬ (п предметами - гимнастическая палка)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
	<b>Вводная часть</b>  <b>3 мин.</b>	Ходьба в колонне Ходьба скрестным шагом Ходьба с высоким подниманием колен Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Боковой галоп Упражнения на восстановление дыхания «Дышим животом»	<b>1 мин</b>  1 мин. 1 мин.	
	<b>2. Общеразвивающие упражнения</b> (гимнастическая палка)  <b>6 мин</b>	1. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение . 2. И. п. – основная стойка, палка на груди. 1 – присесть, палку вынести вперед; 2 – вернуться в исходное положение . 3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1–2 – поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3–4 – вернуться в исходное положение . 4. И. п. – сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение . 5. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, поднять палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение . 6. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – вернуться в исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза. 7. Дыхательные упражнения «Каланча».	6 раз.  6 раз.  6 раз.  по 3 раза  6 раз  2–3 раза.	на счет 1–8
	<b>Заключительная часть.</b>  <b>1 мин.</b>	Заключительная часть ходьба по залу с палкой в руках		
	<b>Речёвка</b>	К физкультуре приобщайся, играй, прыгай, закаляйся!		

### КОМПЛЕКС №3. ОКТЯБРЬ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
	<b>Вводная часть</b>  <b>3 мин.</b>	Игровое упражнение «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (длина 3 м, ширина 25 см). На дорожке ставятся 2–3 кубика. Задание: пройти по мостику, перешагнуть препятствие и не упасть в речку. Бег врассыпную. Упражнения на дыхание «Луговые цветы».	<b>2 мин</b>  1 мин.	
	<b>3. Общеразвивающие упражнения (без предметов)</b> <b>6 мин</b>	2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение . 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – вернуться в исходное положение . 4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вверх. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение . 5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение . 6. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вниз. 7. И. п. – основная стойка, руки вниз. 1–2 – руки через стороны вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение . Дыхательные упражнения «Насос», «Ежик».	6 раз.  6 раз.  6 раз.  6 раз  8 раз  7 раз	на счет 1–8     под счет 1—8
	<b>Заключительная часть.</b> <b>1 мин.</b>	Заключительная часть ходьба по залу		
	<b>Речёвка</b>	Вместе мы сильнее!		

## КОМПЛЕКС №4. ОКТЯБРЬ (с предметами - обруч).

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
	<b>Вводная часть</b>  <b>4 мин.</b>	Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цапли», «Ракеты», «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны», «Белые медведи», Оздоровительный бег Упражнения на дыхание «Тигр на охоте».	<b>1 мин</b>  1 мин. 1 мин.	
	<b>4. Общеразвивающие упражнения (с обручем).</b>  <b>6 мин</b>	1. И.п.: о.с, обруч вниз. 1 — поднять обруч вперед; 2 — вверх, вертикально (вдох); 3 — вперед; 4 — вернуться в и.п. (выдох). 2. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — поворот туловища вправо, руки прямые (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). То же влево. 3. И.п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. 1 — поднять обруч вверх (вдох); 2 — наклон вправо, руки прямые (выдох); 3 — обруч прямо вперед (вдох); 4 — вернуться в и.п. (выдох). То же влево. 4. И.п.: о.с, стоя в обруче, руки на пояс, обруч на полу. 1 — присесть, взять обруч с боков (выдох); 2 — выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты (вдох); 3 — присесть, положить обруч (выдох); 4 — выпрямиться, вернуться в и.п. (вдох). 5. И.п.: сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 — наклониться, коснуться ободом пола между носками ног (выдох); 3—4 — вернуться в и.п. (вдох). 6. И.п.: о.с, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево. Дыхательные упражнения «Гуси», «Насос».	10 раз.  10 раз. 10 раз.  8 раз  8 раз  7раз  4 раза.	под счет 1—8
	<b>Заключительная часть.</b> <b>1 мин.</b>	Заключительная часть ходьба по залу		
	<b>Речёвка</b>	Вместе мы сильнее!		



## КОМПЛЕКС №5. НОЯБРЬ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
	<b>Вводная часть 3 минуты</b>	1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цапли», «Ракеты», «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны», «Белые медведи», боковой галоп (правое, левое плечо вперед). Бег на месте. 2. Оздоровительный бег	<b>1 мин</b>  1 мин.  1 мин.	
	<b>Общеразвивающие упражнения (Без предметов) 6 минут</b>	1. И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз. 1 — поднять руки через стороны вверх, за голову (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить. 2. И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны (вдох); 2 — наклониться к правой ноге, коснуться носка пальцами рук (выдох); 3 — выпрямиться, руки в стороны (вдох); 4 — вернуться в и.п. То же к левой ноге (выдох). 3. И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. 1 — поворот вправо, правую руку в сторону (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). То же влево. И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. 1—2 — присесть справа на бедро (выдох); 3—4 — вернуться в и.п. (вдох). То же влево 4. И.п.: о.с, руки за голову. 1—2 — присесть, руки вынести вперед (вдох); 3—4 — вернуться в и.п. (выдох) 5. И.п.: о.с. Прыжки: ноги врозь, ноги вместе. Выполняется (под счет 1—8) Чередовать с ходьбой. Дыхательные упражнения «Ворона».	10 раз.  10 раз.  10 раз.  8 раз  5 раз	под счет 1—8
	<b>Заключительная часть. 1 мин.</b>	Заключительная часть ходьба по залу		
	<b>Речёвка</b>	Мы шагаем дружно вместе. Только вперед и только все вместе.		

## КОМПЛЕКС №6. НОЯБРЬ (с предметами - флажки)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
	<b>Вводная часть</b> <b>3 минуты</b>	1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя с выполнением упражнений для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную. 2. Оздоровительный бег <i>Дыхательные упражнения «Снежинки»</i>	<b>2 мин</b>  1 мин.	
	<b>Общеразвивающие упражнения</b> (с флажками) <b>6 минут</b>	1. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение . 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – исходное положение . 3. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение . 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение . 5. И. п. – основная стойка, флажки внизу. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем повторить прыжки. 6. И. п. – основная стойка, флажки внизу 1–2 – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой 7. Ходьба в колонне по одному. <i>Дыхательные упражнения «Ворона», «Снежинки»</i>	7 раз.  6 раз.  7 раз.  6 раз  5 раз  8 раз	под счет 1—8
	<b>Заключительная часть.</b> <b>1 мин.</b>	Заключительная часть ходьба по залу		
	<b>Речёвка</b>	Мы шагаем дружно вместе. Только вперед и только все вместе.		

## КОМПЛЕКС №7. ДЕКАБРЬ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
	<b>Вводная часть</b>  <b>3 мин</b>	1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На сигнал: «Лягушки!» остановиться, присесть, положить руки на колени. 2. Бег враспынную. Упражнения на восстановление дыхания «Воздушные шары».	2 мин     1 мин.	
	<b>5. Общеразвивающие упражнения (без предметов)</b> <b>6 мин</b>	1. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу. 1 – руки за голову; 2 – поворот вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево. 3. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; 2 – вернуться в исходное положение. 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. 5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом; 2 – исходное положение. 6. Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения «Снежинки».	7 раз.  6 раз.  7 раз.  8 раз  8 раз  8 раз.	под счет 1—8
	<b>Заключительная часть. 1 мин.</b>	Заключительная часть ходьба по залу		
	<b>Речёвка</b>	Стремиться к удаче, со спортом дружить, Добиться успеха и победить!		

## КОМПЛЕКС №8. ДЕКАБРЬ (с предметами - гимнастическая палка)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
	<b>Вводная часть</b>  <b>3 мин</b>	Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, пятках, «Цапли», «Зайчата», «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята». Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. Бег с высоким подниманием бедра, на месте. Оздоровительный бег. Упражнения на восстановление дыхания «Партизаны», «Лыжник».	<b>1 мин</b>  1 мин.  1 мин.	
	<b>6. Общеразвивающие упражнения</b> (с гимнастической палкой) <b>6 мин</b>	1. И.п.: о.с., палка на груди хватом сверху. 1 — поднять палку вверх (вдох); 2 — палку за голову (выдох); 3 — палку вверх (вдох); 4 — вернуться в и.п. (выдох).— 2. И.п.: о.с, палку вниз. 1 — шаг вправо, палку вверх (вдох); 2 —наклониться вправо (выдох); 3 — выпрямиться, палку вверх (вдох);4 — вернуться в и.п. (выдох). 3. И.п.: стоя, ноги врозь, палка вертикально полу стоит на расстоянии вытянутых рук; руки на палке сверху. 1—2 — перехватить палку, присесть (выдох); 3—4 — также, перехватывая палку, вернуться в и.п. (вдох. 4. И.п.: ноги слегка расставлены, палка на плечах хватом сверху. 1 — палку вверх (вдох); 2 — наклон вперед; 3 — выпрямиться, палку вверх (вдох); 4 — вернуться в и.п. (выдох). 5. И.п.: о.с, палку вниз хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). Выполняется на счет 1—8. Повторить 2—3 раза в чередовании с небольшой паузой. 6. И.п.: о.с, палку вниз. Поднять палку вверх, правую (левую) ногу назад, выполнить глубокий вдох. Вернуться в и.п. (выдох). Дыхательные упражнения «Ворона».	10 раз.  10 раз.  10 раз.  8 раз  8 раз  4 раза. 4 раза.	под счет 1—8
	<b>Заключительная часть. 1 мин.</b>	Заключительная часть ходьба по залу		
	<b>Речёвка</b>	Стремиться к удаче, со спортом дружить, Добиться успеха и победить!		

## КОМПЛЕКС №9. ЯНВАРЬ (без предметов)

Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
<b>Вводная часть</b>  <b>3 мин.</b>	Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, пятках, «Цапли», «Лягушата», «Непослушные ребята». Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. Бег с высоким подниманием бедра, врассыпную, бег на месте. Оздоровительный бег	<b>1 мин</b>  1 мин. 1 мин.	
<b>7. Общеразвивающие упражнения</b> (без предметов)  <b>6 мин</b>	<p>1. И.п.: о.с. 1 — руки к плечам; 2—4 — круговые движения вперед; 5—7 — то же назад; 8 — вернуться в и.п. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 — поворот вправо, руки в стороны (вдох); 3—4 — вернуться в и.п. (выдох). То же влево.</p> <p>2. И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на пояс. 1 — руки в стороны (вдох); 2 — поднять правую ногу, хлопнуть под коленом (выдох); 3 — опустить ногу, руки в стороны (вдох); 4 — вернуться в и.п. (выдох). То же левой ногой.</p> <p>3. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—8 — поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить.</p> <p>4. И.п.: лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1—2 — прогнуться, руки вперед вверх, ноги приподнять (вдох); 3—4 — вернуться в и.п. (выдох).</p> <p>5. И.п.: о.с. На счет 1—8 — прыжки на двух ногах, затем пауза.</p>	<p>10 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз 4 раза. 4 раза.</p>	
<b>Заключительная часть.</b> <b>1 мин.</b>	Заключительная часть ходьба по залу		
<b>Речёвка</b>	Поддержку в дружбе надо искать, Бороться вместе, побеждать.		

## КОМПЛЕКС №10. ЯНВАРЬ (с предметами - короткая скакалка)

Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
<b>Вводная часть</b>  <b>3 мин.</b>	1. Ходьба в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен – лошадки; обычная ходьба; легкий бег – руки в стороны, как птицы. 2. Оздоровительный бег.	<b>1 мин</b>  1 мин.  1 мин.	
<b>8. Общеразвивающие упражнения</b> (с короткой скакалкой)  <b>6 мин</b>	1. И. п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз). 2. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – шаг вправо, скакалку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз). 3. И. п. – основная стойка, скакалка внизу. 1–2 – присесть, скакалку вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз). 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой. 6. Игра «Великаны и гномы».	8 раз.  8 раз.  7 раз.  6 раз  8 раз	
<b>Заключительная часть.</b> <b>1 мин.</b>	Заключительная часть ходьба по залу		
<b>Речёвка</b>	Поддержку в дружбе надо искать, Бороться вместе, побеждать.		

## КОМПЛЕКС №11. ФЕВРАЛЬ (без предметов)

Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
<b>Вводная часть</b> <b>3 мин.</b>	1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя. Упражнения на восстановление дыхания «Повороты головы».	2 мин 1 мин.	
<b>9. Общеразвивающие упражнения</b> <b>6 мин</b>	1. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1–2 – отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой . 2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3–4 – вернуться в исходное положение . 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение . 4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вперед; 2 – мах правой ногой назад; 3 – мах правой ногой вперед; 4 – исходное положение. То же левой ногой . 5. Игра «Удочка». 6. Ходьба в колонне по одному.	7 раз.  7 раз.  7 раз.  6 раз	
<b>Заключительная часть.</b> <b>1 мин.</b>	Заключительная часть ходьба по залу		
<b>Речёвка</b>	Чтобы в жизни победить – надо очень умным и спортивным быть.		

## КОМПЛЕКС №12. ФЕВРАЛЬ (с предметами - флажки)

Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
<b>Вводная часть</b>  3 мин.	Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, пятках, «Цапли», «Лягушата», «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята». Бег на месте. Оздоровительный бег по площадке «змейкой», по диагонали, по кругу . Упражнения на восстановление дыхания «Воздушные шары», «Лисичка» .	<b>1 мин</b>  1 мин. 1 мин.	
<b>10.Общеразвивающие упражнения</b> (с флажками)  6 мин	1. И.п.: о.с, флажки вниз. 1 — флажки в стороны (вдох); 2 — флажки вверх, скрестить над головой (выдох); 3 — флажки в стороны (вдох); 4 — вернуться в и.п. (выдох). 2. И.п.: о.с, флажки вниз. 1—2 — присесть, флажки вынести вперед (вдох); 3—4 — вернуться в и.п. (выдох). 3. И.п.: стоя на коленях, флажки у плеч. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). 4. И.п.: стоя, ноги врозь, флажки за спину. 1 — флажки в стороны (вдох); 2 — наклониться вперед, скрестить флажки перед собой (выдох); 3 — выпрямиться, флажки в стороны (вдох); 4 — вернуться в и.п. (выдох). 5. И.п.: о.с, флажки вниз. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, затем небольшая пауза; на счет 1—8 прыжки на правой (левой) ноге в чередовании с небольшой паузой. 6. И.п.: о.с, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, правую (левую) ногу в сторону, выполнить глубокий вдох, вернуться в и.п. (выдох).	10 раз.  10 раз.  10 раз.  8 раз  8 раз  4 раза. 4 раза.	
<b>Заключительная часть.</b>  1 мин.	Заключительная часть ходьба по залу		
<b>Речёвка</b>	Чтобы в жизни победить – надо очень умным и спортивным быть.		



## КОМПЛЕКС №13. МАРТ (без предметов)

Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
Вводная часть 3 мин.	1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. Оздоровительный бег Упражнения на восстановление дыхания «Плечики».	1 мин 2 мин.	
11.Общеразвивающие упражнения 6 мин	<p>♦ «Посмотри в окно». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, обруч держать двумя руками вертикально перед собой. 1 — поднять обруч вверх и посмотреть в «окно» (вдох); 2 — сгибая руки в локтях, опустить обруч до плеч (выдох); 3 — разгибая руки в локтях, поднять обруч вверх (вдох); 4 — вернуться в и.п. (выдох).</p> <p>♦ «Прожектор». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч держать обеими руками вертикально перед собой, руки слегка согнуты. Повернуться влево, вытянуть руки с обручем на уровне плеч и сказать «светит», вернуться в и.п. То же выполнить вправо.</p> <p>♦ «Посмотри в окно». И.п.: сидя, скрестив ноги, обруч держать обеими руками за середину перед собой вертикально полу. Наклониться вперед, выпрямляя руки, держа обруч вертикально, нижний край обруча остается на полу, посмотреть в «окно» (выдох) и вернуться в и.п. (вдох).</p> <p>♦ «Подуй в обруч». И.п.: лежа на спине, обруч держать двумя руками вертикально на груди. Приподнять голову и плечи и подуть в обруч (выдох); вернуться в и.п. (вдох).</p> <p>♦ «Подтяни обруч». И.п.: сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты, пальцы ног на обруче, лежащем на полу. Сгибая ноги в коленях и захватив пальцами ног обруч, подтянуть его как можно ближе к себе (вдох); вернуться в и.п. (выдох).</p> <p>♦ «Прыгни в обруч». И.п.: стоя, руки на пояс. Прыгнуть в обруч, повернуться кругом, выпрыгнуть из обруча, вернуться в и.п. Дыхательное упражнение «Вырасту большой».</p>	10 раз. 10 раз. 10 раз. 8 раз 8 раз 4 раза. 4 раза.	под счет 1—8
Заключительная часть. 1 мин.	Заключительная часть ходьба по залу		
Речёвка	Пусть стрела летит вперед - нас к победе приведет!		

## КОМПЛЕКС №14. МАРТ (с предметами - обруч)

Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
<b>Вводная часть</b>  <b>3 мин.</b>	<p>Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цапли», «Ракеты», «Цирковые лошадки», «Гномы и великаны», «Белые медведи» — с захлестом голени назад, боковой галоп (правое, левое плечо вперед). Бег на месте. Оздоровительный бег до 2 мин 30 с. Упражнения на восстановление дыхания «Гуси-лебеди летят».</p>	<b>1 мин</b>  1 мин. 1 мин.	
<b>12.Общеразвивающие упражнения</b> (с обручами)  <b>6 мин</b>	<p>♦ <i>«Посмотри в окно»</i>. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, обруч держать двумя руками вертикально перед собой. 1 — поднять обруч вверх и посмотреть в «окно» (вдох); 2 — сгибая руки в локтях, опустить обруч до плеч (выдох); 3 — разгибая руки в локтях, поднять обруч вверх (вдох); 4 — вернуться в и.п. (выдох).</p> <p>♦ <i>«Прожектор»</i>. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч держать обеими руками вертикально перед собой, руки слегка согнуты. Повернуться влево, вытянуть руки с обручем на уровне плеч и сказать «светит», вернуться в и.п. То же выполнить вправо.</p> <p>♦ <i>«Посмотри в окно»</i>. И.п.: сидя, скрестив ноги, обруч держать обеими руками за середину перед собой вертикально полу. Наклониться вперед, выпрямляя руки, держа обруч вертикально, нижний край обруча остается на полу, посмотреть в «окно» (выдох) и вернуться в и.п. (вдох).</p> <p>♦ <i>«Подуй в обруч»</i>. И.п.: лежа на спине, обруч держать двумя руками вертикально на груди. Приподнять голову и плечи и подуть в обруч (выдох); вернуться в и.п. (вдох).</p> <p>♦ <i>«Подтяни обруч»</i>. И.п.: сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты, пальцы ног на обруче, лежащем на полу. Сгибая ноги в коленях и захватив пальцами ног обруч, подтянуть его как можно ближе к себе (вдох); вернуться в и.п. (выдох).</p> <p>♦ <i>«Прыгни в обруч»</i>. И.п.: стоя, руки на пояс. Прыгнуть в обруч, повернуться кругом, выпрыгнуть из обруча, вернуться в и.п. <i>Дыхательное упражнение «Вырасту большой»</i>.</p>	10 раз.  10 раз.  10 раз.  8 раз  8 раз  4 раза. 4 раза.	          под счет 1—8
<b>Заключительная часть.</b>  <b>1 мин.</b>	Заключительная часть ходьба по залу		
<b>Речёвка</b>	Пусть стрела летит вперед - нас к победе приведет!		

## КОМПЛЕКС №15. АПРЕЛЬ (без предметов)

Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
<b>Вводная часть</b>  <b>3 мин.</b>	1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе по площадке «Паровоз».	<b>1 мин</b> 1 мин. 1 мин.	
<b>13.Общеразвивающие упражнения</b> (без предметов)  <b>6 мин</b>	1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища; 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3–4 – исходное положение . 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть медленным движением, руки в стороны; 3–4 – исходное положение . 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге . 4. И. п. – стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой . 5. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку вправо; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево . 6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. 7. Ходьба в колонне по одному.	7 раз.  6 раз.  6 раз.  7 раз  6 раз  4 раза.	под счет 1–8
<b>Заключительная часть.</b>  <b>1 мин.</b>	Заключительная часть ходьба по залу		
<b>Речёвка</b>	Ни шагу назад, ни шагу на месте, а только вперед и только все вместе!		

## КОМПЛЕКС №16. АПРЕЛЬ (с предметами - гимнастическая палка)

Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
<b>Вводная часть</b>  <b>3 мин.</b>	Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, «змейкой», на носках, пятках, «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята», боковой галоп (правое, левое плечо вперед). Бег на месте. Оздоровительный бег до 2 мин 45 с. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе по площадке «Подуем на плечо».	<b>1 мин</b>  1 мин. 1 мин.	
<b>14.Общеразвивающие упражнения</b> (с гимнастическими палками)  <b>6 мин</b>	1.И.п.: о.с, палку вниз, хват с боков пальцами вниз. 1 — палка вперед; 2 — вверх (вдох); 3 — вперед; 4 — вниз (выдох). 2. И.п.: о.с, палку вниз. 1 — палка вверх (вдох); 2 — опустить за голову (выдох); 3 — палку вверх (вдох); 4 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6 раз. 3. И.п.: ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх (вдох); 2 — наклониться вправо, руки прямые (выдох); 3 — выпрямиться, палка вверх (вдох); 4 — вернуться в и.п. (выдох). То же выполнить влево. 4. И.п.: о.с., палку вниз за спину. 1—2 наклон вперед, палку назад, вверх (вдох); 3—4 — вернуться в и.п. (выдох). 5. И.п.: сидя на полу, ноги врозь, палку за голову. 1 — палку вверх (вдох); 2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги (выдох); 3 — выпрямиться, палку вверх (вдох); 4 — вернуться в и.п. (вдох). То же выполнить к левой ноге. 6. И.п.: о.с, палку вниз. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8. 7. И.п.: о.с, палку у груди в согнутых руках. 1 — правую ногу в сторону на носок, палку вверх (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). То же левой ногой.	10 раз.  10 раз.  10 раз.  8 раз  8 раз  4 раза.  4 раза.	под счет 1—8
<b>Заключительная часть.</b>  <b>1 мин.</b>	Заключительная часть ходьба по залу		
<b>Речёвка</b>	Ни шагу назад, ни шагу на месте, а только вперед и только все вместе!		

## КОМПЛЕКС №17. МАЙ (без предметов)

Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
Вводная часть  2 мин.	1. Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук по сигналу воспитателя – руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную. Упражнения на восстановление дыхания «Воздушные шары».	1 мин. 1 мин. 1 мин.	
15.Общеразвивающие упражнения (без предметов)  6 мин	1. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3–4 – исходное положение . 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение . 3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево . 4. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение . 5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – исходное положение . 6. Ходьба в колонне по одному.	6 раз.  6 раз.  6 раз.  6 раз  6 раз	
Заключительная часть.  1 мин.	Заключительная часть ходьба по залу		
Речёвка	Вместе не боимся ничего, вместе мы добьемся своего.		

## КОМПЛЕКС №18. МАЙ (с предметами - мяч)

Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
<b>Вводная часть</b>  3 мин.	Ходьба на месте с высоким подниманием коленей, в колонне по одному, «змейкой», «Цапли», «Лягушата», «Уточки», обычная ходьба. Оздоровительный бег по залу до 3 мин. Упражнения на восстановление дыхания «Дышим животом»	1 мин  1 мин. 1 мин.	
<b>16.Общеразвивающие упражнения</b> (с мячами)  6 мин	1.«Силачи». И.п.: о.с, мяч вниз. 1 — мяч вверх, посмотреть на него (вдох); 2 опустить мяч на лопатки (выдох); 3 — снова мяч вверх; 4 — вернуться в и.п. (выдох). 2. «Приседание». И.п.: о.с. 1 — быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч об пол; 2 — быстро встать, поймать отскочивший мяч. Приседая, сохранять правильную осанку. Дыхание произвольное. 3. «Пружинка». И.п.: сидя, ноги врозь, мяч вверх (вдох). 1—3 — пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом об пол у стоп ног (выдох); 4 — вернуться в и.п. (вдох). 4. «Самый ловкий». И.п.: ноги врозь, мяч вниз. 1 — поворот вправо, одновременно ударить мячом об пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — то же в другую сторону. Дыхание произвольное. 5. «Прыжки». И.п.: стоя около мяча, руки на пояс. Прыжки на обеих ногах вокруг мяча в обе стороны. 6. «Отдохнем». И.п.: о.с, мяч на полу. 1—4 — поставив стопу на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская. Затем поменять ногу. Дыхание произвольное.	10 раз.  10 раз.  10 раз.  8 раз  8 раз  4 раза. 4 раза.	
<b>Заключительная часть.</b>  1 мин.	Заключительная часть ходьба по залу		
<b>Речёвка</b>	Вместе не боимся ничего, вместе мы добьемся своего.		

## КОМПЛЕКС №19. ИЮНЬ (без предметов).

Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
<b>Вводная часть</b>  4 мин.	Построение в колонну, ходьба на месте с высоким подниманием коленей, в колонне по одному, «Ракеты», «Гномы и великаны», «Белые медведи», «Аисты». Оздоровительный бег до 3 мин 15 с Упражнения на восстановление дыхания «Подуем на плечо».	1 мин  1 мин. 1 мин.	
<b>17.Общеразвивающие упражнения</b> (без предметов) 6 мин	1. «Дерево». И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены. Поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, прогнуться, сделать вдох, вернуться в и.п., выполнить выдох. 2. «Гора». И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. Отклоняясь назад, прямыми руками дотянуться до пяток (вдох), вернуться в и.п. (выдох). 3. «Ласточка». И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены. Одну ногу отвести назад, обе руки в стороны, назад, прогнуть спину, голову приподнять, зафиксировать положение на несколько секунд, вернуться в и.п. Прделать то же самое, стоя на другой ноге. Дыхание произвольное. 4. «Качалка». И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки перед собой. Поднять прямые руки и ноги вверх, покачаться вперед-назад 3—4 раза, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. 5. «Велосипедист». И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки за голову. Поднимая ноги, попеременно сгибать и разгибать их, совершая круговые движения в течение 20—30 с. 6. «Прыжки вправо-влево» (вперед-назад) на двух ногах, под счет 1—8. Чередовать с ходьбой. Дыхательное упражнение «Одуванчик» — 3 раза.	10 раз.  10 раз.  10 раз.  8 раз  8 раз  4 раза. 4 раза.	
<b>Заключительная часть.</b> 1 мин.	Заключительная часть ходьба по залу		
<b>Речёвка</b>	С улыбкой по жизни шагать, Всегда и везде побеждать!		

## КОМПЛЕКС №20. ИЮНЬ (с предметами - обруч)

Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
<b>Вводная часть</b>  5 мин.	1. Ходьба в колонне, на сигнал воспитателя: «Зайцы!» три прыжка на двух ногах. Бег врассыпную, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки на пояс. Ходьба и бег чередуются. Упражнения на восстановление дыхания «Тигр на охоте» .	<b>1 мин</b>  1 мин. 1 мин.	
<b>18.Общеразвивающие упражнения</b> (с обручем)) <b>6 мин</b>	1. И. п. – основная стойка, обруч внизу хватом с боков. 1 – обруч вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–7 раз). 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – поднять обруч вертикально; 2 – наклониться, коснуться ободом пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз). 3. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков у груди. 1 – присесть, обруч вперед; 2 – исходное положение (5–7 раз). 4. И. п. – основная стойка, хват руками за верхний край обруча, стоящего на полу. 1–2 – опираясь на обруч, отвести назад-вверх правую ногу; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз). 5. И. п. – основная стойка, обруч на полу. Прыжки в обруч, затем из обруча, поворот кругом и повторить прыжки. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе, несколько раз подряд. 6. Игра «Мышеловка». Дыхательное упражнение «Одуванчик» — 3 раза.	7 раз.  7 раз.  7 раз.  7 раз  8 раз	
<b>Заключительная часть.</b> <b>1 мин.</b>	Заключительная часть ходьба по залу		
<b>Речёвка</b>	С улыбкой по жизни шагать, Всегда и везде побеждать!		



## КОМПЛЕКС №21. ИЮЛЬ (без предметов)

Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
Вводная часть  6 мин.	Ходьба (в полуприседе, приставным шагом вправо, влево, на носках, пятках, на внешней стороне стопы). Оздоровительный бег до 3 мин 30 с. Упражнения на восстановление дыхания «Воздушные шары».	1 мин  1 мин. 1 мин.	
19.Общеразвивающие упражнения (без предметов) 6 мин	<p>1. «Подтягивание вверх». И.п.: стоя, ноги вместе, кисти рук сцеплены в «замок» на голове ладонями вниз. Подняться на носки и выпрямить руки, поворачивая ладони вверх, потянуться (вдох), вернуться в и.п. (выдох).</p> <p>2. «Мельница». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Круговые движения прямыми руками вперед (3—4 раза) и назад (3—4 раза). Дыхание произвольное.</p> <p>3. «Хлопок под коленом». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз. Взмахнуть прямой левой ногой вперед, сделать под ней хлопок (вдох), вернуться в и.п. (выдох). То же выполнить правой ногой.</p> <p>4. «Калачик». И.п.: сидя на полу, ноги выпрямлены, руки в упоре сзади. 1 — согнуть ноги, обхватить колени руками (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох).</p> <p>5. «Пловцы». И.п.: лежа на спине, руки за головой. Приподнять слегка вверх прямые ноги и делать мелкие движения ногами, имитируя плавание «кролем на спине», вернуться в и.п.</p> <p>6. «Прыжки». На правой (левой) ноге под счет 1—6, чередовать с ходьбой.</p> <p>Дыхательные упражнения «Рубка дров».</p>	<p>10 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>3 раза</p>	под счет 1—8
Заклочительная часть. 1 мин.	Заклочительная часть ходьба по залу		
Речёвка	Олимпийский наш девиз: Занимайся, не ленись. Физкультура, спорт и труд Нас к здоровью приведут.		

## КОМПЛЕКС №22. ИЮЛЬ (с предметами - скакалка)

Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
Вводная часть  7 мин.	1. Ходьба в колонне по одному, на носках, обычная ходьба. Бег с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег чередуются. Упражнения на восстановление дыхания «Поезд»	1 мин. 1 мин.	
20.Общеразвивающие упражнения (со скакалкой) 6 мин	2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу. 1–2 – выпад вправо, скакалку вверх; 3–4 – исходное положение. То же влево (6–7 раз). 3. И. п. – основная стойка, скакалка внизу. 1–2 – присесть, скакалку вынести вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз). 4. И. п. – стойка нога врозь, скакалка на груди. 1 – скакалку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – исходное положение (5–7 раз). 5. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, скакалку вперед; 2 – исходное положение. 6. И. п. – основная стойка, скакалка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, скакалку вверх; 2 – прыжком ноги вместе. 7. Игра «Угадай по голосу».  Дыхательные упражнения «Каланча».	7 раз.  7 раз.  7раз.  8 раз  8 раз	под счет 1—8
Заклочительная часть. 1 мин.	Заклочительная часть ходьба по залу		
Речёвка	Олимпийский наш девиз: Занимайся, не ленись. Физкультура, спорт и труд Нас к здоровью приведут.		

## КОМПЛЕКС №23. АВГУСТ (без предметов)

Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
<b>Вводная часть</b>  8 мин.	1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег на противоположной стороне площадки с перешагиванием через шнуры (бруски). Упражнения на восстановление дыхания «Часики».	1 мин.  1 мин.	
<b>21.Общеразвивающие упражнения</b> (без предметов) 6 мин	1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны за голову; 3–4 – исходное положение (5–6 раз). 2. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед к правой ноге, коснуться носка ноги пальцами рук; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (по 6 раз). 3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – поворот вправо, коснуться пятки правой ноги; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 5–6 раз). 4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – сесть справа на бедро, руки вперед; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3–6 раз). 5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на правой ноге; на счет 1–8 прыжки на левой ноге (2 раза). 6. Игра малой подвижности по выбору детей. 7. Дыхательные упражнения «Рубка дров».	6 раз.  браз.  браз.  6 раз  8 раз	
<b>Заключительная часть.</b> 1 мин.	Заключительная часть ходьба по залу		
<b>Речёвка</b>	Будем мы всегда здоровы, Будем крепкими расти. Если спортом заниматься- Станешь самым сильным ты!		

## КОМПЛЕКС №24. АВГУСТ (с предметами - обруч)

Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
<b>Вводная часть</b>  9 мин.	Ходьба на месте с высоким подниманием коленей, в колонне по одному с выполнением корректирующих упражнений по сигналу педагога. Оздоровительный бег Упражнения на восстановление дыхания «Трубач».	1 мин  1 мин.  1 мин.	
<b>22.Общеразвивающие упражнения</b> (с обручем) 6 мин	1.«Поднимаем, опускаем». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков у груди. 1 — отвести обруч вперед (руки прямые); 2 — поднять его вверх (вдох); 3 — снова отвести вперед; 4 — вернуться в и.п. (выдох). 2. «Сачок». И.п.: стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки вниз. — присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — выпрямиться, поднять обруч на уровень пояса; 3 — присесть, положить обруч; 4 — встать, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. 3. «Подъемный кран». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в руках внизу. 1 — поднять обруч перед собой (вдох); 2 — наклониться вперед, коснуться пола (выдох); 3 — выпрямиться, обруч перед собой (вдох); 4 — вернуться в и.п. (выдох). «Посмотри». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч у груди. 1 — повернуть туловище вправо, выпрямить руки и сказать «посмотри»; 2 — вернуться в и.п. Прodelать то же самое в левую сторону. 4. «Гимнасты». И.п.: лежа на спине, держа обруч двумя руками за середину в горизонтальном положении на груди. 1 — сгибая ноги в коленях, приблизить их к груди, закрепить краем обруча стопы ног и подтянуть ноги поближе к груди; 2 — вернуться в и.п. Дыхание произвольное. 5. «Прыжки из обруча». И.п.: стоя в обруче, стопы ног слегка расставлены. Подпрыгивание на месте с прыжком из обруча и ходьба вокруг обруча. Дыхательные упражнения «Насос»	10 раз.  10 раз.  10 раз.  8 раз  8 раз	под счет 1—8
<b>Заключительная часть.</b> 1 мин.	Заключительная часть ходьба по залу		
<b>Речёвка</b>	Будем мы всегда здоровы, Будем крепкими расти. Если спортом заниматься- Станешь самым сильным ты!		

## **Последовательность проведения в течение года комплексов утренней гимнастики в подготовительной группе.**

Сентябрь

Комплекс №1 без предметов.

Комплекс №2 с флажками.

Октябрь

Комплекс №3 без предметов.

Комплекс №4 с гимнастической палкой.

Ноябрь

Комплекс №5 без предметов.

Комплекс №6 с мячом большого диаметра.

Декабрь

Комплекс №7 без предметов.

Комплекс №8 с веревкой.

Январь

Комплекс №9 без предметов.

Комплекс №10 с кубиками.

Февраль

Комплекс №11 без предметов.

Комплекс №12 с малым мячом.

Март

Комплекс №13 без предметов.

Комплекс №14 с флажками.

Апрель

Комплекс №15 без предметов.

Комплекс №16 с гимнастической палкой.

Май

Комплекс №17 без предметов.

Комплекс №18 с обручем.

Июнь

Комплекс №19 без предметов.

Комплекс №20 с кубиками.

Июль

Комплекс № 21 без предметов.

Комплекс №22 мячом большого диаметра.

Август

Комплекс №23 без предметов.

Комплекс №24 с гимнастической палкой.

)

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

## КОМПЛЕКС №1. СЕНТЯБРЬ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  3 мин	<p>Построение и ходьба в колонне по одному; на сигнал «Поворот!» повернуться и идти в обратном направлении.</p> <p>Одновременно под тихие удары в бубен бежать на носках, под громкие - идти обычным шагом.</p> <p>Корректирующая ходьба на носках (руки в сторону), пятках (руки за голову), с высоким подниманием колен «Петухи» (руки на поясе)</p> <p>Перестроение в 3 колонны</p>	<p>30 сек</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>30 сек</p>	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  7 мин	<p><u>«Растягивание резины».</u> И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки.</p> <p>С напряжением развести руки в стороны («растянуть резину»), вернуться в исходное положение.</p> <p><u>«Силачи»</u> И. п. Стать, ноги вместе, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки.</p> <p>1-выпрямить руки в стороны, пальцы выпрямить. 2-руки к плечам, пальцы сжать в кулаки. 3-выпрямить руки вверх, пальцы выпрямить, посмотреть на руки. 4-руки к плечам, пальцы сжать в кулаки.</p> <p><u>«Повороты»</u> И. п.-стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки внизу.</p> <p>1 — руки за голову, локти отвести назад — вдох. 2 — наклониться в левую сторону — выдох, выпрямиться — вдох. 4 — опустить руки вниз — выдох.</p> <p><u>«Приседание».</u> И. п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.</p> <p>Подняться на носки, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение</p> <p><u>«Медведь топает».</u> И. п.: стоя на коленях и ладонях, туловище горизонтально.</p> <p>Переступать руками, не сдвигая с места ног, до левой стопы, затем — вправо, до правой стопы, вернуться в исходное положение. То же выполнить вправо. Чтобы дети не задерживали дыхание,</p>	<p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>14 раз.</p> <p>14 раз</p> <p>14 раз</p> <p>7 раз</p>	<p>после 2—3 повторений опустить руки вниз.</p> <p>не резко!</p>

		<p>можно предложить им вовремя выполнения упражнения «рычать, как медведь». <u>«Хлопок под коленом»</u>. И. п.: <u>стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища</u>.  Взмахнуть прямой левой ногой вперед, сделать под ней хлопок, вернуться в исходное положение. То же выполнить правой ногой</p> <p><u>«Сесть — лечь»</u>. И. п.: <u>лежа на спине, руки вдоль туловища</u>. Садиться, опираясь кистями рук об пол, и сказать: «Сели!», вернуться в исходное положение</p> <p><u>«Наклоны вперед»</u>. И.П. – <u>ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища</u>.  Спокойный вдох в и.п. 1-2-3-пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед, 4- вернуться в и.п.</p> <p><u>«Танцующий верблюд»</u>.  И.п. - <u>стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной</u>.  Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки</p> <p><u>«Забавный медвежонок»</u>.  И.п. - <u>стоя на наружных краях стоп, руки на поясе</u>.  Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.</p>	<p><b>14 раз</b></p> <p><b>10 раз</b></p> <p><b>14 раз</b></p> <p><b>14 раз</b></p>	<p><b>каждой ногой</b></p> <p><b>дыхательное упражнение</b></p> <p><b>корректирующее - на профилактику плоскостопия носки от пола не отрывать на профилактику плоскостопия</b></p>
<b>3</b>	<b>Заключительная часть 2 мин.</b>	<p>Перестроение в колонну по одному.  Подскоки на двух ногах продвигаясь вперед, чередуя с ходьбой и бегом  Ходьба в спокойном темпе</p>		<b>8 прыжков, 8 шагов ходьбы, 8 — бега, 8 — ходьбы.</b>
<b>4</b>	<b>Речевка:</b>	<p>Спорт, конечно, очень нужен,  Мы со спортом крепко дружим  Спорт – помощник,  Спорт – здоровье,  Спорт - игра</p>		

## КОМПЛЕКС №2. СЕНТЯБРЬ (с предметами - флажками)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  3 мин	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках и пятках Бег в чередовании с ходьбой в колонне Перестроение в 3 колонны	30 сек 1 мин 1 мин 30 сек	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  7 мин	<b><u>Упражнения с флажками</u></b> <u>1. И. п. – основная стойка, флажки внизу.</u> 1 – руки вперед; 2 – поднять руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. <u>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые.</u> 1–2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение. <u>3. И. п. – основная стойка, флажки у груди, руки согнуты.</u> 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение. <u>4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты.</u> 1–2 – наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног, 3–4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение. <u>5. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.</u> 1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2 – вернуться в исходное положение. <u>5. И. п. – основная стойка, флажки внизу.</u> 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. После серии прыжков на счет 1–8 небольшая пауза. <u>«Ворона» И. п. – ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки.</u> Вдох — разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].	8 раз  8 раз  6–7 раз.  6 раз  2–3 раза  4-5 раз	дыхательное упражнение
3	<b>Заключительная часть</b>  2 мин.	Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.		
4	<b>Речевка:</b>	Рано утром не ленись, На зарядку становись!		



### КОМПЛЕКС №3. Октябрь (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  3 мин	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.	30 сек	
		Корректирующая ходьба на носках (руки в сторону), пятках (руки за голову), с высоким подниманием колен «Петухи» (руки на поясе), прыжки на двух ногах с продвижением вперед	2 мин	
		Перестроение в 3 колонны	30 сек	
2	Общеразвивающие упражнения  7 мин	1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево.	6–8 раз	дыхательное упражнение
		2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение.	6 раз	
		3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же, но коснуться носка левой ноги.	6 раз.	
		4. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 – исходное положение. Плечи не проваливать.	5–6 раз	
		5. И. п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 – исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1–8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.	2–3 раза	
		6. «Вырасти большой». И. п. – стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!	4-5 раз	
3	Заключительная часть 2 мин.	Перестроение в колонну по одному. Ходьба в спокойном темпе		
4	Речевка:	Мы зарядку не проспали Физкультурниками стали Знаем мы, что для страны Люди сильные нужны.		

## КОМПЛЕКС №4 ОКТЯБРЬ (с предметами – гимнастической палкой)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  3 мин	Построение и ходьба под удары в бубен в колонне по одному с палкой у плеча; на громкий удар в бубен быстро переложить палку к другому плечу. На прекращение ударов поставить палку вертикально на пол, придерживая верхний конец ее одной рукой, и обежать вокруг; затем снова продолжить ходьбу в том же направлении.	30 сек  1 мин  1 мин  30 сек	
2	Общеразвивающие упражнения  7 мин	<u>Упражнения с палкой.</u> <u>«Подними палку вверх». И. п.:</u> стоя, ноги вместе, в руках палка (держат за концы), руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх и посмотреть на нее, вернуться в исходное положение <u>«Приседание». И. п.:</u> стоя, пятки вместе, носки врозь, палку держать за концы, в опущенных руках перед собой. Подняться на носки, присесть, поднимая руки вперед до уровня плеч, вернуться в исходное положение. <u>«Маятник». И. п.:</u> стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. Наклоняться влево и вправо, не сдвигая ног с места. <u>«Перешагни через палку». И. п.:</u> лежа на спине, палка в руках перед собой. Сгибая ноги в коленях, приблизить их к груди, одновременно приподнять руки с палкой, перешагнуть двумя ногами через палку, вернуться в исходное положение. <u>«Посмотри на палку». И. п.:</u> лежа на животе, голова опущена, палку держать за	14 раз          12 раз          14 раз.          12 раз          14 раз	Не резко

		<p><u>концы в вытянутых руках перед собой на полу.</u></p> <p>Приподнимая голову и плечи, поднять палку прямыми руками, посмотреть на нее, вернуться в исходное положение.</p> <p><u>«Подними палку».</u> И. п.: <u>сидя, согнув ноги в коленях, придерживая одной ногой палку снизу, другой сверху, опираться сзади руками об пол.</u></p> <p>Приподнять палку вверх, вернуться в исходное положение</p> <p><u>«Прыжки через палку».</u> И. п.: <u>стоя боком к палке, лежащей на полу, ноги вместе, руки на поясе.</u></p> <p>Перепрыгивать через палку влево-вправо 6—8 раз подряд, затем сделать 6—8 шагов на месте и снова повторить прыжки.</p> <p><u>«Задуй свечку».</u> Встать прямо, <u>ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание.</u></p> <p>Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!».</p> <p>Во время упражнения туловище держать прямо</p> <p><u>«Смеющийся сурок».</u></p> <p><u>И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.</u></p> <p>1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 - и.п.</p> <p><u>«Тигренок потягивается».</u></p> <p><u>И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди.</u></p> <p>1-2 - выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 - и.п.</p>	<p><b>12 раз</b></p> <p><b>3 раза</b></p> <p><b>10 раз</b></p> <p><b>14 раз</b></p> <p><b>14 раз</b></p>	<p><b>Осторожно, не наступая на палку</b></p> <p><b>дыхательное упражнение</b></p> <p><b>корректирующее -на профилактику плоскостопия носки от пола не отрывать на профилактику плоскостопия</b></p>
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b> <b>2 мин.</b>	Перестроение в колонну по одному, бег, затем ходьба в колонне по одному.		<b>10-бега, 10- ходьбы.</b>
<b>4</b>	<b>Речевка:</b>	Кто со спортом крепко дружит, о здоровье тот не тужит.		

## КОМПЛЕКС № 5 НОЯБРЬ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  3 мин	Ходьба друг за другом в колонне по одному. Бег в колонне по одному змейкой. Ходьба на носках, пятках, боковой галоп. Перестроение в 3 колонны	30 сек  1 мин  1 мин  30 сек	
2	Общеразвивающие упражнения  7 мин	<p><u>«Открой глаза»</u>. И.п. - о.с. Широко открывать и закрывать глаза</p> <p><u>«Домик»</u> И.п. - о.с. Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой, и наоборот</p> <p><u>«Поднимись на носки»</u> И.п. - о.с. 1 - поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 - опустить руки в стороны и вниз</p> <p><u>«Повернись»</u> И.п. - ноги врозь. 1 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2 - и.п.</p> <p><u>«Угол»</u> И.п. - руки на поясе. 1 - отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2 - и.п.; 3 - отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4 - и.п</p> <p><u>«Наклоны»</u> И.п. - ноги врозь. 1 - наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 - и.п.</p> <p><u>«Подтяни ногу»</u> И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 - согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 - и.п.; 3-4 - то же другой ногой</p> <p><u>«Потянись»</u> И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. 1 - вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и</p>	<p>10 раз</p> <p>6 раз</p> <p>14 раз.</p> <p>14 раз</p> <p>7 раз</p> <p>12 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Офтальмотрена ж с интервалом в 30 секунд</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>Каждой рукой</p> <p>Каждой ногой</p> <p>При наклоне держать голову прямо</p> <p>корректирующее</p> <p>Каждой ногой</p> <p>корректирующее</p> <p>Каждой ногой</p>

		<p>поднять корпус; 2 -и.п.; 3-4 - проделать то же, меняя положение рук</p> <p><u>«Прыжки» И.п. - руки на поясе.</u> Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой</p> <p><u>«Полное дыхание».</u> <u>Встать прямо, ноги на ширине плеч.</u> Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.</p>	<p><b>два раза по 10 прыжков</b></p> <p><b>10 раз</b></p>	<p><b>два раза по 10 шагов</b></p> <p><b>дыхательное упражнение</b></p>
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b> <b>2 мин.</b>	<p>Перестроение в колонну по одному.</p> <p>Игра малой подвижности «Найди предмет».</p>		
<b>4</b>	<b>Речевка:</b>	<p>Олимпийский наш девиз: «Занимайся, не ленись. Физкультура, спорт и труд Нас к здоровью приведут»</p>		

## КОМПЛЕКС №6. НОЯБРЬ (с предметами - мячом большого диаметра)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  3 мин	Игра «Угадай, чей голосок». Ходьба и бег по кругу. Корригирующая ходьба на носках (руки в сторону), пятках (руки за голову), с высоким подниманием колен «Петухи» (руки на поясе) Перестроение в 3 колонны	<b>1 мин</b> <b>30 сек</b> <b>1 мин</b>  <b>30 сек</b>	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  7 мин	<b><u>Упражнения с мячом большого диаметра</u></b> <b>1. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу.</b> 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – исходное положение. <b>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.</b> Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе. <b>3. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди.</b> Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону). <b>4. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью.</b> Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. <b>5. И. п. – основная стойка, мяч внизу.</b> 1–2 – присесть, мяч вынести вперед; 3–4 – исходное положение. <b>«Надуй шарик» ИП: ребёнок стоит.</b> «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.	<b>6–8 раз</b>  <b>8–10 раз</b>    <b>8–10 раз</b>   <b>6 раз</b>	<b>дыхательное упражнение</b>
3	<b>Заключительная часть</b>  2 мин.	Игра «Удочка». Перестроение в колонну по одному. Ходьба в спокойном темпе		
4	<b>Речевка:</b>	Чтоб расти и закаляться, \Будем спортом заниматься!		

## КОМПЛЕКС № 7 ДЕКАБРЬ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  3 мин	Ходьба друг за другом в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс), на носках, на пятках. Бег друг за другом, «полетный бег» (широким легким шагом). Ходьба, построение в звенья.	30 сек  1 мин  1 мин  30 сек	
2	Общеразвивающие упражнения  7 мин	<p>«Глазки». И.п. - о.с. Вращать глазами по кругу 2-3 секунды</p> <p>«Ладони». И.п. - о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки</p> <p>«Плечики» И.п. - о.с. 1 – поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох – и.п.</p> <p>«Наклонись» И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - повернуть туловище влево; 2 - наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 - и.п. То же в другую сторону. Ноги прямые.</p> <p>«Подними ногу» И.п. - руки на поясе. 1 - поднять вытянутую правую ногу назад-вверх; 2 - и.п.; 3-4 - то же другой ногой. Туловище держать прямо.</p> <p>«Соедини лопатки» И.п. - о.с. - отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 - и.п. (выдох)</p> <p>«Прямой угол» И.п. - лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 - поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 - развести их широко в стороны; 3 - и.п.</p>	3-4 раз  8 раз  14 раз.  8 раз  8 раз  12 раз.  14 раз.  12 раз	<p>Офтальмотренаж с интервалом в 30 секунд</p> <p>Пальчиковая гимнастика Каждой рукой</p> <p>В каждую сторону</p> <p>Каждой ногой</p>

		<p><u>«Потянись»</u> И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. 1 - вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 - и.п.; 3-4 - проделать то же, меняя положение рук</p> <p><u>«Прыжки»</u> И.п. - руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой</p> <p><u>«Ежик».</u> Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом сделать вдох носом, короткий, шумный (как ежик) с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы</p>	<p><b>12 раз</b></p> <p><b>два раза по 10 прыжков</b></p> <p><b>8 раз</b></p>	<p><b>корректирующее</b></p> <p><b>два раза по 10 шагов</b></p> <p><b>Дыхательное упражнение</b></p>
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b> <b>2 мин.</b>	Ходьба в колонне по одному с постепенным снижением темпа.		
<b>4</b>	<b>Речевка:</b>	К физкультуре приобщайся, играй, прыгай, закаляйся.		



## КОМПЛЕКС №8. ДЕКАБРЬ (с предметами – веревкой)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  3 мин	Построение и ходьба в колонне по одному Бег по кругу в обе стороны вокруг веревки, положенной в виде круга. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и на внутренней стороне стопы. Перестроение в 3 колонны	30 сек  1 мин  1 мин  30 сек	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  7 мин	<u><b>Упражнения с верёвкой.</b></u> 1. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1 – поднимаясь на носки, веревку вверх; 2 – опустить веревку, вернуться в исходное положение. 2. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1–2 – присесть, веревку вперед; 3–4 – исходное положение (6–8 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, веревка внизу хватом сверху. 1 – веревку вверх; 2 – наклон вперед-вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, веревку вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз), 4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, веревка хватом сверху на уровне пояса. 1 – поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться веревкой колена; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение (6–7 раз). 5. И. п. – лежа на животе, веревка в согнутых руках хватом сверху. 1 – прогнуться, веревку вынести вперед; 2 – исходное положение (6–7 раз). 6. И. п. – стоя боком к веревке, руки вдоль туловища. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу. Расстояние между детьми не менее трех шагов. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза. <u>«Жук»</u> И. п. – ребенок стоит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужду».	6–8 раз    6–8 раз    6–7 раз   6–7 раз  2–3 раза  5–6 раз	после 2–3 повторений опустить руки вниз.          не резко!          дыхательное упражнение
3	<b>Заключительная</b>	Перестроение в колонну по одному.		

	<b>часть 2 мин.</b>	Игра «Совушка».		
<b>4</b>	<b>Речевка:</b>	По утрам зарядку делай Будешь сильным, будешь смелым!		

## КОМПЛЕКС № 9 ЯНВАРЬ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  3 мин	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и на внутренней стороне стопы, крестным шагом. Бег друг за другом, со сменой направления. Ходьба, построение в 3 звена.	30 сек  1 мин  1 мин  30 сек	
2	Общеразвивающие упражнения  7 мин	<p><u>«Подними глаза» И.п. - о.с.</u> 1 - поднять глаза вверх; 2 - опустить глаза вниз.</p> <p><u>«Челюсти» И.п. - о.с.</u> Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения сначала слева направо, затем наоборот</p> <p><u>«Не ошибись» И.п. - о.с.</u> 1 - поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 - и.п. Прodelать то же, меняя положение рук.</p> <p><u>«Весла» И.п. - ноги врозь.</u> 1 - вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 - согнуть руки, отводя локти и плечи назад; прогибая спину и разжимая пальцы.</p> <p><u>«Наклоны» И.п. - ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок.</u> 1 - наклонить туловище вправо; 2 - наклонить туловище назад; 3 - наклонить туловище влево; 4 - наклонить туловище вперед; 5 - и.п.</p> <p><u>«Подними колено» И.п.-о.с</u> 1-согнуть левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2-и.п. (вдох). То же правой ногой.</p> <p><u>«Лежа на спине» И.п.-лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу.</u> 1 - сесть, опираясь руками о пол; 2 - выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3 - и.п.</p>	10 раз  14 раз.  8 раз  14 раз.  14 раз.  8 раз  14 раз	Офтальмотренаж  Артикуляционное  Каждой рукой  Не резко  Каждой ногой  Корректирующее

		<p><u>«Лодочка» И.п. - лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена.</u></p> <p>1- выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 - и.п. дыхание свободное</p> <p><u>«Прыжки» И.п. - руки на поясе.</u> Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой.</p> <p><u>«Ушки».</u> Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.</p>	<p><b>12раз</b></p> <p><b>10 раз</b></p> <p><b>8 раз</b></p>	<p><b>корректирующее</b></p> <p><b>10 шагов</b></p> <p><b>Дыхательное Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.</b></p>
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b> <b>2 мин.</b>	Ходьба со сменой направления		<b>По 30 сек.в каждом направлении</b>
<b>4</b>	<b>Речевка:</b>	<p>Будем мы всегда здоровы, Будем крепкими расти. Если спортом заниматься- Станешь самым сильным ты!</p>		

## КОМПЛЕКС №10. ЯНВАРЬ (с предметами – кубиками)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  <b>3 мин</b>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 штук), поставленными в одну линию</p> <p>Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и на внутренней стороне стопы.</p> <p>Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Перестроение в 3 колонны</p>	<b>1 мин</b>  <b>1 мин</b>  <b>30 сек</b> <b>30 сек</b>	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  <b>7 мин</b>	<p><u>Упражнения с кубиками.</u></p> <p><u>1. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу.</u> 1–2 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – опустить руки через стороны. То же левой рукой.</p> <p><u>2. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке.</u> 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой.</p> <p><u>3. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке.</u> 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево.</p> <p><u>4. И. п. – основная стойка, кубик в обеих руках внизу.</u> 1 – присесть, кубик вперед, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение.</p> <p><u>5. И. п. – основная стойка перед кубиком, руки произвольно.</u> Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1–8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.</p> <p><u>6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.</u> 1 – руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 – руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 – руки вперед; 4 – опустить руки в исходное положение.</p> <p><u>«Вырасти большой» И. п. – стоя прямо, ноги вместе.</u> Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на</p>	<b>8 раз</b>  <b>6 раз</b>  <b>по 3 раза</b>  <b>6 раз</b>  <b>2–3 раза</b>  <b>8 раз</b>  <b>4–5 раз</b>	<p style="text-align: right;"><b>дыхательное упражнение</b></p>

		<p>всю ступню – выдох.  На выдохе произнести «у-х-х-х»!  Повторить 4-5 раз.</p>		
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b> <b>2 мин.</b>	<p>Перестроение в колонну по одному.  Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.</p>		
<b>4</b>	<b>Речевка:</b>	<p>Будем мы всегда здоровы,  Будем крепкими расти.  Если спортом заниматься-  Станешь самым сильным ты!</p>		

## КОМПЛЕКС № 11 ФЕВРАЛЬ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  3 мин	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, скрестным шагом, «паровоз». Бег в колонне по одному, «змейкой», с высоким подниманием колен (колени ударяются о ладонь). Построение в 3 звена.	30 сек 1 мин  1 мин  30 сек	
2	Общеразвивающие упражнения  7 мин	<p>«Вправо-влево» И.п. - о.с. 1 - посмотреть влево; 2 - посмотреть вправо.</p> <p>«Язычок» И.п. - о.с. Выдвигать язычок вперед-назад</p> <p>«Наклоны головы» И.п. - о.с. 1 - наклон головы вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон головы влево; 4 - и.п.</p> <p>«Наклонись» И.п. - руки за головой. 1 - наклон туловища вправо, левую ногу отвести на носок в сторону; 2 - и.п.; 3 - наклон туловища влево, правую ногу отвести на носок в сторону; 4 - и.п.</p> <p>«Приседания» И.п. - о.с. 1 - сделать приседание с широким разведением колен и отведением рук в стороны; 2 - и.п.</p> <p>«Повороты» И.п. - стоя на коленях, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево, коснуться левой рукой правой пятки; 4 - и.п.</p> <p>«Подними ногу» И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять правую ногу вверх-вперед; 2 - и.п.; 3 - поднять левую ногу вверх-вперед; 4 - и.п.</p> <p>«Рыбка» И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1—2- прогнуться, руки вынести вперед; 3-4 - и.п.</p> <p>«Прыжки» И.п. - руки на поясе.</p>	<p>10 раз</p> <p>12 раз.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>14 раз.</p> <p>14 раз.</p> <p>8 раз</p> <p>12 раз</p>	<p>офтальмотренаж</p> <p>артикуляционное</p> <p>Каждой ногой</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>Каждой ногой</p> <p>Корректирующее</p>

		<p>Прыжки попеременно на правой и на левой ноге в чередовании с ходьбой</p> <p><u>«Дровосек».</u> И.п. — <u>встать прямо, широко расставив ноги, руки подняты над головой, пальцы сцеплены.</u> Наклоняться вперед, опуская руки между ногами, и произносить с выдохом: «Б-а-а-х-х! Б-а-а-х-х!»</p>	<p><b>2 раза</b></p> <p><b>10 раз</b></p>	<p><b>по 10 прыжков</b></p> <p><b>Дыхательное</b></p>
<b>3</b>	<p><b>Заключительная часть</b></p> <p><b>2 мин.</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на 4 счета ходьба на носках, на 4 счета ходьба обычная с хлопками в ладоши.</p>		
<b>4</b>	<p><b>Речевка:</b></p>	<p>Мы сильные, мы смелые, Нет слабых среди нас. В веселую Спортландию Отправимся сейчас!</p>		



## КОМПЛЕКС №12. ФЕВРАЛЬ (с предметами - малым мячом)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  3 мин	Построение и ходьба в колонне по одному. Корректирующая ходьба на носках (руки в сторону), пятках (руки за голову), с высоким подниманием колен «Петухи» (руки на поясе) Игра малой подвижности «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Ров – справа!» поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Игра повторяется. Перестроение в 3 колонны	30 сек  1 мин  1 мин  30 сек	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  7 мин	<b><u>Упражнения с малым мячом.</u></b> <u>1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке.</u> 1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – переложить мяч в правую руку за спиной; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. <u>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.</u> 1 – наклон вперед; 2–3 – прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 – исходное положение. <u>3. И. п. – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке.</u> 1–2 – прокатить мяч вправо подальше от себя; 3–4 – прокатить его обратно в исходное положение. Переложить мяч в левую руку. То же влево. <u>4. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.</u> 1 – поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; 2 – исходное положение. То же левой ногой. <u>«Насос» И. п. – стоя, руки на поясе.</u> Ребёнок слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.	6–8 раз  по 3 раза в каждую сторону  по 3 раза в каждую сторону  по 3 раза  3 – 4 раза	дыхательное упражнение
3	<b>Заключительная часть</b>  2 мин.	Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего). Ходьба в колонне по одному.		
4	<b>Речевка:</b>	Мы сильные, мы смелые, Нет слабых среди нас.		

		В веселую Спортландию Отправимся сейчас!		
--	--	---	--	--

**КОМПЛЕКС № 13 МАРТ (без предметов)**

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  3 мин	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, «змейкой», по диагонали. Бег друг за другом широким шагом. Ходьба, построение в звенья.	30 сек  1 мин  1 мин  30 сек	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  7 мин	<p><u>«Вращение глазами» И.п. - о.с.</u> Вращать глазами по кругу в разные стороны по 2-3 секунды</p> <p><u>«Дерево» И.п. - сидя на корточках.</u> Спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Медленно подниматься на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх.</p> <p><u>«Плечики» И.п. - о.с.</u> 1 - поднять вверх правое плечо; 2 - и.п.; 3 - поднять вверх левое плечо; 4 - и.п.</p> <p><u>«Повороты туловища» И.п. - руки на поясе, ноги на ширине плеч.</u> 1 - поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2 - и.п., 3- поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 4 - и.п.</p> <p><u>«Мостик» И.п. - стоя в упоре на коленях, опираться ладонями о пол.</u> 1-2 - выпрямить колени, приняв положение «упор согнувшись», 3-4 - и.п.</p> <p><u>«Достань носок» И.п. - сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе.</u> 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - и.п. То же к левой ноге.</p> <p><u>«Подними ногу» И.п. - лежа на спине, ноги согнуть, руки под головой.</u> 1 - поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами ног пальцев рук, поднятых вверх; 2 - и.п. То же другой ногой.</p> <p><u>«Дотянись до локтя» И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова на тыльной стороне кистей, ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к</u></p>	8 раз  14 раз.  8 раз  14 раз.  14 раз.  8 раз  8 раз  10 раз	офтальмотренаж  Корректирующее Напрячь туловище и вытянуть его вверх  Каждой ногой

		<p><u>другу, носки в сторону.</u>  1 - приподнять голову и грудную клетку над полом, слегка прогибаясь. Потянуться лбом к правому локтю, коснуться; 2 - и.п.; 3-4-то же к левому локтю  <u>«Прыжки» И.п. - руки на поясе.</u>  Прыжки попеременно на правой, на левой ноге, на двух ногах в чередовании с ходьбой  <u>«Гуси шипят».</u> И.п. — встать прямо, ноги врозь, ступни параллельно, руки за спиной. Наклоняться вперед, смотря вперед, вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш-ш».  Возвратиться в и.п. — вдох.</p>	<p><b>4 раза</b></p> <p><b>8 раз</b></p>	<p><b>Поочередно</b></p> <p><b>Дыхательное</b></p>
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b> <b>2 мин.</b>	Ходьба в колонне по одному: на 8 счетов ходьба за правофланговым, на 8 счетов ходьба за левофланговым.		<b>Со сменой направления</b>
<b>4</b>	<b>Речевка:</b>	У нас в Мордовии все любят спорт, Повсюду строятся площадки, стадионы. От тренировок мы не устаем, И будем, мы как Борчин, чемпионы!		

**КОМПЛЕКС № 14 МАРТ (с предметами – флажками)**

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  3 мин	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Игра средней подвижности «Воротца». Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя: «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!» Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала. Перестроение в 3 колонны	30 сек  2 мин      30 сек	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  7 мин	<u><b>Упражнения с флажками</b></u> <u>1. И. п. – основная стойка, флажки внизу.</u> 1 – правую руку в сторону; 2 – левую руку в сторону; 3 – правую руку вниз; 4 – левую руку вниз. <u>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.</u> 1 – флажки вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. <u>3. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди.</u> 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение. <u>4. И. п. – основная стойка, флажки внизу.</u> 1 – флажки в стороны; 2 – вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение. <u>5. И. п. – основная стойка, флажки внизу.</u> 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза. <u>6. «Трубач» И. п. – сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх.</u> Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф».	8 раз   по 3 раза  6–8 раз  8 раз  2–3 раза  5 раз	дыхательное упражнение
3	<b>Заключительная часть</b>  2 мин.	Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.		8 пскоков, 8 шагов ходьбы, 8— бега, 8 — ходьбы.
4	<b>Речевка:</b>	У нас в Мордовии все любят спорт, Повсюду строятся площадки, стадионы. От тренировок мы не устаем, И будем, мы как Борчин, чемпионы!		

## КОМПЛЕКС № 15 АПРЕЛЬ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  3 мин	Ходьба друг за другом, высоко поднимая колени, подскоком, боковым галопом, с изменением темпа движения (широким и семенящим шагом), с приседанием по сигналу. Бег друг за другом с забрасыванием пяток назад, доставая ягодичцы. Ходьба, построение в звеня.	30 сек  1 мин  1 мин  30 сек	
2	Общеразвивающие упражнения  7 мин	<u>«Кивки»</u> . И.п. - о.с. Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад. <u>«Яйцо»</u> И.п. - сидя на полу. Подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону <u>«Хлопки»</u> И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - поднять руки вперед; 2 - хлопнуть в ладоши; 3 - развести руки в стороны; 4 - и.п. <u>«Повороты»</u> И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот вправо, руки развести в стороны; 2 - и.п. То же в левую сторону <u>«Подними колено»</u> И.п. - руки за головой. 1 - согнуть левую ногу, поднимая колено вверх; 2 - и.п. То же правой ногой <u>«Пружинка»</u> И.п. - сидя по-турецки. Правая рука согнута за спиной, левая сверху. 1 - наклон вправо, сделать несколько пружинистых движений в наклоне; 2 - и.п. То же в другую сторону <u>«Ножницы»</u> И.п. - лежа на спине, руки под головой. 1 - попеременное движение ногами вверх-вниз («ножницы»); 2 - и.п.	12 раз  1 минута  14 раз.  8 раз  8 раз  8 раз  14 раз.	Кинезиологическое  стараясь расслабиться    В каждую сторону  Каждой ногой  В каждую сторону  Ноги прямые

		<p><u>«Дотянись» И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища.</u> 1 - согнуть ноги; 2 - руками дотянуться до голеностопного сустава; 3 - и.п.</p> <p><u>«Прыжки» И.п. - руки на поясе.</u> Прыжки вправо-влево в чередовании с ходьбой</p> <p><u>«Часики». И.п. — встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе.</u> Небольшой наклон в сторону, с выходом сказать: «Тик-так». Возвратиться в и.п. — вдох.</p>	<p><b>14 раз</b></p> <p><b>10 раз по два прыжка</b></p> <p><b>10 раз</b></p>	<p><b>корректирующее</b></p> <p><b>Дыхательное упражнение</b></p>
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b> <b>2 мин.</b>	Игра м/п «Карусель»		<b>С постепенным ускорением темпа</b>
<b>4</b>	<b>Речевка:</b>	Зарядка всем полезна, Зарядка всем нужна, От лени и болезней Спасает нас она!		

**КОМПЛЕКС № 16 АПРЕЛЬ (с предметами – гимнастической палкой)**

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<p><b>Вводная часть</b></p> <p align="center"><b>3 мин</b></p>	<p>Ходьба друг за другом, высоко поднимая колени, подскоком, боковым галопом. Игра «По местам!»</p> <p>Дети встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым ребенком на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу: «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.</p> <p>Ходьба, построение в звенья.</p>	<p><b>30 сек</b></p> <p><b>1 мин</b></p> <p><b>2 мин</b></p> <p><b>30 сек</b></p>	
2	<p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p align="center"><b>7 мин</b></p>	<p><b><u>Упражнения с палкой</u></b></p> <p><b><u>1. И. п. – основная стойка, палка внизу.</u></b> 1 – палку вперед; 2 – палку вверх; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение.</p> <p><b><u>2. И. п. – стойка ноги врозь, палка на груди.</u></b> 1 – наклониться вперед, положить палку на пол; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять палку; 4 – исходное положение.</p> <p><b><u>3. И. п. – основная стойка, палка внизу.</u></b> 1–2 – присесть, палку вверх; 3–4 – исходное положение.</p> <p><b><u>4. И. п. – стойка на коленях, палка за головой.</u></b> 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево.</p> <p><b><u>5. И. п. – основная стойка с опорой обеих рук о палку.</u></b> 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – левой ногой.</p> <p><b>«В лесу»</b> Представить, что заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Менять интонацию и громкость и поворачиваться то влево, то вправо.</p>	<p><b>6 раз</b></p> <p><b>6 раз</b></p> <p><b>6–7 раз</b></p> <p><b>по 3 раза</b></p> <p><b>по 3–4 раза</b></p> <p><b>5–6 раз</b></p>	<p><b>Дыхательное упражнение</b></p>



3	<b>Заключительная часть</b> 2 мин.	Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.		
4	<b>Речевка:</b>	Зарядка всем полезна, Зарядка всем нужна, От лени и болезней Спасает нас она!		

## КОМПЛЕКС № 17 МАЙ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  3 мин	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с остановкой по сигналу, спиной вперед. Бег друг за другом, с различными положениями рук. Ходьба, построение в звенья.	30 сек  1 мин  1 мин  30 сек	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  7 мин	<u>«Шея»</u> . И.п. - о.с. Поворачивать голову из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. <u>«Руки»</u> . И.п. - о.с. Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп <u>«Локти»</u> И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты к плечам. 1 - вращение согнутыми руками вправо; 2 - и.п. <u>«Замок»</u> И.п. - ноги на ширине плеч, руки в замок внизу. 1 - руки поднять; 2 - наклон вперед с одновременным опусканием рук; 3 - и.п. <u>«Стойка на коленях»</u> И.п. - стоя на коленях, руки на поясе. 1 - поворот вправо, правую руку в сторону; 2 - и.п.; 3 - поворот влево, левую руку в сторону; 4 - и.п. <u>«Присядь»</u> И.п. - стоя на коленях, руки на поясе. 1-2 - сесть на правое бедро, прямые руки вперед; 3-4 - и.п. <u>«Дотянись»</u> И.п. - лежа на спине, руки под головой. 1-2 - поднять прямые ноги и коснуться ногами пола за головой; 3-4 - и.п. <u>«Змейка»</u> И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. 1 - поднять на прямых руках верхнюю часть туловища,	10 раз  14 раз.  8 раз  14 раз.  8 раз.  8 раз  10 раз  12 раз	кинезиологическое  Пальчиковый тренинг 30 секунд  В каждую сторону  Не резко  В каждую сторону  То же влево  Носки тянуть вперед  корректирующее

		<p>прогнуться «змейкой»; 2 - и.п. <u>«Прыжки» И.п. - руки на поясе.</u></p> <p>Прыжки вперед-назад в чередовании с ходьбой <u>«Лови комара».</u> И.п. — <u>встать прямо, ноги врозь, руки опустить.</u></p> <p>Хлопнуть в ладоши перед собой на уровне лица (груди, над головой), сказать: «Хлоп!» Вернуться в и.п. — вдох.</p>	<p><b>4 раза</b></p> <p><b>10 раз</b></p>	<p><b>Дыхательное</b></p>
<b>3</b>	<p><b>Заключительная часть</b></p> <p><b>2 мин.</b></p>	<p>Ходьба на месте.</p> <p>Ходьба змейкой в колонне по одному со сменой направления.</p>		
<b>4</b>	<p><b>Речевка:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Чтоб расти и закаляться,</li> <li>Будем спортом заниматься!</li> <li>- Закаляйся, детвора!</li> <li>- Физкульт – Ура!</li> </ul>		

## КОМПЛЕКС № 18 МАЙ (с предметами –обручем)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  3 мин	Ходьба друг за другом. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с остановкой по сигналу, спиной вперед. Бег друг за другом, с различными положениями рук. Перестроение в три колонны.	30 сек 1 мин  1 мин  30 сек	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  7 мин	<b><u>Упражнения с обручем</u></b> <u>1. И. п. – основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков.</u> 1 – обруч вверх; 2 – повернуть обруч и опустить за спину; 3 – обруч вверх; 4 – исходное положение. <u>2. И. п. – стойка ноги врозь, обруч внизу.</u> 1 – обруч вверх; 2 – наклониться вправо (влево); 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение. <u>3. И. п. – стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища.</u> 1 – присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – исходное положение. <u>4. И. п. – стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди.</u> 1–2 – наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение. <u>5. И. п. – стоя в обруче.</u> На счет 1–7 прыжки на двух ногах, на счет 8 прыжок из обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки. <u>«Подуй на одуванчик» И. п. – стоя или сидя.</u> Сделать глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочешь сдуть с одуванчика пух.	6–8 раз    6 раз   5–6 раз   6 раз   2 -3 раза	Дыхательное
3	<b>Заключительная часть</b>  2 мин.	Ходьба в колонне по одному Игра «Летает – не летает».		

4	<b>Речевка:</b>	- Чтоб расти и закаляться, Будем спортом заниматься! - Закаляйся, детвора! - Физкульт – Ура!		
---	-----------------	---	--	--

## КОМПЛЕКС № 19 ИЮНЬ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  3 мин	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с приседанием по сигналу. Бег друг за другом, с выбрасыванием ног. Ходьба, построение в звеня.	30 сек 1 мин  1 мин  30 сек	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  7 мин	<p>«Глазки» И.п. - о.с. Быстро моргать глазами в течение 1 минуты. <u>«Поворот»</u>. И.п. - о.с. Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.</p> <p><u>«Силачи»</u> И.п. - руки сжать в кулаки. 1 - вращать вытянутыми руками вперед; 2 - и.п.; 3 - вращать вытянутыми руками назад; 4 - и.п.</p> <p><u>«Не ошибись»</u> И.п. - о.с. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - руки вниз</p> <p><u>«Поворот»</u> И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот вправо, руки вперед; 2 - и.п.; 3 - поворот влево, руки вперед; 4 - и.п.</p> <p><u>«Без помощи рук»</u> И.п. - о.с. 1 - сесть по-турецки; 2 - встать без помощи рук</p> <p><u>«Березка»</u> И.п. - сидя на полу. 1 - поднять ноги вверх, поддерживая поясничную область руками, 2 - и.п.</p> <p><u>«Качели»</u> И.п. - лежа на животе, опора на предплечья. 1 - прогнуться, приподняв голову, плечи, прямые ноги, руки в стороны; 2 - и.п.</p> <p><u>«Прыжки»</u> И.п. - руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси вправо, затем влево в чередовании с ходьбой</p> <p><u>«Помашки крыльями, как петух»</u>. И.п. — встать прямо, ноги врозь, руки опустить.</p>	<p>10 раз</p> <p>12 раз.</p> <p>8 раз</p> <p>14 раз.</p> <p>8 раз.</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>4 раза</p> <p>10 раз</p>	<p>офтальмотренаж</p> <p>кинезиологическое для правой и для левой стороны</p> <p>В каждую сторону</p> <p>После пяти раз-отдых в 30 сек.</p> <p>Корректирующее</p> <p>По 10 прыжков</p>

		Поднять руки в стороны, затем, хлопая ими по бедрам, делать выдох и произносить: «Ку-ка-ре-ку!».		<b>Дыхательное</b>
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b> <b>2 мин.</b>	Игра м\п «Найди и промолчи»		
<b>4</b>	<b>Речевка:</b>	Лето – славная пора: Бегай, прыгай детвора! Во дворе и на площадке Пусть звучит: физкульт... Ура! Ура! Ура!		

## КОМПЛЕКС № 20 ИЮНЬ (с предметами –кубиками)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  3 мин	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с приседанием по сигналу. Бег друг за другом, с выбрасыванием ног. Ходьба, построение в звеня.	30 сек 1 мин  1 мин  30 сек	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  7 мин	<u><b>Упражнения с кубиками</b></u> <u>1. И. п. – основная стойка, кубики внизу.</u> 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение. <u>2. И. п. – стойка ноги врозь, кубики внизу.</u> 1 – кубики вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться кубиками пола; 3 – выпрямиться, кубики вверх; 4 – исходное положение. <u>3. И. п. – стойка на коленях, кубики внизу.</u> 1 – поворот вправо, поставить кубик у носка правой ноги; 2 – выпрямиться; 3 – поворот влево, поставить кубик у носка левой ноги; 4 – выпрямиться; 5 – поворот вправо, взять кубик правой рукой; 6 – выпрямиться; 7 – поворот влево, взять кубик левой рукой; 8 – исходное положение. <u>4. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног.</u> 1–2 – поднять прямые ноги, не уронив кубик; 3–4 – исходное положение. <u>5. И. п. – основная стойка, кубик на полу.</u> Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны. <u>«Самолёт» И. п. – стоя.</u> Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.	6–7 раз  5–6 раз  по 3 раза  6–7 раз  2–3 раза  по 3 раза	Дыхательное
3	<b>Заключительная часть</b>	Игра «Угадай, чей голосок».		



	<b>2 мин.</b>			
<b>4</b>	<b>Речевка:</b>	Лето – славная пора: Бегай, прыгай детвора! Во дворе и на площадке Пусть звучит: физкульт... Ура! Ура! Ура!		

## КОМПЛЕКС № 21 ИЮЛЬ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  3 мин	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен. Бег друг за другом вперед спиной. Ходьба, построение в звеня.	30 сек 1 мин  1 мин  30 сек	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  7 мин	<p>«Трубочка» И.п. - о.с. Свертывание языка в трубочку</p> <p>«Ладони». И.п. - о.с. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки</p> <p>«Лесенка» И.п. - о.с. 1 - поднять правую руку в сторону; 2 - поднять правую руку вверх; 3 - поднять левую руку в сторону; 4 -поднять левую руку вверх; 5 - опустить правую руку в сторону, 6 - опустить правую руку вниз, 7 - опустить левую руку в сторону, 8 - опустить левую руку вниз</p> <p>«Повороты» И.п. - ноги врозь. 1 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево; 2 - и.п. То же вправо</p> <p>«Левой-правой» И.п. - руки на поясе. 1 - правую ногу отставить на носок назад, руки поднять вверх, прогнуться; 2 - и.п. То же левой ногой</p> <p>«Приседания» И.п. - о.с. 1 - сделать приседание с широким разведением коленей и отведением рук в сторону; 2 - и.п.</p> <p>«Дотянись» И.п. - лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 - согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 - и.п. То же левой ногой</p> <p>«Прогнись» И.п. - лежа на</p>	<p>10 раз</p> <p>8 раз.</p> <p>14 раз</p> <p>14 раз.</p> <p>14 раз.</p> <p>14 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>артикуляционное</p> <p>Пальчиковый тренинг</p> <p>Каждой ногой</p>

		<p><u>животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена.</u></p> <p>1 - поднять вытянутую левую ногу назад-вверх, отвести голову назад, прогнуть спину; 2 - и.п.; 3 - поднять вытянутую правую ногу назад-вверх, отвести голову назад, прогнуть спину; 4 - и.п.</p> <p><u>«Прыжки» И.п. - руки на поясе.</u> Прыжки на двух ногах «выше-выше-выше» попеременно с ходьбой</p> <p><u>«Пузырь».</u> Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют круг, становясь близко друг к другу, затем говорят: Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой, Оставайся такой, Да не лопайся. Одновременно с этим дети расходятся в стороны, увеличивая круг, держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь». На выдохе дети сходятся к центру, произнося: «Ш-ш-ш-ш».</p>	<p><b>3 раза</b></p> <p><b>5 раз</b></p>	<p><b>Каждой ногой</b></p> <p><b>По 10 прыжков</b></p> <p><b>Дыхательное</b></p>
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b> <b>2 мин.</b>	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.		
<b>4</b>	<b>Речевка:</b>	Каждый твердо знает: Физкультура укрепляет Наши мышцы, тело, Чтоб стать сильным, смелым.		

## КОМПЛЕКС № 22 ИЮЛЬ (с предметами - мячом большого диаметра)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  3 мин	Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя – мелким семенящим шагом на частые удары бубна, широким свободным шагом на редкие удары бубна. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба, построение в три колонны.	30 сек 1 мин  1 мин 30 сек	
2	Общеразвивающие упражнения  7 мин	<b><u>Упражнения с мячом большого диаметра</u></b> 1. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – мяч на грудь; 2 – мяч вперед, руки прямые; 3 – мяч вверх; 4 – исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. 1–3 – наклониться к правой ноге, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – выпрямиться, в исходное положение. 3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1–2 – присесть, мяч вперед; 3–4 – встать, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и о пол чередуются. 5. И. п. – стойка на коленях, мяч перед собой на полу. 1–4 – катание мяча вправо вокруг туловища, помогая руками. То же влево. 6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – правую ногу назад на носок, мяч вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой. <u>«Насос»</u> . И. п. – стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с	6–8 раз  5–6 раз  6–8 раз  по 8–10 раз  по 3 раза  6 раз  по 3 раза	\

		произнесением звука «ссс...», выпрямляясь – вдох.		
<b>3</b>	<b>Заключительная часть 2 мин.</b>	Игра «Лягушки». Прыжки вдоль шнура, на сигнал воспитателя: «Лягушки!» – прыжок в болото. Ходьба в колонне по одному.		
<b>4</b>	<b>Речевка:</b>	Каждый твердо знает: Физкультура укрепляет Наши мышцы, тело, Чтоб стать сильным, смелым.		

## КОМПЛЕКС № 23 АВГУСТ (без предметов)

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Вводная часть  3 мин	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге - руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т.д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «лисишкой» (одна кисть - к подбородку, другая - к копчику). Ходьба, построение в звеня.	30 сек  1 мин  1 мин  30 сек	
2	Общеразвивающие упражнения  7 мин	<u>«Нарисуй глазами» И.п.-о.с.</u> Нарисовать глазами геометрическую фигуру по часовой стрелке (прямоугольник, квадрат, круг) <u>«Потанцуем».</u> И.п.-о.с. Поднять левую ногу, согнув ее в колене, и локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же для левой руки и правой ноги <u>«Не ошибись» И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.</u> 1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4-и.п. <u>«Наклоны» И.п.-ноги врозь, руки на поясе.</u> 1-наклон вправо, левую руку за голову; 2-и.п.; 3-наклон влево, правую руку за голову; 4-и.п. <u>«Дотянись до пятки» И.п. - стоя на коленях, руки на поясе.</u> 1 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2-и.п.; 3- поворот туловища влево, коснуться левой рукой правой пятки; 4-и.п. <u>«Дотянись до пальцев ног» И.п.- сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе.</u> 1-руки в стороны; 2-наклон вперед, коснуться пальцев ног; 3-и.п.	6 раз  8 раз  14 раз.  8 раз  8 раз  14 раз.	Офтальмотренаж с интервалом в 30 секунд  Каждой рукой  В каждую сторону  В каждую сторону

		<p><u>«Колесо» И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища.</u> 1-согнуть колени, обхватить колени руками, прижаться головой к коленям; 2-и.п.</p> <p><u>«Корзиночка» И.п.-лежа на животе, руки под подбородком.</u> 1-ухватиться руками за голеностопный сустав, прогнуть спину; 2-и.п.</p> <p><u>«Прыжки» И.п.-руки на поясе.</u> Прыжки «ноги врозь-ноги вместе» в чередовании с ходьбой (3 раза по десять прыжков).</p> <p><u>«Обними себя».</u> И.п-ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в и.п.-вдох</p>	<p><b>14 раз.</b></p> <p><b>12 раз</b></p> <p><b>3 раза</b></p> <p><b>8 раз</b></p>	<p><b>корректирующее</b></p> <p><b>корректирующее</b></p> <p><b>по 10 шагов</b></p> <p><b>Дыхательное упражнение</b></p>
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b> <b>2 мин.</b>	Ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.		
<b>4</b>	<b>Речевка:</b>	Если выиграл – не зазнавайся, проиграл – не унывай, Тренируйся, занимайся, от друзей не отставай!		

**КОМПЛЕКС № 24 АВГУСТ (с предметами – гимнастической палкой)**

№	Части утренней гимнастики, продолжительность	Содержание	Дозировка	Примечание
1	<b>Вводная часть</b>  <b>3 мин</b>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий воспитателя: на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, подогнув другую, руки в стороны; затем вновь ходьба; на сигнал: «Лягушки!» присесть, руки положить на колени.</p> <p>Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Ходьба, построение в три колонны</p>	<b>30 сек</b>  <b>1 мин</b>   <b>1 мин</b> <b>30 сек</b>	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>  <b>7 мин</b>	<p><b><u>Упражнения с гимнастической палкой</u></b></p> <p><b><u>1. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч.</u></b> 1 – палку вверх; 2 – палку вперед; 3 – полуприсед; 4 – исходное положение.</p> <p><b><u>2. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом сверху.</u></b> 1 – шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2–3 – 2 наклона вперед; 4 – исходное положение. То же влево.</p> <p><b><u>3. И. п. – основная стойка, палка у груди.</u></b> 1 – палку вверх; 2 – присесть, палку вперед; 3 – встать, палку вверх; 4 – исходное положение.</p> <p><b><u>4. И. п. – стойка на коленях, палка на плечах за головой.</u></b> 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево.</p> <p><b><u>5. И. п. – основная стойка, палка внизу, хватом шире плеч.</u></b> На счет 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; на счет 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8.</p> <p><b><u>«Лесорубы» И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены и пальцы рук сцеплены «замком».</u></b> Быстро поднять руки – вдох; наклониться вперед, медленно опуская «тяжёлый</p>	<b>6–8 раз</b>  <b>6–8 раз</b>  <b>6 раз</b>  <b>по 3 раза</b>  <b>2 раза</b>	<p align="center"><b>Дыхательное упражнение</b></p>



		топор», произнести «ух!» на длительном выдохе.		
<b>3</b>	<b>Заключительная часть 2 мин.</b>	Ходьба в колонне по одному.		
<b>4</b>	<b>Речевка:</b>	Если выиграл – не зазнавайся, проиграл – не унывай, Тренируйся, занимайся, от друзей не отставай!		

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Пензулаева Л.И. «Комплексы оздоровительной утренней гимнастики 4-5 лет», 2020 г.
2. Бабина К.С. «Комплексы утренней гимнастики в детском саду», 1978 г.
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток» М. «Вако» 2005г.

**Над сборником работали:**

**Шлычкова О.В., старший воспитатель, Попкова Т.В., воспитатель, Бурцева  
О.В., воспитатель, Радаева И.А., воспитатель, Кондракова Е.И., воспитатель,  
Юсупова А.Р., воспитатель.**

2023г.