|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4лет (1 неделя сентября)**  Ходьба за воспитателем в прямом направлении  Построение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Покажи мне ладошки». – 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.  1-2 – руки вперёд.  3-4 – и.п.  **2.** «Где колени?» - 4 раза.  И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;  1-2 – наклон вперёд, хлопнуть по коленям;  3-4 – и.п.  **3.** «Собираем цветы». – 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;  1-2 – присесть, «сорвать цветочки»;  3-4 –и.п.  **4.** «Комарик улетел» - 5раз.  И.п.: ноги расставлены, руки в стороны;  1-4 – махи руками вверх-вниз – имитация полёта комара;  5-6 – и.п.  Бег врассыпную – 10секунд.  Ходьба | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4лет (2 неделя сентября)**  Ходьба друг за другом  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Покажи мне ладони». – 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.  1-2 – руки вперёд;  3-4 – и.п.  **2.** Хлопок по коленям. – 5раз  И.п.: ноги врозь, руки на поясе;  1-2 – наклон вперёд, хлопнуть по коленям («хлоп»)  3-4 – и.п.  **3.** «Большие-маленькие». – 5раз  И.п.: ноги врозь, руки на поясе;  1-2 – присесть («маленькие»);  3-4 – и.п. («большие»)  **4.** «Крылья птицы». – 5раз  И.п.: ноги врозь, руки на поясе;  1-2 – поднимание рук в стороны, движения руками вверх-вниз (имитация полёта птицы);  3-4 – и.п.  Прыжки на месте на двух ногах – 4раза × 2  Бег врассыпную – 10секунд  Ходьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4лет (3 неделя сентября)**  Ходьба друг за другом  Ходьба в шеренге на носках на противоположную сторону зала  Бег врассыпную  Ходьба  Построение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Покажи ладони». – 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.  1-2 – руки вперёд («вот»).  3-4 – и.п.  **2.** «Наклонись и выпрямись» - 5 раз.  И.п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе;  1-2 – наклон вперёд, достать пальцами рук до носков ног;  3-4 – и.п.  **3.** «Пружинка». – 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;  1-2 – слегка присесть;  3-4 –и.п.  **4.** «Качели» - 4раза.  И.п.: стоя на коленях;  Свободные махи прямыми руками вверх-вниз  Прыжки на месте на двух ногах 4раза × 2  Бег врассыпную – 10секунд.  Ходьба | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4лет (4 неделя сентября)**  Ходьба друг за другом  Ходьба на носках  Построение в круг  **Общеразвивающие упражнения «Весёлые погремушки»**  **1.** «Покажи мне погремушку». – 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.  1-2 – руки вперёд;  3-4 – и.п.  **2.** «Наклонись и позвени». – 5раз  И.п.: ноги врозь, руки опущены вниз;  1-2 – наклон вперёд, достать до носков ног, позвенеть;  3-4 – и.п.  **3.** «Присядь, позвени». – 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях;  1-2 – присесть, постучать по коленям;  3-4 – и.п. («большие»)  **4.** «Спрячь погремушки». – 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной;  1-2 – руки вперёд, позвенеть погремушкой;  3-4 – и.п. («спрятали»)  Прыжки на месте на двух ногах – 4раза × 2  Бег врассыпную – 10секунд  Ходьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4лет (1 неделя октября)**  Ходьба друг за другом  Ползание на ладонях и коленях («котята»), на ступнях и ладонях («медвежата»)  Ходьба  Построение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Весёлые руки». – 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз;  1-3 – махи двумя руками вверх-вниз;  4-5 – и.п.  **2.** «Постираем бельё» - 5 раза.  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз;  1-2 – наклон вниз (имитация полоскания белья);;  3-4 – и.п.  **3.** «Спрятались». – 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз;  1-2 – присесть, голову опустить вниз («спрятались»);  3-4 –и.п.  **4.** «Покажите руки» - 5раз.  И.п.: ноги расставлены, руки опущены вниз;  1-2 – поднять прямые руки вперёд;  3-4 – и.п.  Прыжки на двух ногах на месте -8раз  Бег врассыпную – 10секунд.  Ходьба | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4лет (2 неделя октября)**  Ходьба друг за другом  Ползание на ладонях и коленях («котята»), на ступнях и ладонях («медвежата»)  Ходьба  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Кошка-цпарапка». – 6раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки у груди согнуты в локтях;.  1-2 – поочерёдное выпрямление рук вперёд, пальцы разжать («кошка выпустила коготки»);  3-4 – и.п.(«кошка спрятала коготки»)  **2.** «Встать-сесть». – 5раз  И.п.: сидя на коленях, руки свободно;  1-2 – стать на колени, руки к плечам;  3-4 – и.п.  **3.** «Притопы». – 5раз  И.п.: ;ноги врозь, руки на поясе;  1-2 – топнуть одной ногой;  3-4 – и.п.  5-6 – топнуть другой ногой;  7-8 – и.п.  **4.** «Боксёр». – 6раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях;  1-2 – поочерёдно выпрямлять и сгибать руки вперёд;  3-4 – и.п.  Прыжки на месте на двух ногах – 8раз  Бег врассыпную – 10секунд  Ходьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4лет (3 неделя октября)**  Ходьба друг за другом  Ползание на ладонях и коленях (шеренгой)  Бег врассыпную  Ходьба  Построение в круг  **Общеразвивающие упражнения с кубиками**  **1.** «Подъёмный кран». – 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельнына, руки с кубиками опущены вниз.  1-2 – кубики вперёд.  3-4 – и.п.  **2.** «Насос» - 5 раз.  И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях;  1-2 – наклон вниз, произнести «ш-ш-ш» (накачиваем колесо);  3-4 – и.п.  **3.** «Кубики на пол». – 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях ;  1-2 – присесть, кубики положить на пол;  3-4 –и.п.  **4.** «Силач» - 5раз.  И.п.: ноги слегка расставлены, кубики за спиной;  1-2 – кубики вперёд («удержи»);  3-4 – и.п.  Прыжки с продвижение вперёд «Зайцы на лужайке» - 8раз  Перебежки с одной стороны зала на другую в быстром темпе.  Ходьба | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4лет (4 неделя октября)**  Ходьба в колонне  Ходьба по кругу между мячами  Бег по кругу между мячами  Ходьба.  Построение в круг  **Общеразвивающие упражнения с мячом**  **1.** «Мяч вперёд». – 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, мяч опущен вниз.  1-2 – мяч вперёд;  3-4 – и.п.  **2.** Наклон к носкам. – 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью;  1-2 – наклон вперёд, положить (взять) мяч;  3-4 – и.п.  **3.** «Мяч на пол». – 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, мяч вверху ;  1-2 – присесть, мячом коснються пола;  3-4 – и.п.  **4.** «Руль». – 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, мяч опущен вниз;  1-4 – мяч вперёд, выполнять вращения мяча вправо-влево;  5-6 – и.п.  Прыжки с продвижением вперёд «Зайцы на лужайке» - 8раз  Побуждать к выполнению энергичных прыжков.  Бег врассыпную – 15секунд  Ходьба |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3лет (3 неделя сентября)**  Ходьба друг за другом  Ходьба между шнурами, расположенными на расстоянии 40см друг от друга – 3раза  Бег между шнурами – 3раза  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Крылья у большой птицы» -4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз;  1-2 – поднять руки в стороны, сделать 2-3 взмаха;  3-4 – и.п.  **2.** «Ищем зёрнышки» - 3 раза каждой ногой.  И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.  1-2 – перенести центр тяжести на одну ногу, а другой выполнять скользящие движения назад;  3-4 – и.п.  **3.** «Полетела птица» -4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз;  1-2 – поднять руки в стороны, сделать 2-3 взмаха;  3-4 – и.п.  Бег врассыпную («Налетел сильный ветер, полетели листочки»)  Ходьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3лет (4 неделя сентября)**  Ходьба друг за другом  Ходьба и бег между шнурами, расположенными на расстоянии 40см друг от друга  Ходьба на носках между шнурами  Перестроение в круг: встать около кубика  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Деревья высокие» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз;  1-2 – поднять руки вперёд-вверх;  3-4 –и.п.  **2.** «Трава низкая» - 4 раза.  И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.  1-2 – присесть, руки вперёд;  3-4 – и.п.  **3.** «Ветер качает ветки» - 3раза;  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз;  1-2 – поднять руки вперёд-вверх, выполнить три покачивания руками  3-4 – и.п.  Бег друг за другом («Побежали догоним автобус»)  Ходьба друг за другом | |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3лет (1 неделя октября)**  Ходьба друг за другом по краям площадки, ограниченной с внутренней стороны.  Бег по краям площадки.  **Общеразвивающие упражнения с мячом**  **1.** «Покажи мяч» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, руки с мячом опущены;  1-2 – поднять мяч вперёд;  3-4 –и.п.  **2.** «Приседание» - 4 раза.  И.п.: ноги слегка расставлены, руки с мячом опущены;  1-2 – присесть, стукнуть мячом об пол («бом»);  3-4 – и.п.  **3.** «Силачи» - 4раза;  И.п.: ноги слегка расставлены, руки с мячом опущены;  1-2 – поднять мяч вверх.  3-4 – и.п.  **4.** «Пружинки» - 4раза  Выполнить три полуприседания, а затем подпрыгивание на месте на двух ногах.  Ходьба друг за другом по краям зала.  Бег друг за другом с ускорением.  Ходьба друг за другом | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3лет (2 неделя октября)**  Ходьба друг за другом по краям площадки.  Бег друг за другом.  Построение в круг с помощью мячей.  **Общеразвивающие упражнения с мячом**  **1.** «Покажи мяч» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, мяч у груди;  1-2 – выпрямить руки мяч вперёд;  3-4 –и.п.  **2.** «Приседание» - 4 раза.  И.п.: ноги слегка расставлены, руки с мячом опущены;  1-2 – присесть, стукнуть мячом об пол;  3-4 – и.п.  **3.** «Подними мяч вверх» - 4раза;  И.п.: ноги слегка расставлены, руки с мячом опущены;  1-2 – поднять мяч вверх, слегка отвести его назад;  3-4 – и.п.  **4.** «Пружинки» - 4раза  Выполнить три полуприседания, а затем подпрыгивание на месте на двух ногах.  Ходьба друг за другом по краям зала  Бег друг за другом с ускорением  Ходьба друг за другом. | |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3лет (3 неделя октября)**  Ходьба друг за другом по краю ковра..  Ходьба на носках  Бег врассыпную.  Ходьба друг за другом, построение в круг с помощью маленьких мячей, лежащих в маленьких резиновых кольцах по кругу.  **Общеразвивающие упражнения с мячом**  **1.** «Подними мяч вверх» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, внизу в обеих руках;  1-2 – поднять мяч вверх;  3-4 –присесть, коснуться мячом пола;  5-6 – и.п.  **2.** «Спряч мяч» - 4 раза.  И.п.: сидя, ноги расставлены, мяч вперёд;  1-2 – мяч к груди, одновременно согнуть ноги в коленях и закрыть мяч.  3-4 – и.п.  **3.** «Пружинки» - 4раза  Выполнить три полуприседания, а затем подпрыгивание на месте на двух ногах.  Ходьба друг за другом по краям зала  Бег друг за другом с ускорением  Ходьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3лет (4 неделя октября)**  Ходьба друг за другом по краю ковра.  Ходьба широким шагом, ходьба семенящим шагом  Бег врассыпную.  Ходьба друг за другом по краям зала.  Построение в круг с помощью шнура.  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Прилетела большая птица» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены;  1-2 – поднять руки в стороны, помахать ими;  3-4 –и.п.;  **2.** «Жучки» - 4 раза.  И.п.: лёжа на животе, руки и ноги выпрямлены;  1-2 – согнуть и выпрямит руки и ноги.  3-4 – и.п.  **3.** «Пружинки» - 4раза  Выполнить три полуприседания, а затем подпрыгивание на месте на двух ногах.  Ходьба друг за другом по краям зала  Бег друг за другом с ускорением  Ходьба друг за другом. | |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3лет (1 неделя ноября)**  Ходьба друг за другом по краю ковра.  Ходьба на носках  Бег врассыпную.  Ходьба друг за другом.  Построение в круг с помощью шнура.  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Потянись к солнышку» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены;  1-2 – поднять руки вперёд-вверх;  3-4 –и.п.;  **2.** «Пружинки» - 4раза  Выполнить четыре полуприседания, а затем подпрыгивание на месте на двух ногах.  **3.** «Птицы машут крыльями» -4раза  И.п.: ноги слегка расставлены;  1-2 – поднять руки в стороны, помахать ими;  3-4 –и.п.  Подпрыгивание на месте на двух ногах  Бег друг за другом.  Ходьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4лет (1 неделя ноября)**  Ходьба в колонне.  Ходьба на носках  Ходьба.  Построение в круг.  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Поиграем пальчиками» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены ;  1-2 – руки вперёд, поиграть пальчиками;  3-4 – и.п.  **2.** «Велосипед» - 5раз.  И.п.: лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые;  1- 4– круговые движения ногами.  5-6 – и.п.  **3.** «Спрятались - показались» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной;  1-2 – присесть, наклониться, голову опустить («спрятались»), руками обхватить ноги;  3-4 и.п.  **4.** «Качели» - 5раз.  И.п.: стоя на коленях, руки опущены;  1-3 – мах руками вверх, мах руками вниз-назад  4-5 – и.п.  Прыжки на месте на 2-х ногах – 8раз;  Перебежки (шеренгой) в быстром темпе с одного крнца зала на другой – 4раза  Ходьба друг за другом. | |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3лет (2 неделя ноября)**  Ходьба друг за другом по краям площадки  Ползание на ладонях и коленях  Ходьба на носках  Бег врассыпную  Ходьба друг за другом, перестроение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Крылья самолёта» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены;  1-2 – руки в стороны;  3-4 –и.п.  **2.** «Лягушки» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены;  1-2 – присесть, коснуться руками пола между ног, произнести «ква»;  3-4 – и.п.  **3.** «Большая птица» - 3раза  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены;  1-2 – руки в стороны и покачивать прямыми руками вверх-вниз  3-4 –и.п.  **4.** Подпрыгивание на месте на двух ногах – 4 × 2  Бег друг за другом -10сек.  Ходьба друг за другом | | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4лет (2 неделя ноября)**  Ходьба в колонне  Ходьба на носках  Бег друг за другом  Ходьба друг за другом, перестроение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Часы идут» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки отведены назад;  1-2 – мах руками вперёд («тик»), мах руками назад;  3-4 – мах руками вперёд («так»), мах руками назад;  5- и.п.  **2. «**Колобок» - 4раза  И.п.: лёжа на спине, руки за головой;  1-2 – повернуться на живот;  3-4 – повернуться на спину;  5-6 –и.п.  **3.** Приседание. – 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;  1-2 – присесть, руки вперёд;  3-4 – и.п.  **4.** «Хлопушка» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной;  1-2 – руки вперёд, хлопнуть («хлоп»)  3-4 –и.п.  Прыжки на месте на двух ногах  Ходьба | |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3лет (3 неделя ноября)**  Ходьба друг за другом по краям площадки  Ползание на ладонях и ступнях  Ходьба на носках  Бег врассыпную  Ходьба друг за другом, перестроение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Солнышко взошло – солнышко спряталось» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены;  1-2 – поднять руки через сторны вверх, округлить кисти;  3-4 –и.п.  **2.** «Барабан» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, пальцы рук сжаты в кулаки;  1-2 – присесть, ударить кулаками по полу 3 раза («бум-бум-бум»)  3-4 – и.п.  **3.** «Птицы машут крыльями» - 4 раза  **4.** Подпрыгивание на месте на двух ногах – 4 × 3 раза  Ходьба друг за другом  Бег друг за другом в быстром темпе – 10сек.  Ходьба друг за другом. | | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4лет (3 неделя ноября)**  Ходьба в колонне  Ходьба с высоки подниманием ног («лошадки»)  Ходьба  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Паровоз» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки;  1-2 – круговые движения руками;  3-4 – и.п.  **2.** «Покажи носок» - 5раз  И.п.: сидя, ноги врозь, руки в упоре, пальцы направлены вперёд;  1-2 – поднять одну ногу, носок оттянуть;  3-4 – и.п. (тоже другой ногой)  **3.** Притопы – 6раз  **4. «**Поиграем пальчиками» - 6раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз;  1-2 – руки вперёд, пошевелить пальцами.  3-4 – и.п.  **5.** Прыжки на месте на двух ногах – 8раз x 4раза  Бег в колонне  Ходьба | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3лет (4 неделя ноября)**  Ходьба друг за другом  Ходьба с высоким подниманием ног  Бег врассыпную  Ходьба друг за другом, перестроение в круг с по мощью кубиков  **Общеразвивающие упражнения с двумя кубиками**  **1.** «Покажи кубики» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены вниз.  1-2 –поднять руки вперёд. Руки выпрямить  3-4 – и.п.  **2.** «Положи кубики, возьми кубики» -4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены.  1-2 – присесть, положить кубики перед ногами;  3-4 – выпрямиться;  5-6 – присесть, взять кубики.  7-8 – и.п.  **3.** «Удержи кубики» -4раза  И.п.:ноги слегка расставлены, руки опущены.  1-2 – поднять руки в стороны, держать кубики в прямых руках;  3-4 – и.п.  **4.** Подпрыгивание на месте на двух ногах - 4×3 раза  Ходьба друг за другом  Бег на скорость – 10сек  Ходьба друг за другом | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4года (4 неделя ноября)**  Ходьба в колонне  Ходьба с высоким подниманием ног («лошадки»)  Ходьба  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Крылья самолёта» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены;  1-2 – руки в стороны  3-4 – и.п.  **2.** «Сильные ноги» - 5раз  И.п.: сидя, ноги вытянуты вперёд, руки в упоре на предплечьях;  1-2 – поднять одну ногу вверх;  3-4 – и.п.  5-6 – поднять другую ногу вверх  7-8 – и.п.  **3.** «Где носок?» - 5раз каждой ногой  И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс;  1-2 – выставить ногу вперёд на носок («вот»);  3-4 – и.п.  **4.** «Крылья самолёта» - 6раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены;  1-2 – руки в стороны  3-4 – и.п.  **5.** Прыжки на месте на двух ногах 8раз x 4раза  Бег в колонне – 15сек  Ходьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3лет (1 неделя декабря)**  Ходьба друг за другом по краю ковра  Ходьба с высоким подниманием ног  Бег врассыпную  Ходьба друг за другом, перестроение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Покажи какой папа высокий» - 4раза.  И.п.: ноги расставлены, ступни параллельны, руки опущены.  1-2 – поднять руки вперёд-вверх  3-4 – и.п.  **2.** «Птица клюёт зёрнышки» - 4раза  И.п.: ноги расставлены, ступни параллельны, руки опущены.  1-2 – присесть , постучать кончиками пальчев по полу;  2-3 – и.п.  **3.** «Покажи ладошки» - 4раза  И.п.: И.п.: ноги расставлены, ступни параллельны, руки за спиной.  1-2 – прямые руки вперёд ладошками  3-4 – и.п.  **4.** Подпрыгивание на месте на двух ногах – 8раз  Ходьба друг за другом  Бег друг за другом в быстром темпе -10с  Ходьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4 года (1 неделя декабря)**  Ходьба в колонне  Ходьба на носках  Ходьба с высоким подниманием ног («лошадки»)  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Бабочка расправляет крылья» - 6раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной  1-2 – руки в стороны;  3-4 - и.п.  **2.** «Длинные и короткие ноги» - 5раз  И.п.: сидя ноги вытянуты вперёд, руки в упоре на ладони;  1-2 – согнуть ноги в коленях («короткие ноги»);  3-4 – и.п. («длинные ноги»)  **3.** «Хлоп-топ» - 6раз;  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены;  1-2 – руки вперёд, хлопнуть («хлоп»)  3-4 – и.п.  5-6 – топнуть ногой («топ»)  7-8 – и.п.  **4.** «Качели» - 6раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки отведены назад  1-3 – махи руками вперёд-назад  4-5 – и.п.  **5.** Прыжки «Мой весёлый, звонкий мяч» - 8раз x 2раза  Бег в колонне в быстром темпе – 15сек.  Ходьба |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3лет (2 неделя декабря)**  Ходьба друг за другом  Ходьба на носках  Бег врассыпную  Ходьба друг за другом, перестроение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Качели» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены;  1-2 – поднимать прямые руки вперёд-назад  3-4 – и.п.  **2.** «Кошка добрая – кошка сердитая» - 4раза  И.п.: встать с опорой на ладони и колени  1-2 – поднять голову и прогнуть спину (кошка добрая)  3-4 – голову опустить, спину округлить (кошка сердитая)  5-6 – и.п.  **3.** «Крылья самолёта» - 4раза  И.п.: ноги расставлены, ступни параллельны, руки опущены;  1-2 – поднять прямые руки в стороны, держать напряжённо;  3-4 – и.п.  **4.** Подпрыгивание на месте на двух ногах – 8раз  Ходьба друг за другом  Бег друг за другом – 10сек  Ходьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4года (2 неделя декабря)**  Ходьба в колонне. Повернуться в шеренгу, сделать круг.  Ходьба по кругу, взявшись за руки, в одну и в другую сторону.  Ходьба  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Клоун» - 6раз  И.п.: ноги расставлены, руки опущены  1-2 – поднять руки в стороны  3-4 – и.п.  **2.**  «Маленькие – большие» - 5раз  И.п.: сидя на коленях;  1-2 – встать на колени, руки вверх (большие)  3-4 – и.п. (маленькие)  **3.** «Автобус едет» - 6раз  И.п.: ноги расставлены, руки согнуты в локтях  1-4Круговые движения руками, одновременно притопывая ногами;  5-6 – и.п.  **4.** «Хлопушка» - 6раз  И.п.: ноги слегка расставлены, прямые руки отведены назад;  1-2 – поднять руки вперёд (хлопнуть)  3-4 – и.п.  **5.** Прыжки на месте на двух ногах – 8раз × 2  Бег врассыпную – 15сек  Ходьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3лет (3 неделя декабря)**  Ходьба друг за другом  Ходьба с высоки поднимание ног  Бег врассыпную  Ходьба друг за другом и перестроение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Качели» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки отведены назад;  1-2 – поднять руки вперёд ( с каждым разом выше)  3-4 – и.п.  **2.** «Подъёмный кран» - 4раза  И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища в упоре о пол;  1-2 – поднять ноги, стараясь выпрямить и удерживать их;  3-4 – и.п.  **3.** «Поймай комара» - 4раза  И.п.: лёжа на спине, руки в стороны;  1-2 – руки вперёд, хлопнуть перед собой;  3-4 – и.п.  **4.** Подскоки на месте на двух ногах – 8раз  Ходьба друг за другом  Бег друг за другом – 10сек  Ходьба друг за другом | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4 года (3 неделя декабря)**  Ходьба в колонне  Ходьба на носках  Ходьба на коленях («Весёлый щенок»)  Ходьба. Перестроение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Поднимание рук в стороны» - 4раза  И.п.: ноги расставлены, руки опущены  1-2 – руки в стороны;  3-4 – и.п.  **2.** «Горка» - 6 раз  И.п.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью  1-2 – выпрямить руки, поднять плечи, голову, прогнуться;  3-4 – и.п.  **3.** «Лошадка» - 4 раза  И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;  1-2 – поднять одну ногу, согнутую в колене;  3-4 – и.п.  **4.** «Погреем ладони» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной;  1-2 – поднять руки вперёд, ладони вверх («погреем ладошки»)  3-4 и.п.  **5.** Прыжки на двух ногахна месте 8раз ×2  Бег врассыпную 15сек  Ходьба |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3 года (4 неделя декабря)**  Ходьба друг за другом  Ходьба на носках  Ползание на ладонях и коленях («Добрая кошка»)  Ходьба друг за другом, перестроение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Голуби полетели» - 4раза  И.п.: стоя на коленях, руки на поясе  1-2 – сесть на пятки;  3-4 – подняться, встать на колени, развести руки в стороны, помахать ими;  5-6 – и.п.  **2.** «Снежинки падают» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены  1-2 – поднять руки вперёд-вверх;  3-4 – медленно присесть, опуская руки;  5-6 – и.п.  **3.** Подпрыгивание на месте на двух ногах – 8раз  Ходьба друг за другом  Бег друг за другом – 15сек  Ходьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4 года (4 неделя декабря)**  Ходьба в колонне  Ходьба на носках. Ходьба на коленях, ходьба на ладонях и коленях  Ходьба  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Воздушный шар» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены  1-2 – руки вперёд. Кисти соединить, локти слегка согнуть («шар»);  3-4 – и.п.  **2.** «Выше колено» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;  1-2 – поднять одну ногу, согнутую в колене  3-4 – и.п.  5-6 – поднять другую ногу, согнутую в колене  7-8 – и.п.  **3.** «Птица выглядывает из гнезда» -5раз  И.п.: лёжа на животе, руки согнуты в локтях, ладони на полу под плечами;  1-2 – руки выпрямить, прогнуться  3-4 – и.п.  **4.** «Крылья самолёта» - 5раз  И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены  1-2 – поднять руки в стороны;  3-4 – и.п.  **5.** Прыжки на месте на двух ногах – 8раз × 2  Бег в колонне – 15сек.  Ходьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3 года (3 неделя января )**  Ходьба друг за другом  Ходьба с высоким подниманием ног  Ползание на ладонях и ступнях, ползание на ладонях и коленях  Бег друг за другом  Ходьба друг за другом, перестроение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Ветер качает ветки деревьев» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны  1-2 – поднять руки через стороны вверх;  3-4 – раскачивать ими из стороны в сторону;  5-6 – опустить руки через стороны вниз.  **2.** «Длинные и короткие ноги» - 4раз  И.п.: сидя, упор руками сзади, ноги выпрямлены;  1-2 – согнуть ноги, подтянуть к себе.  3-4 – выпрямить;  **3.** «Снежинки летят во все стороны» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны;  1-2 – поднять руки вперёд-вверх;  3-4 – опустить;  5-6 – поднять руки в стороны – вверх;  7-8 – и.п.  **4.** Подпрыгивание на месте на двух ногах – 8раз  Ходьба друг за другом  Бег друг за другом – 15сек  Ходьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4 года (3 неделя января)**  Ходьба в колонне  Ходьба с высоким подниманием колен  Бег  Ходьба  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Воздушный шар» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены  1-2 – руки вперёд. Кисти соединить, локти слегка согнуть («шар»);  3-4 – и.п.  **2.** «Выше колено» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;  1-2 – поднять одну ногу, согнутую в колене  3-4 – и.п.  5-6 – поднять другую ногу, согнутую в колене  7-8 – и.п.  **3.** «Птица выглядывает из гнезда» -5раз  И.п.: лёжа на животе, руки согнуты в локтях, ладони на полу под плечами;  1-2 – руки выпрямить, прогнуться  3-4 – и.п.  **4.** «Крылья самолёта» - 5раз  И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены  1-2 – поднять руки в стороны;  3-4 – и.п.  **5.** Прыжки на месте на двух ногах – 8раз × 2  Бег врассыпную – 15сек.  Ходьба |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3 года (4 неделя января)**  Ходьба друг за другом  Ходьба на носках  Ползание (способ выбирают дети)  Бег друг за другом  Ходьба друг за другом, перестроение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Медведь несёт бочонок мёда» - 4раза  И.п.: ноги расставлены, руки опущены вниз  1-2 – руки вперёд;  3-4 – и.п.  **2.** «Поворот на бок» - 6раз  И.п.: лёжа на спине, руки прямые за голову.  1-2 – повернуться на бок, сгруппироваться, руками обхватить колени;  3-4 – и.п.  **3.** Поочерёдное поднимание ног – 3раза каждой ногой  1-2 – поднять одну ногу;  3-4 – и.п.  5-6 – поднять вторую ногу;  7-8 – и.п.  **4.** Прыжки на месте на двух ногах – 2раза  Ходьба друг за другом  Бег друг за другом – 15сек  Ходьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4 года (4 неделя января)**  Ходьба в колонне  Ходьба и бег между мешочками, разложенными по кругу  Ходьба по кругу  **Общеразвивающие упражненияс мешочками**  **1.** «Подними мешочки» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, мешочки в руках  1-2 – медленно поднять руки вперёд;  3-4 – и.п.  **2.** «Наклонись к носкам» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, мешочки в руках;  1-2 – наклониться к носкам;  3-4 – и.п.  **3.** «Положи мешочки» -5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, мешочки в руках;  1-2 – присесть, положить мешочки перед собой;  3-4 – и.п.  5-6 – присесть, взять мешочки;  7-8 – и.п.  **4.** «Покажи мешочки» - 5раз  И.п. – стоя на коленях, руки за спиной;  1-2 – руки вперед, ладони раскрыть («покажи мешочки»);  3-4 – и.п.  **5.** Прыжки на месте на двух ногах – 8раз × 2  Бег врассыпную – 15сек.  Ходьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3 года (1 неделя февраля )**  Ходьба друг за другом  Ходьба с высоким подниманием ног  Ползание на ладонях и ступнях с поднятой и опущенной головой  Бег друг за другом  Ходьба друг за другом, перестроение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Голуби машут крыльями» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны  1-2 – махи руками вверх-вниз;  3-4 – и.п.  **2.** «Голуби клюют зёрнышки» - 4раз  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны,;  1-2 – присесть, постучать кончиками пальцев по полу («клю-клю»)  3-4 – и.п.;  **3.** «Воробьи машут крыльями» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны;  1-2 – поднять полусогнутые руки в стороны, выполнять помахивания вверх-вниз;  3-4 – и.п.  **4.** Подпрыгивание на месте на двух ногах – 8раз  Ходьба друг за другом  Бег друг за другом – 15сек  Ходьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4 года (1 неделя февраля)**  Ходьба в колонне  Ходьба на носках врассыпную  Бег врассыпную  Ходьба в колонне  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Опусти кулачок» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, пальцы сжаты в кулак;  1-2 – руки вперёд.  3-4 – опустить один кулачок  5-6 – опустить другой кулачок  7-8 – и.п.  **2.** «Вертушка» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;  1-2 – повернуться в одну и в другую сторону  3-4 – и.п.  **3.** «Лягушонок» -5раз  И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе;  1-2 – присесть, ладонями коснуться пола, произнести «ква»  3-4 – и.п.  **4.** «Весёлый боксёр» - 5раз  И.п. – лёжа на спине, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак.  1-2 – поочерёдно двигать руками вперёд;  3-4 – и.п.  **5.** Прыжки на месте на двух ногах – 12раз  Быстрый бег – 15сек.  Ходьба |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3 года (2неделя февраля)**  Ходьба друг за другом по краям зала  Ходьба на носках  Ползание врассыпную (способ выбирают дети)  Бег друг за другом  Ходьба друг за другом, перестроение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Часы идут» - 4раза  И.п.: ноги расставлены, ступни параллельны, руки опущены вниз  1-2 – отвести прямые руки назад,  3-4 – выполнить махи движения вперёд-назад.  5-6 и.п.  **2.** «Часы бьют» - 5раз  И.п.: ноги расставлены, ступни параллельны, руки опущены вниз  1-2 – наклониться вперёд, хлопнуть ладонями по коленям («бом»)  3-4 – и.п  **3.** «Часы идут» - 4раза  И.п.: ноги расставлены, ступни параллельны, руки опущены вниз  1-2 – отвести прямые руки назад,  3-4 – выполнить махи движения вперёд-назад.  5-6 и.п.  **4.** Прыжки на месте на двух ногах – 8 + 4 раза  Ходьба друг за другом  Бег друг за другом – 15сек  Ходьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3 года (3неделя февраля)**  Ходьба друг за другом  Бег врассыпную  Ходьба друг за другом  Перестроение в круг.  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Крылья самолёта» - 4раз  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны.  1-2 – поднять напряжённые руки в стороны;  3-4 – и.п.  **2.** «Взлёт-посадка» - 4раз  И.п.: встать на колени, сесть на пятки, руки опущены  1-2 – встать на колени, руки в стороны, произнести «у-у-у»;  3-4 – и.п.  **3.** «Полёт самолёта» -3раза в каждую сторону  И.п.: стоя на коленях, руки на поясе;  1-2 – наклон туловища в одну сторону;  3-4 – наклон туловища в другую сторону;  5-6 – и.п.  **4.** «Самолёт улетел» - 4раз  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны.  1-2 – поднять напряжённые руки в стороны;  3-4 – и.п.  **5.** Прыжки на месте на двух ногах – 8+4 раза  Бег врассыпную – 15сек.  Ходьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3 года (4 неделя февраля )**  Ходьба друг за другом  Ползание на ладонях и ступнях с опущенной головой  Бег друг за другом  Ходьба друг за другом, перестроение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Покажи весёлые кубики» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, кубики опущены вниз.  1-2 – поднять кубики вперёд, стукнуть ими;  3-4 – и.п.  **2.** «Спрячь кубики» - 4раз  И.п.: сидя, ноги прямые, руки вперёд вытянуты.  1-2 – подтянуть ноги к груди, спрятать кубики;  3-4 – и.п.;  **3.** «Кубики вверх» - 4раз  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены;  1-2 – поднять руки через стороны вверх, хлопнуть;  3-4 – опустить через стороны вниз  **4.** Прыжки на месте на двух ногах – 8 + 4раза  Бег друг за другом – 15сек  Ходьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3 года (1 неделя марта)**  Ходьба друг за другом  Бег врассыпную, ползание врассыпную  Ходьба друг за другом  Перестроение в круг.  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Полочка» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны;  1-2 – поднять руки в стороны, удержать в таком положении.  3-4 – и.п.  **2.** «Длинные и короткие ноги» - 4раза  И.п.: сидя, ноги выпрямлены, руки в упоре сзади;  1-2 – поднять ноги, согнуть, подтянуть к груди;  3-4 – и.п.  **3.** «Полочка» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны;  1-2 – поднять руки в стороны, удержать в таком положении.  3-4 – и.п.  **4.** Подпрыгивание на месте на двух ногах – 4высоких прыжка + 8обычных.  Ходьба друг за другом  Бег друг за другом – 15сек.  Ходьба друг за другом |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3 года (2неделя марта)**  Ходьба друг за другом  Ходьба на носках  Ходьба с высоким подниманием ног  Бег врассыпную  Ходьба друг за другом  Построение в круг с помощью стульев, стоящих по кругу  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Покажи ладони» - 4раза  И.п.: сидя на стуле, руки спрятать за спинку стула;  1-2 – поднять руки вперёд, показать ладони.  3-4 –и.п.  **2.** «Спрятались-показались» - 5раз  И.п.: встать за спинку стула, взяться за неё руками;  1-2 – присесть, спрятаться.  3-4 – и.п  **3.** «Полочка» - 4раза  И.п.: сидя на стуле, руки опущены;  1-2 – поднять руки в стороны;  3-4 –и.п.  **4.** Бег между стульями, бег друг за другом по краям площадки – 20сек.  Ходьба друг за другом  Ходьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3 года (3неделя марта)**  Ходьба друг за другом  Ползание на ладонях и ступнях, на ладонях и коленях.  Ходьба и бег врассыпную  Ходьба друг за другом  Перестроение в круг.  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Качели» - 2раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены;  1-2 – выполнять движения прямыми руками вперёд-назад с разной амплитудой;  3-4 – и.п.  **2.** «Насос» - 2раза  И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе;  1-2 – выполнять четыре пружинистых наклона вперёд с разной амплитудой.  3-4 – и.п.  **3.** «Воробьи машут крыльями» -2раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны;  1-2 – поднять согнутые руки в стороны;  3-4 – выполнять движения руками с разной амплитудой;  5-6 – и.п.  **4.** Подпрыгивание на месте на двух ногах – 4 высоких прыжка + 8 обычных  Бег в быстром темпе друг за другом – 15сек.  Ходьба друг за другом. |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3 года (4 неделя марта )**  Ходьба друг за другом по краям площадки  Ходьба с высоким поднимание ног  Ходьба на носках  Бег врассыпную  Ходьба друг за другом, перестроение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Солнышко показалось, солнышко спряталось» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, кубики опущены вниз.  1-2 – поднять руки через стороны вверх, кисти рук округлить, голову поднять  3-4 – присесть, руки опустить, голову наклонить.  **2.** «Неваляшка» - 4раза в каждую сторону.  И.п.: сесть, ноги выпрямить. Руки на пояс;.  1-2 – наклоны в одну и в другую стороны;  3-4 – и.п.;  **3.** «Нам весело» - 4раза  И.п.: лёжа на животе, ноги выпрямлены, руки согнуты в локтях, предплечья приподняты, голова на ладонях;  1-2 – выполнять энергичное сгибание ;  3-4 – и.п.  **4.** Подпрыгивание на месте на двух ногах – 8 + 8раз  Бег друг за другом – 15сек  Ходьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3 года (1 неделя апреля)**  Ходьба друг за другом  Ползание на ладонях и коленях («Добрая кошка, кошка сердится»)  Бег врассыпную  Ходьба друг за другом  Перестроение по краям ковра.  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «крылья самолёта» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны;  1-2 – поднять напряжённые прямые руки в стороны  3-4 – покачать ими  5 – 6 - и.п.  **2.** «Колобок» - 4раза  И.п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища;  1-4 – поворот на бок, спину, бок, живот в одну сторону;  5-8 – поворот на бок, спину, бок, живот в другую сторону;  9 – 10 - и.п.  **3.** «Потягушки» - 4раза  И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища;  1-4 – поднять прямые руки за голову, выпрямить ноги, потянуться.  5-6 – и.п.  **4.** Подпрыгивание на месте на двух ногах – 8+8 раз  Ходьба друг за другом  Бег друг за другом – 15сек.  Ходьба друг за другом |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3 года (2неделя апреля)**  Ходьба друг за другом  Ходьба с высоким подниманием ног  Ползание врассыпную (способ выбирают дети)  Бег врассыпную  Ходьба друг за другом,  Перестроение в круг с помощью, лежащих на ковре кубиков  **Общеразвивающие упражнения с двумя кубиками**  **1.** «Кто выше поднимет кубики» - 4раза  И.п.: сидя, ноги прямые слегка расставлены;  1-2 – поднять кубики через стороны вверх, потянуться,  3-4 – опустить кубики через стороны вниз.  **2.** «Положи кубики у пяток» - 4раза  И.п.: сидя, ноги расставлены пошире, кубики в руках на бёдрах;  1-2 – наклониться вперёд, положить кубики у пяток  3-4 – и.п  5-6 – наклониться взять кубики.  7-8 – и.п.  **3.** «Кубики за голову» - 4раза  И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища;  1-2 – отвести руки за голову, стукнуть кубиками об пол.  3-4 –и.п.  **4.** Прыжки на месте на двух ногах – 8 + 8 раз  Ходьба друг за другом  Бег друг за другом – 15сек  Ходьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3 года (3неделя апреля)**  Ходьба друг за другом  Ползание на ладонях и коленях с остановкой на сигнал («Кошка виляет хвостиком»)  Бег врассыпную  Ходьба друг за другом  Перестроение в круг.  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Деревья высокие, трава низкая» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны.  1-2 – поднять руки вперёд-вверх (деревья);  3-4 – присесть, руки опустить (трава)  **2.** «Лодочка» - 4раза  И.п.: лечь на живот головой в центр круга, руки согнуты в локтях, ладони в упоре у груди;  1-2 – выпрямить руки, голову поднять, прогнуться;  3-4 – и.п.  **3.** «Жук» -2раза  И.п.: лёжа на спине;  1-8 – выполнять сгибание и выпрямление рук и ног;  9-10 – и.п.  **4.** Прыжки на месте на двух ногах – 8+8 раза  Ходьба друг за другом  Бег друг за другом – 15сек.  Ходьба друг за другом |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3 года (4 неделя апреля )**  Ходьба друг за другом  Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе.  Бег врассыпную («Лошадки»)  Ходьба друг за другом, перестроение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Хлопни в ладоши» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки отведены назад;  1-2 – поднять прямые руки вперёд, хлопнуть в ладоши («хлоп»);  3-4 – и.п.  **2.** «Насос» - 3раза  И.п.: ноги расставлены на ширине плеч, ступни параллельны;.  1-4 – выполнять пружинистые наклоны вперёд с каждым разом всё ниже;  3-4 – и.п.;  **3.** «Полочка» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены;  1-2 – поднять прямые напряжённые руки в стороны;  3-4 – и.п.  **4.** Прыжки на месте на двух ногах – 8 + 8раз  Ходьба друг за другом  Бег друг за другом – 15сек  Ходьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3 года (1 неделя мая)**  Ходьба друг за другом  Ходьба с высоким подниманием ног  Бег врассыпную  Ходьба друг за другом  Перестроение в круг.  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Солнышко взошло, солнышко село» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны;  1-2 – поднять руки через стороны вверх, округлить кисти рук,.  3-4 – присесть, руки опустить и обхватить колени.  **2.** «Собачка виляет хвостом» - 3раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки на поясе;  1-4 – выполнять покачивания из стороны в сторону в тазобедренном суставе.;  5-6 – и.п.  Бег друг за другом по площадке участка детского сада в умеренном темпе – 20сек.  Ходьба друг за другом |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3 года (2неделя мая)**  Ходьба друг за другом  Ходьба на носках  Бег врассыпную  Ходьба друг за другом  Построение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Деревья большие, трава низкая» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны;  1-2 – поднять руки вперёд-вверх, потянуться (деревья большие)  3-4 –присесть, руки опустить вниз (трава низкая)  **2.** «Барабан» - 4раза  И.п.: ноги на ширине плеч, руки отведены назад;  1-2 – наклониться вперёд, стукнуть ладонями по коленям («бум»)  3-4 – и.п.  **3.** «Голуби летают» - 2раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны;  1-8 – поднять руки в стороны, действовать, поднимая их вверх, опуская вниз;  9-10 –и.п.  **4.** Бег в умеренном темпе по участку детского сада– 25сек.  Ходьба друг за другом с постепенным замедлением. | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3 года (3неделя мая)**  Ходьба друг за другом  Ходьба с высоким подниманием колен  Ходьба на носках  Бег врассыпную  Ходьба друг за другом  Перестроение в круг.  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Петушок машет крыльями» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены;  1-8 – поднять руки в стороны и выполнять помахивания вверх-вниз.  3-4 – и.п.  **2.** «Цыплята щиплют травку» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены;  1-2 – присесть, «пощипать травку»  3-4 – и.п.  **3.** «Цыплята хотят летать» -3раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены;  1-4 – поднять согнутые руки в стороны, помахать ими вверх-вниз  5-6 – и.п.  Бег по территории участка в медленном темпе – 30сек.  Ходьба друг за другом. |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3 года (4 неделя мая )**  Ходьба друг за другом по краям площадки  Ходьба с высоким поднимание ног  Ходьба на носках  Бег врассыпную  Ходьба друг за другом, перестроение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Крылья самолёта» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, кубики опущены вниз.  1-2 – руки в стороны, подержать напряжёнными некоторое время,  3-4 – и.п..  **2.** «Насос» - 4раза.  И.п.: ноги расставлены на ширине плеч, ступни параллельны;  1-4 – выполнять пружинистые наклоны вперёд с каждым разом всё ниже, ноги в коленях не сгибать;  3-4 – и.п.;  **3.** «Папа высокий, а сынок (дочка) низкий (низкая)» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны;  1-2 – поднять руки вперёд-вверх, потянуться,  3-4 – присесть, руки согнуть, ладони вниз.  Бег в умеренном темпе по участку детского сада – 30сек  Ходьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4 года (2 неделя февраля)**  Ходьба в колонне  Ходьба с высоким подниманием ног  Ходьба на коленях («щенок»)  Бег врассыпную  Ходьба в колонне  Перестроение по краям ковра.  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Птица машет крыльями» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки в стороны;  1-2 – опустить руки за спину  3-4 –и.п.  **2.** «Сердитый гусь» - 5раз  И.п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе;  1-2 – наклониться вниз к носкам, произнести «ш-ш-ш»;  3-4 – и.п.  **3.** «Пружинка» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;  1-4 – выполнять полуприседания («пружинка качается»)  5-6 – присесть («пружинка лопнула»)  **4.** «Весёлый боксёр» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак;  1-4 – поочерёдно выпрямлять руки вперёд, имитируя удары боксёра  5-6 – и.п.  Прыжки на месте на двух ногах – 12 раз  Быстрый бег в колонне – 15сек  Ходьба друг за другом |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4 года (3неделя февраля)**  Ходьба в колонне  Ходьба и бег змейкой между мешочками, разложенными по кругу  Ходьба по кругу, перестроение в круг  **Общеразвивающие упражнения с мешочками**  **1.** «Боксёр» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях  1-4 – поочерёдное сгибание и разгибание рук,  5-6 и.п.  **2.** «Подъёмный кран» - 5раз  И.п.: сидя на пятках, мешочки в руках  1-2 – встать на колени, мешочки в стороны («поднять груз»)  3-4 – и.п  **3.** «Мешочки на пол» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, мешочки в опущенных вниз руках.  1-2 – присесть, мешочки положить на пол,  3-4 – встать  5-6 – присесть, взять мешочек,  7-8 – и.п.  **4.** «Силачи» - 5 раз  И.п.: ноги слегка расставлены, мешочки в опущенных руках;  1-2 – поднять мешочки вверх,  3-4 – и.п.  **5.** Прыжки на месте на двух ногах – 16 раз  Бег в колонне – 15сек  Ходьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4 года (4неделя февраля)**  Ходьба в колонне  Ползание на ладонях и коленях («котята»)  Ползание на ладонях и ступнях («медвежата»)  Ходьба в колонне, перестроение в круг.  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Спрячь ладошку» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки вперёд ладонями вверх.  1-2 – опустить одну руку за спину;  3-4 – опустить другую руку за спину, ладонью захватить первую руку;  5-6 и.п.  **2.** «Покажи носки ног» - 5раз  И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки сзади в упоре на предплечьях;  1-2 – приподнять прямые ноги, носки оттянуть,  3-4 – и.п.  **3.** «Спрятались - показались» -5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;  1-2 – присесть, сгруппироваться («спрятались»0;  3-4 –и.п.  **4.** «Жучок-паучок» - 4раза  И.п.: лёжа на спине.  1-8 – свободные движения согнутыми руками и ногами;  9-10 – и.п.  **5.** Прыжки на месте на двух ногах – 16раз +8 раз  Быстрый бег в колонне – 15сек.  Ходьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4 года (1 неделя марта )**  Ходьба в колонне  Ходьба с высоким подниманием колен  Ходьба  Перестроение в круг  **Общеразвивающие упражнения с флажками**  **1.** «Помаши» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, флажки опущены вниз.  1-4 – махи флажками вперёд-назад;  3-4 – и.п.  **2.** «Поставь флажок на колено» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.  1-2 – поднять согнутую ногу, поставить на неё флажок;  3-4 – и.п.;  5-6 – то же другой ногой,  7-8 – и.п.  **3.** «Прогнись» - 5раз  И.п.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью, флажки лежат на полу.  1-2 – выпрямить руки, поднять плечи и голову, прогнуться;  3-4 – и.п.  **4.** «Шагаем» - 5раз  И.п.: ноги врозь, руки согнуты в локтях,  1-4 – шаги на месте с размашистыми движениями флажками  5-6 – и.п.  **5.** Прыжки на месте на двух ногах – 12раз + 8раз  Быстрый бег (без флажков)  Ходьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4 года (2 неделя марта)**  Ходьба в колонне  Ходьба и бег врассыпную «Лошадки»  Ходьба в колонне, Перестроение в круг.  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Кошка выпускает коготки» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак;  1-2 – руки вперёд, пальцы разжать  3-4 – и.п.  **2.** «Длинные и короткие ноги» - 5раз  И.п.: сидя, ноги выпрямлены, руки в упоре сзади на ладони, пальцы направлены вперёд;  1-2 – поднять ноги, согнуть, подтянуть к груди;  3-4 – и.п.  **3.** «Ногу назад» - 6раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;  1-2 – отставить одну ногу назад.  3-4 – и.п.  5-6 – отставить другую ногу назад  7-8 – и.п.  **4.** «Улитка» - 4 раза  И.п.: лёжа на животе, руки в упоре у плеч;  1-4 – выпрямить руки, приподнять туловище и голову, носками ног дотянуться до головы;  5-6 – и.п.  **5.** «Потягушки» - 5раз  И.п.: лёжа на спине;  1-2 – потянуться, отвести руки за голову;  3-4 и.п.  **6.** Прыжки на месте на двух ногах – 16раз + 8раз.  Быстрый бег в колонне – 15сек.  Ходьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4 года (3неделя марта)**  Ходьба в колонне  Ходьба на носках  Ходьба с высоким подниманием колен  Ходьба  Построение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Покажи ладошку» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;  1-2 – одну руку вперёд.  3-4 – другую руку вперёд  5-6 - и.п.  **2.** «Прижми колени к себе» - 4раза  И.п.: сидя, ноги прямые врозь, руки в упоре на ладонях;  1-2 – согнуть ноги в коленях, захватить руками голеностопы.  3-4 – и.п  **3.** «Отставь ногу назад» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;  1-2 – поднять кулаки вперёд;  3-4 – опустить один кулачок,  5-6 – опустить другой кулачок  7-8 - и.п.  **4.** «Улитка» - 4раза  И.п.: лёжа на животе, руки в упоре у плеч;  1-4 – выпрямить руки, поднять туловище, голову отклонить назад, дотянуться носками ног до головы.  5-6 – и.п.  **5.**  Прыжки на месте на двух ногах – 12раз \* 2  Бег в колонне – 15сек  Ходьба | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4 года (4неделя марта)**  Ходьба в колонне  Ползание на ладонях и коленях («котята»).  Ходьба  Перестроение в круг.  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Поднимание рук вверх» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены;  1-2 – поднять руки вверх;  3-4 – и.п.  **2.** «Посмотри назад» - 4раза  И.п.: стоя на коленях, руки на поясе  1-2 – повернуться в одну сторону, посмотреть назад.  3-4 – и.п.  5-6 – повернуться в другую сторону, посмотреть назад,  7-8 – и.п.  **3.** «Вытяни ноги» -4раза  И.п.: сидя, ноги скрестно, руки сзади в упоре на ладонях;  1-2 – поднять прямые ноги вперёд, опустить;  3-4 – поднять прямые ноги вперёд, согнуть;  5-6 – и.п.  **4.** «Автобус» - 5 раз  И.п.: ноги расставлены, руки согнуты в локтях;  1-4 – круговые движения согнутыми руками вперёд  5-6 – и.п.  **5.** Прыжки на месте на двух ногах – 12раз \* 2  Бег в колонне – 15сек  Ходьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4 года (1 неделя апреля )**  Ходьба в колонне  Ходьба с высоким поднимание колен («лошадки»)  Ходьба в колонне  Перестроение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Поднимание рук вверх» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены  1-2 – поднять руки через стороны вверх,  3-4 – и.п.  **2.** «Посмотри назад» - 4раза.  И.п.: стоя на коленях, руки на поясе;.  1-2 – повернуться в одну сторону, посмотреть назад;  3-4 – и.п.;  5-6 – повернуться в другую сторону, посмотреть назад,  7-8 – и.п.  **3.** «Вытяни ноги» - 4раза  И.п.: сидя, ноги скрестно. Руки сзади в упоре на ладони;  1-2 – поднять прямые ноги вперёд, опустить;  3-4 – поднять прямые ноги, согнуть  5-6 – и.п.  **4.** «Автобус» - - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.  1-4 – круговые движения согнутыми руками вперёд.  5-6 – и.п.  **5.** Прыжки на месте на двух ногах – 12раз \*2  Бег в колонне – 15сек  Ходьба . | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4 года (2 неделя апреля)**  Ходьба в колонне  Ходьба на носках. Ходьба с высоким подниманием колен  Ходьба, Перестроение по краям ковра.  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Воздушный шар» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки внизу, кисти соединены, локти слегка согнуты;  1-2 – поднять руки вверх, посмотреть на «шар»  3-4 – и.п  **2.** «Поздоровайся с коленом» - 5раз  И.п.: сидя, ноги врозь;  1-2 – наклон к одному колену; 3-4 – и.п.  5-6 – наклон к другому колену, 7-8 – и.п.;  **3.** «Вышла ножка погулять» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе  1-2 – одну ногу назад на носок, прогнуться  3-4 – и.п. 5-6 – другую ногу назад на носок, прогнуться  7-8 – и.п.  **4.** «Покажи, где плечи» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены;  1-2 – согнуть руки в локтях, сжать пальцы в кулаки, приблизить их к плечам  3-4 и.п.  **5.** «Улитка» - 4 раза  И.п.: лёжа на животе, руки в упоре у груди  1-4 – выпрямить руки, прогнуть туловище назад, носками ног коснуться затылка. 5-6 и.п.  **6.** «Потянись» - 5 раз, И.п.: лёжа на спине  1-2 потянуться, 3-4 – и.п.  **7.** Прыжки на месте на двух ногах 16раз + 12раз  Бег в колонне, Ходьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4 года (3неделя апреля)**  Ходьба в колонне  Ползание на ладонях и коленях  Ползание на ладонях и ступнях животом вверх («стол»)  Ходьба в колонне  Перестроение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Мотор» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, согнутые руки перед грудью;  1-4 – круговые движения руками перед грудью,  5-6 – и.п..  **2.** «Кошка спит» - 5раз  И.п.: лёжа на боку в группировке  1-2 – повернуться на спину, потянуться  3-4 – повернуться на другой бок  5-6 – лечь на спину.  **3.** «Вышла ножка погулять» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;  1-2 – отставить ногу в сторону на носок.  3-4 –и.п.  **4.** «Самолёт» - 4раза  И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком;  1-2 – поднять голову и плечи повыше. Руки отвести назад,  3-4 – и.п.  **5.** «Жучок-паучок» - 5раз  И.п.: лёжа на спине, руки вытянуты вверх;  1-4 – свободные движения ногами и руками.  5-6 – и.п.  Прыжки на месте на двух ногах – 16 раз \* 2  Бег в колонне – 15сек  Ходьба | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4 года (4неделя апреля)**  Ходьба в колонне  Ползание на ладонях и коленях  Ползание на ладонях и ступнях животом вверх («стол»)  Бег врассыпную  Ходьба в колонне, перестроение в круг.  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Поднимание рук вверх» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны.  1-2 – поднять руки вверх, потянуться.  3-4 – и.п.  **2.** «Насос» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки перед грудью;  1-2 – наклониться вниз, произнести «ш-ш-ш»  3-4 – и.п.  **3.** «Маленькие - большие» -5раз  И.п.: стоя на коленях, руки на поясе;;  1-2 – сесть на пятки («маленькие»);  3-4 – и.п. («большие»)  **4.** «Самолет» - 5раз  И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком  1-2 – поднять голову, плечи повыше, руки отвести назад;  3-4 – и.п.  **5.** «Потянись» - 5раз  И.п.: лёжа на спине  1-2 – потянуться, отвести руки за голову  3-4 – и.п.  Прыжки на месте на двух ногах – 20раз + 16раз  Бег в колонне – 20сек.  Ходьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4 года (1 неделя мая)**  Ходьба в колонне  Ходьба широкими шагами (2великаны»).  Ходьба в колонне, перестроение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Качели» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены;  1-4 – поочерёдные махи руками вверх-вниз, 5-6 – и.п.  **2.** «Барабан» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены  1-2 –присесть, громко сказать «бом» (большой барабан);  3-4 – и.п.;  5-6 – присесть, тихо сказать «бом» (маленький барабан)  7-8 – и.п.  **3.** «Наклоны вперёд» - 6раз  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки на поясе;  1-2 – наклон к носкам; 3-4 – и.п.  **4.** «Птица машет крыльями» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.  1-4 – поднять руки в стороны, помахать,  5-6 – и.п.  **5.** Прыжки на месте на двух ногах – 20раз + 16раз  Бег в колонне в умеренном темпе – 45сек  Ходьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4 года (2 неделя мая)**  Ходьба в колонне  Ходьба с высоким подниманием колен  Бег врассыпную  Ходьба друг за другом, Перестроение в круг.  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Маленькие крылья, большие крылья» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены;  1-2 – поднять руки, согнутые в локтях, и выполнить махи согнутыми руками вверх-вниз («маленькие крылья»);  3-4 – и.п.  5-6 – то же, но расправить руки («большие крылья»)  7-8 – и.п.  **2.** «Птица пьёт воду» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены;  1-2 – наклон вниз, руки отвести назад, 3-4 – и.п.  **3.** «Птица зёрнышки клюёт» - 5раз.  И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;  1-2 – присесть, постучать по коленкам. 3-4 – и.п.  **4.** «Автобус» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены,  1-4 – круговые движения руками, согнутыми в локтях;  3-4 – и.п  **5.** Прыжки на месте на двух ногах – 20раз \*2  Бег в колонне в умеренном темпе – 45сек.  Ходьба. |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4 года (3неделя мая)**  Ходьба в колонне  Ходьба на носках  Ходьба с высоким подниманием колен  Бег врассыпную  Ходьба друг за другом, Построение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Самолёт» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз;  1-2 – поднять прямые руки в стороны.  3-4 – и.п.  **2.** «Вертушка» - 3раза  И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны;  1-4 – повороты туловища вправо-влево  3-4 – и.п.  **3.** «Лягушонок» - 5раз  И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе;  1-2 – присесть, руками коснуться земля между ногами, произнести «ква»;  3-4 – и.п.  **4.** «Хлопок» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены;  1-2 – поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши;  3-4 – и.п.  **5.** Прыжки на месте на двух ногах – 20раз \*2  Бег в умеренном темпе – 45сек.  Ходьба. | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4 года (4неделя мая)**  Ходьба  Ходьба широкими шагами («великаны»)  Бег врассыпную  Ходьба друг за другом  Перестроение в круг.  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Поиграем пальцами» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены;  1-4 – поднять руки вперёд. выполнить движения пальцами;  5-6 – и.п.  **2.** «Наклоны вниз» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;  1-2 – наклон вниз к носкам.  3-4 и.п.  **3.** «Маленькие – большие».- 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены;  1-2 - присесть («маленькие»).  3-4 – встать, поднять руки вверх 9»большие»)  **4.** «Кошка – царапка» - 6раз.  И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены  \1-4 – поочерёдное сгибание и разгибание рук с одновременным сжиманием и разжиманием пальцев;  5-6 – и.п.  **5.** Прыжки на месте на двух ногах – 20раз \*2  Бег в колонне в умеренном темпе – 60сек.  Ходьба друг за другом. |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **2-3 года (4 неделя мая)**  Ходьба друг за другом по краям площадки  Ходьба с высоким поднимание ног  Ходьба на носках  Бег врассыпную  Ходьба друг за другом, перестроение в круг  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Крылья самолёта» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, кубики опущены вниз.  1-2 – руки в стороны, подержать напряжёнными некоторое время,  3-4 – и.п..  **2.** «Насос» - 4раза.  И.п.: ноги расставлены на ширине плеч, ступни параллельны;  1-4 – выполнять пружинистые наклоны вперёд с каждым разом всё ниже, ноги в коленях не сгибать;  3-4 – и.п.;  **3.** «Папа высокий, а сынок (дочка) низкий (низкая)» - 4раза  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны;  1-2 – поднять руки вперёд-вверх, потянуться,  3-4 – присесть, руки согнуть, ладони вниз.  Бег в умеренном темпе по участку детского сада – 30сек  Ходьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей**  **3-4 года (2 неделя февраля)**  Ходьба в колонне  Ходьба с высоким подниманием ног  Ходьба на коленях («щенок»)  Бег врассыпную  Ходьба в колонне  Перестроение по краям ковра.  **Общеразвивающие упражнения**  **1.** «Птица машет крыльями» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки в стороны;  1-2 – опустить руки за спину  3-4 –и.п.  **2.** «Сердитый гусь» - 5раз  И.п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе;  1-2 – наклониться вниз к носкам, произнести «ш-ш-ш»;  3-4 – и.п.  **3.** «Пружинка» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;  1-4 – выполнять полуприседания («пружинка качается»)  5-6 – присесть («пружинка лопнула»)  **4.** «Весёлый боксёр» - 5раз  И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак;  1-4 – поочерёдно выпрямлять руки вперёд, имитируя удары боксёра; 5-6 – и.п.  Прыжки на месте на двух ногах – 12 раз  Быстрый бег в колонне – 15сек  Ходьба друг за другом |