Игровой комплекс утренней гимнастики.

1. Игра « Ниточка с иголочкой»

 Дети (ниточка) идут цепочкой за воспитателем (иголочка) по площадке змейкой, между оборудованием, между деревьями.

Темп движения меняется.

1. Игра « Ровным кругом»

Дети идут по кругу со словами:

 *Ровным кругом, друг за другом*

 *Мы идем за шагом шаг.*

 *Стой на месте, дружно вместе*

 *Сделаем вот так:*

Воспитатель показывает общеразвивающие упражнения.

1. Кинезиологическое упражнение: Ладошки.

*Ладошки вверх,*

*Ладошки вниз,*

*А теперь их на бочок*

*И зажали в кулачок.*

1. Игра « Зайцы и волк»

Один ребенок выбирается волком, остальные зайцы.

Дети проговаривают слова и выполняют действия в соответствии с текстом: *Скачут зайцы - скок –скок-скок,*

 *На зеленый на лужок*

 *травку шиплют, кушают ,*

 *осторожно слушают*

 *Не идет ли волк.*

При слове «волк»дети разбегаются, волк старается их поймать.

1. Заключительная ходьба друг за другом.

 Комплекс № 1 (с картошкой)

1. Построение, ходьба и бег в колонне.

На огород мы все пойдем

И овощей там наберем *Ходьба друг за другом*

Дорога коротка, узка,

 Идем, ступая мы с носка. *Ходьба на носках.*

И по бордюру мы идем, *Ходьба приставным шагом*

И приседаем мы на нем *с приседанием.*

Потом обходим деревца *Ходьба «змейкой».*

И пробежимся мы слегка *Бег «змейкой», обычный бег.*

У огорода отдохнем

И снова вместе мы пойдем. *Ходьба друг за другом, построение в круг.*

1. Кинезиологическое упражнение «Овощи»

Вырос у нас чесночек, *Соединение подушечек большого*

Перец, томат, кабачок, *пальца с подушечками других*

Тыква, капуста, картошка, лук *поочередно на каждый овощ.*

И немного горошка. *Сжать пальцы в кулачок.*

1. Общеразвивающие упражнения с картошкой.

 Вот картошку мы набрали, с ней немножко поиграем.

1) И.п. стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, картошка в правой руке.

 Поднять руки через стороны вверх, переложить картошку из руки в руку,

 посмотреть на нее и опустить руки. *Повторить 6-7 раз.*

2) И. п.стать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить, картошка в правой руке.

 Повернуться вправо, отвести правую руку назад, вер­нуться в и. п., переложить картошку в левую руку. То же выполнить влево.

 *Повторить 3 раза в каждую сторону.*

3) И.п. стать прямо, ноги слегка расставить, левая рука на поясе, правая опущена, картошка в правой руке.

 Наклониться влево, правая рука вверх, вернуться в и.п. Переложить картошку в левую руку, правую на пояс. Выполнить наклон вправо, левую руку вверх. *Повторить 4 раза в каждую сторону.*

4) И.п. стать прямо, ноги на ширине плеч, руки с картошкой опустить. Наклониться вниз, положить картошку, вернуться в исходное положение.

 Наклониться вниз, поднять картошку, вернуться в исходное положение.

 *Повторить 6-7 раз*

Мы с картошкой поиграли, вновь в корзиночку собрали.

5) «Огородное пугало» - Кто же здесь стоит на палке

 С бородою из мочалки?

 Ветер дует он шумит!

 Ногами дергает, скрипит!

И.п. – основная стойка. На счет 1-4 –прыжки на двух ногах на месте, на счет 5-8 – ходьба на месте.

1. Заключительная ходьба друг за другом.

 Комплекс № 2 (с массажными мячами)

1.Построение и ходьба в колонне.

Чуть слышно осень наступает, *Ходьба друг за другом*

Плоды на ветках созревают,

Уж ягод сладких полон лес,

И дождь осенний льет с небес.

А впереди вот узкая дорожка, *Ходьба приставным шагом боком*

Идем по ней мы, приставляя ножки

Идем вперед мы, ноги поднимая, *Ходьба с высоким подниманием колен*

Дорожка к озеру спешит, *Прыжки на двух ногах*

Попрыгать нам она велит *с продвижением вперед.*

А по дорожке земляной  *Ходьба змейкой*

Идем мы змеечкой большой

Затем обычною ходьбой.

 И кто за кем идем гурьбой.

Вот врассыпную мы идем *Ходьба врассыпную*

И скоро в сад мы наш войдем.

Вот быстро- быстро мы пошли *Ходьба в быстром темпе.*

И в сад любимый мы вошли. *Построение в круг.*

 2. Кинезиологическое упражнение с массажным мячом.

 *Дети катают мяч в ладонях сначала по часовой, а затем против часовой стрелки.* Разноцветные шары

 Здесь висят на ветках

 Очень нелегко, увы,

 Доставать их деткам

 3. Общеразвивающие упражнения с мячами.

1) И.п. стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, мяч в правой руке.

Поднять левую руку вверх, приподнимаясь на носки, сделать хватательное движение (*срываем яблоко),* вернуться в и.п. Переложить мяч в левую руку и тоже проделать правой рукой. *Повторить 5-6 раз.*

2) И.п. стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, мяч в правой руке.

Развести руки в стороны, отвести назад, переложить мяч в другую руку, руки в стороны, опустить. *Повторить 6-7 раз.*

3) И.п. стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, мяч в правой руке.

 Поднять обе руки вперед, повернуться влево-назад, отвести обе руки, сказать: «Груша!», вернуться в исходное положение. Переложить мяч в левую руку. То же выполнить вправо, сказать: «Слива» *Повторить 3—4 раза в каждую сторону.*

4) И.п.стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, мяч в правой руке.

Поднять правую ногу, согнутую в колене, переложить под коленом мяч в левую руку, ногу опустить. Поднять левую ногу, переложить мяч, вернуться в и.п.

 *Повторить 4-5раз.*

 5) И.п. основная стойка. На счет 1-4 прыжки на двух ногах «Ноги врозь - ноги вместе», на счет 5-8 –ходьба на месте. *Повторить 8 раз.*

 6) Ходьба друг за другом, с выполнением заданий для рук.

Руки в сторону *(вдох),* руки скрестно *(выдох)*

 Много фруктов мы собрали и немножечко устали

 Мы немного отдохнем и опять гулять пойдем.

1. Спокойная заключительная ходьба.

 Комплекс № 3 (с листьями)

1**.** Ходьба, бег, построение в звенья

Мы в лесу осеннем целый день гуляли, *Ходьба друг за другом*

 Любовались красотой, воздухом дышали *Ходьба с наклоном вперед и разведением рук в стороны.*

 Под ногами листьями выстлана земля

 Идем на носочках, ступая слегка. *Ходьба на носках*

 Вот деревья встали у нас на пути *Бег «змейкой» в чередовании с ходьбой*

 Обежать их надо или обойти. *«змейкой»*

 Тучка-невеличка дождь прислала нам *Бег врассыпную*

 Побежим под дерево, спрячемся мы там. *Бег друг за другом в колонне*

 Мы в лесу осеннем целый день гуляли *Ходьба друг за другом*

 Желтые и красные листья собирали. *Взять по 2 листочка. Построение в звенья.*

 2. Кинезиологичкеское упражнение « Осенние листья»

 Раз, два, три, четыре ,пять, *Поочередно загибать пальчики*

Будем листья собирать *Сжимать и разжимать кулачки*

Листья березы, листья рябины *Поочередно соединять большой палец*

 Листики тополя, листья осины *с остальными, начиная с указательного.*

Листики дуба мы соберем *Соединять начиная с мизинца. Обе руки одновременно*

 Маме осенний букет отнесем  *Шагают по левой ладони средним и указательным*

 *пальцами правой руки.*

 3. Общеразвивающие упражнения с листьями.

 1)И.п. –ноги слегка расставлены, руки с листьями внизу.

1-2 –поднять правую руку вверх, левую отвести до отказа назад,

3-4 – поднять левую руку вверх, правую вниз - назад . Сменить положение рук.

 *Повторить 8 раз в быстром темпе*

 2) И.п. – ноги слегка расставлены, руки с листьями внизу.

1-2 – поднять руки через стороны вверх, посмотреть на них

3-4 – наклонить туловище вправо, руки прямые, голову прямо.

5-6 – выпрямиться, руки вверх

7-8 руки через стороны вниз

Тоже с наклоном влево. *Повторить по 4 раза в каждую сторону*

 3) И.п. – ноги на ширине плеч, руки с листочками вверху.

1-2 - наклониться вперед, не сгибая колени, положить листочки на пол.

3-4 - выпрямиться, руки за голову, хорошо прогнуться

5-6 - наклониться, взять листочки,

7-8 - выпрямиться, руки вверх. *Повторить 8 раз.*

 4) И.п. основная стойка

1-2 - Присесть, колени врозь, спина прямая, руки с листочками вперед.

3-4 - вернуться в и.п. *Повторить 8 раз*

 5) И.п. – основная стойка.

1-8 - Прыжки ноги врозь – руки в стороны, ноги вместе – руки вниз.

9-16 - Ходьба на месте.

 6) Упражнение на дыхание « Улетают птицы»

1-2 - глубокий вдох носом

3-8 - долгий выдох с произнесением слов « На ю-у-у-у-у-у-г»

1. Заключительная ходьба друг за другом.

 Комплекс № 4 (с шишками)

1**.** Ходьба, бег, построение в звенья

Мы - веселые ребята, *Ходьба друг за другом*

 Наше имя – медвежата. *Ходьба на носках, руки в стороны*

 Любим бегать и играть  *Ходьба на пятках, руки за головой*

 Любим прыгать и метать.

 Мишка по лесу пошел  *Ходьба в полуприседе*

 По тропинке в лес забрел. *Ходьба с высоким подниманием колена*

 Лапы дружно поднимает *с хлопками впереди*

 Чтоб кусты не подминались.

 Мишка шел, шел, шел *Ходьба с поворотом*

 К речке тихой пришел.

Сделал полный поворот *Ходьба со сменой направления*

Через речку пошел вброд. *Ходьба приставным шагом.*

 Мишка быстро побежал *Легкий бег друг за другом.*

 В лесу полянку увидал.

 На полянку пришел *Ходьба, построение в звенья.*

 Много шишек нашел.  *Взять по одной еловой шишке.*

 2. Кинезиологичкеское упражнение «Шишка»

 *Дети катают шишку в ладонях*

 Чтобы все на свете знать Мишка с шишкою играет

Надо память развивать. В лапах он ее катает.

 3. Общеразвивающие упражнения с шишкой.

 1) И.п. –ноги слегка расставлены, руки внизу, шишка в правой руке.

1- Слегка присесть, поднять руки через стороны вверх, переложить шишку из одной руки в другую.

2 - Вернуться в и.п.  *Повторить 8 раз*

2) И.п.- ноги вместе, руки согнуты на уровне груди, шишка в правой руке

1 - Поворот направо, с отведением правой руки назад

2 - Вернуться в и.п., переложить шишку.

3- Поворот налево, с отведением левой руки назад.

 4 – Вернуться в и.п. *Повторить по 4 раза в каждую сторону*

3) И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены, шишка в правой руке.

1- Наклониться вперед-вниз, не сгибая колени, переложить шишку за правой ногой.

2 - Вернуться в и.п., переложить шишку.

3 - Также переложить шишку за левой ногой.

4 - Вернуться в и.п. *Повторить 8 раз.*

 4) И.п. лежа на животе, руки с шишкой вперед, ноги вместе.

1-2 - Поднять руки и ноги слегка вверх, голову приподнять, смотреть вперед.

3-4 - Вернуться в и.п. *Повторить 4 раза*

 5) И.п. – ноги вместе, руки на поясе , шишку положить на пол.

1-4 - Прыжки на двух ногах на месте.

5-8- Ходьба на месте.

 6) Упражнение на дыхание. И.п. – основная стойка.

Сделать глубокий вдох носом, задержать дыхание на 3-4 с

Затем с шумом выдохнуть со звуком «а-а-а» *Повторить 4 раза*

1. Заключительная ходьба друг за другом.

 Комплекс № 5 (с гимнастической палкой)

1**.** Ходьба, бег, построение в звенья

Все в колонну становись! Зарядку делать не ленись!

 Ровным кругом друг за другом *ходьба обычная друг за другом*

 Дружно, весело шагаем,

 Выше ноги поднимаем . *ходьба с высоким подниманием колен*

 На носках пойдем, *ходьба на носках, руки на поясе*

 На пятках *ходьба на пятках, руки за головой*

 Как медведи побредем.  *ходьба на внешней стороне стопы*

 Врассыпную мы пойдем *ходьба врассыпную*

 Змейкой, шагом и бегом. *ходьба и бег* *«змейкой»*

 Приставным галопом , шагом *бег приставным галопом, ходьба*

 Палки в руки мы возьмем *дети берут гимнастические палки*

 Упражнения с ними делать начнем! *построение в звенья.*

2. Кинезиологичкеское упражнение « Руки»

 Чтобы палку нам держать надо ручкам силу дать,

 Чтобы ручкам силу дать – нужно крепче их сжимать.

*Палку положить перед собой, согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки и встряхнуть.*

 3. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками

 1) И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать ее хватом ближе к концам) — опущена вниз.

1- прямыми руками поднять палку вверх; 2 - опустить палку на плечи

3- прямыми руками поднять палку вверх ; 4 — вернуться в и. п.

 *Повторить 8 раз*

 2) И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки с палкой опущены..

1- наклон вперед, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать

2 — вернуться в и. п. *Повторить 8 раз*

 3) И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой впереди.

1- поворот в правую сторону, палку не опускать, сказать: *«Вправо».*

2 - вернуться в и. п.

3 - то же в левую сторону, сказать: *«Влево».*

4 - вернуться в и. п. *Повторить по 4 раза в каждую сторону*

 4) И.п. стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу.

1 - держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) правой ногой; голову не опускать. 2 — вернуться в и. п.

3 - держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) левой ногой; голову не опускать. 4 — вернуться в и. п.

 *Повторить по 4 раза каждой ногой*

 5) И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу.

1-8- прыжки на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть вперед, развернуться).

9-16 - Ходьба на месте.  *Повторить 4 раза*

6) Упражнение на дыхание.

 И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой опущены.

1-2 - подняться на носки, палку вперед-вверх, глубокий вдох носом

3-8 - опуститься на всю ступню, палку вниз, длительный выдох. 4.Заключительная ходьба друг за другом.

 Комплекс № 6 (со снежками)

1. Ходьба, бег, построение в звенья.

Наступили холода, снова к нам пришла зима. *Ходьба друг за другом*

 По снежочку мы гуляли, *Ходьба дробным шагом*

И тропинки протоптали.

 Вился, вился белый рой *Ходьба на носках, руки вверх*

 Опустился - стал горой.  *Ходьба на пятках, руки за головой*

Друг за другом мы ходили *Ходьба и бег змейкой*

 Все сугробы обходили.

 Бабу снежную лепили *Ходьба врассыпную с приседаниями*

 И в снежки играли

Любовались красотой, *Ходьба друг за другом*, *берут снежки*

 Воздухом дышали. *Построение в звенья*

2. Кинезиологичкеское упражнение «Зима»

 Пришла зима,  *трем ладошки друг о друга*

 Принесла мороз. *пальцами массажируем плечи, предплечья*

 Пришла зима, *трем ладошки друг о друга*

 Замерзает нос. *ладошкой массажируем кончик носа*

 Снег, *плавные движения ладонями*

 Сугробы, *кулаки стучат по коленям попеременно*

Гололед. *ладони шоркают по коленям разнонаправлено*

Все на улицу — вперед! *одна рука на колени ладонью, вторая рука – вперед*

3. Общеразвивающие упражнения со снежками.

 1)И.п. –ноги слегка расставлены, руки с снежками за спиной.

 1 - вытянуть руки вперед; 2- показать снежки;

 3 - руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.

 *Повторить 8 раз*

 2) И.п. – ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях перед собой, снежки соприкасаются друг с другом

1- отвести согнутые руки назад;

2 - вернуться в и.п.

 *Повторить 8 раз*

3) И.п. – сесть на пол, ноги врозь, руки с снежками на коленях.

1 – поднять руки вверх; 2 - прогнуться;

3 - наклон вперед, положить снежки; 4 - вернуться в и.п.

Выполняя при повторе взять снежки, вернуться в и.п.

 *Повторить 8 раз.*

 4) И.п. лежа на животе, руки со снежками вытянуты вперед, ноги вместе.

1-2-3 поднять руки со снежками вверх, не отрывая ног от пола.

4 - вернуться в и.п.

 5) И.п. – основная стойка, снежки лежат на полу.

1-8 – Прыжки через снежки вперед- назад.

9-16 - Ходьба на месте.

 6) Упражнение на дыхание.

1-2 - глубокий вдох носом

3-8 - долгий выдох с произнесением слов « А-у-у-у-у»

1. Заключительная ходьба друг за другом.

Наступили холода, снова к нам пришла зима. *Ходьба друг за другом*

 По снежочку мы гуляли, *Ходьба дробным шагом*

И тропинки протоптали.

 Вился, вился белый рой *Ходьба на носках, руки вверх*

 Опустился - стал горой.  *Ходьба на пятках, руки за головой*

Друг за другом мы ходили *Ходьба и бег змейкой*

 Все сугробы обходили.

 Бабу снежную лепили *Ходьба врассыпную с приседаниями*

 И в снежки играли

Любовались красотой, *Ходьба друг за другом*, *берут снежки*

 Воздухом дышали. *Построение в звенья*

 Пришла зима,  *трем ладошки друг о друга*

 Принесла мороз. *пальцами массажируем плечи, предплечья*

 Пришла зима, *трем ладошки друг о друга*

 Замерзает нос. *ладошкой массажируем кончик носа*

 Снег, *плавные движения ладонями*

 Сугробы, *кулаки стучат по коленям попеременно*

Гололед. *ладони шоркают по коленям разнонаправлено*

Все на улицу — вперед! *одна рука на колени ладонью, вторая рука –*

 *вперед*