|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей** **3-4лет (1 неделя сентября)**Ходьба за воспитателем в прямом направленииПостроение в круг**Общеразвивающие упражнения****1.** «Покажи мне ладошки». – 4разаИ.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». – 5разИ.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». – 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.1-2 – руки вперёд;3-4 – и.п.**2.** Хлопок по коленям. – 5разИ.п.: ноги врозь, руки на поясе;1-2 – наклон вперёд, хлопнуть по коленям («хлоп»)3-4 – и.п.**3.** «Большие-маленькие». – 5разИ.п.: ноги врозь, руки на поясе;1-2 – присесть («маленькие»);3-4 – и.п. («большие»)**4.** «Крылья птицы». – 5разИ.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 × 2Бег врассыпную – 10секундХодьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей** **3-4лет (3 неделя сентября)**Ходьба друг за другомХодьба в шеренге на носках на противоположную сторону залаБег врассыпнуюХодьбаПостроение в круг**Общеразвивающие упражнения****1.** «Покажи ладони». – 5разИ.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». – 5разИ.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-внизПрыжки на месте на двух ногах 4раза × 2Бег врассыпную – 10секунд.Ходьба | **Комплекс утренней гимнастики для детей** **3-4лет (4 неделя сентября)**Ходьба друг за другомХодьба на носкахПостроение в круг**Общеразвивающие упражнения «Весёлые погремушки»****1.** «Покажи мне погремушку». – 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.1-2 – руки вперёд;3-4 – и.п.**2.** «Наклонись и позвени». – 5разИ.п.: ноги врозь, руки опущены вниз;1-2 – наклон вперёд, достать до носков ног, позвенеть;3-4 – и.п.**3.** «Присядь, позвени». – 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях;1-2 – присесть, постучать по коленям;3-4 – и.п. («большие»)**4.** «Спрячь погремушки». – 5разИ.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 × 2Бег врассыпную – 10секундХодьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей** **3-4лет (1 неделя октября)**Ходьба друг за другомПолзание на ладонях и коленях («котята»), на ступнях и ладонях («медвежата»)ХодьбаПостроение в круг**Общеразвивающие упражнения****1.** «Весёлые руки». – 4разаИ.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». – 5разИ.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 -8разБег врассыпную – 10секунд.Ходьба | **Комплекс утренней гимнастики для детей** **3-4лет (2 неделя октября)**Ходьба друг за другомПолзание на ладонях и коленях («котята»), на ступнях и ладонях («медвежата»)Ходьба**Общеразвивающие упражнения****1.** «Кошка-цпарапка». – 6разИ.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». – 5разИ.п.: сидя на коленях, руки свободно;1-2 – стать на колени, руки к плечам;3-4 – и.п.**3.** «Притопы». – 5разИ.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». – 6разИ.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 – 8разБег врассыпную – 10секундХодьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей** **3-4лет (3 неделя октября)**Ходьба друг за другомПолзание на ладонях и коленях (шеренгой)Бег врассыпнуюХодьбаПостроение в круг**Общеразвивающие упражнения с кубиками****1.** «Подъёмный кран». – 5разИ.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». – 4разаИ.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» - 8разПеребежки с одной стороны зала на другую в быстром темпе.Ходьба | **Комплекс утренней гимнастики для детей** **3-4лет (4 неделя октября)**Ходьба в колоннеХодьба по кругу между мячамиБег по кругу между мячамиХодьба.Построение в круг**Общеразвивающие упражнения с мячом****1.** «Мяч вперёд». – 4разаИ.п.: ноги слегка расставлены, мяч опущен вниз.1-2 – мяч вперёд;3-4 – и.п.**2.** Наклон к носкам. – 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью;1-2 – наклон вперёд, положить (взять) мяч;3-4 – и.п.**3.** «Мяч на пол». – 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, мяч вверху ;1-2 – присесть, мячом коснються пола;3-4 – и.п.**4.** «Руль». – 5разИ.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» - 8разПобуждать к выполнению энергичных прыжков.Бег врассыпную – 15секундХодьба |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей** **2-3лет (3 неделя сентября)**Ходьба друг за другомХодьба между шнурами, расположенными на расстоянии 40см друг от друга – 3разаБег между шнурами – 3раза**Общеразвивающие упражнения****1.** «Крылья у большой птицы» -4разаИ.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» -4разаИ.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 другомХодьба и бег между шнурами, расположенными на расстоянии 40см друг от другаХодьба на носках между шнурамиПерестроение в круг: встать около кубика**Общеразвивающие упражнения****1.** «Деревья высокие» - 4разаИ.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 руками3-4 – 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» - 4разаИ.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» - 4разаИ.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 залаБег друг за другом с ускорениемХодьба друг за другом. |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей** **2-3лет (3 неделя октября)**Ходьба друг за другом по краю ковра..Ходьба на носкахБег 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» - 4разаИ.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 залаБег друг за другом с ускорениемХодьба 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 шагомБег врассыпную.Ходьба друг за другом по краям зала.Построение в круг с помощью шнура.**Общеразвивающие упражнения****1.** «Прилетела большая птица» - 4разаИ.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 залаБег друг за другом с ускорениемХодьба друг за другом. |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей** **2-3лет (1 неделя ноября)**Ходьба друг за другом по краю ковра.Ходьба на носкахБег врассыпную.Ходьба друг за другом.Построение в круг с помощью шнура.**Общеразвивающие упражнения****1.** «Потянись к солнышку» - 4разаИ.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» -4разаИ.п.: ноги слегка расставлены;1-2 – поднять руки в стороны, помахать ими;3-4 –и.п.Подпрыгивание на месте на двух ногахБег друг за другом.Ходьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей** **3-4лет (1 неделя ноября)**Ходьба в колонне.Ходьба на носкахХодьба.Построение в круг.**Общеразвивающие упражнения****1.** «Поиграем пальчиками» - 5разИ.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» - 5разИ.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-назад4-5 – и.п.Прыжки на месте на 2-х ногах – 8раз;Перебежки (шеренгой) в быстром темпе с одного крнца зала на другой – 4разаХодьба друг за другом. |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей** **2-3лет (2 неделя ноября)**Ходьба друг за другом по краям площадкиПолзание на ладонях и коленяхХодьба на носкахБег врассыпнуюХодьба друг за другом, перестроение в круг**Общеразвивающие упражнения****1.** «Крылья самолёта» - 4разаИ.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены;1-2 – руки в стороны;3-4 –и.п.**2.** «Лягушки» - 4разаИ.п.: ноги слегка расставлены;1-2 – присесть, коснуться руками пола между ног, произнести «ква»;3-4 – и.п.**3.** «Большая птица» - 3разаИ.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены;1-2 – руки в стороны и покачивать прямыми руками вверх-вниз3-4 –и.п.**4.** Подпрыгивание на месте на двух ногах – 4 × 2Бег друг за другом -10сек.Ходьба друг за другом | **Комплекс утренней гимнастики для детей** **3-4лет (2 неделя ноября)**Ходьба в колоннеХодьба на носкахБег друг за другомХодьба друг за другом, перестроение в круг**Общеразвивающие упражнения****1.** «Часы идут» - 5разИ.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» - 4разаИ.п.: лёжа на спине, руки за головой;1-2 – повернуться на живот;3-4 – повернуться на спину;5-6 –и.п.**3.** Приседание. – 4разаИ.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;1-2 – присесть, руки вперёд;3-4 – и.п.**4.** «Хлопушка» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной;1-2 – руки вперёд, хлопнуть («хлоп»)3-4 –и.п.Прыжки на месте на двух ногахХодьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей** **2-3лет (3 неделя ноября)**Ходьба друг за другом по краям площадкиПолзание на ладонях и ступняхХодьба на носкахБег врассыпнуюХодьба друг за другом, перестроение в круг**Общеразвивающие упражнения** **1.** «Солнышко взошло – солнышко спряталось» - 4разаИ.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены;1-2 – поднять руки через сторны вверх, округлить кисти;3-4 –и.п.**2.** «Барабан» - 4разаИ.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 разаХодьба друг за другомБег друг за другом в быстром темпе – 10сек.Ходьба друг за другом.  | **Комплекс утренней гимнастики для детей** **3-4лет (3 неделя ноября)**Ходьба в колоннеХодьба с высоки подниманием ног («лошадки»)Ходьба**Общеразвивающие упражнения****1.** «Паровоз» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки;1-2 – круговые движения руками;3-4 – и.п.**2.** «Покажи носок» - 5разИ.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» - 6разИ.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 4разаБег в колоннеХодьба |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей** **2-3лет (4 неделя ноября)**Ходьба друг за другомХодьба с высоким подниманием ногБег врассыпнуюХодьба друг за другом, перестроение в круг с по мощью кубиков**Общеразвивающие упражнения с двумя кубиками****1.** «Покажи кубики» - 4разаИ.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены вниз.1-2 –поднять руки вперёд. Руки выпрямить3-4 – и.п.**2.** «Положи кубики, возьми кубики» -4разаИ.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» -4разаИ.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 разаХодьба друг за другомБег на скорость – 10секХодьба друг за другом | **Комплекс утренней гимнастики для детей** **3-4года (4 неделя ноября)**Ходьба в колоннеХодьба с высоким подниманием ног («лошадки»)Ходьба**Общеразвивающие упражнения****1.** «Крылья самолёта» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены;1-2 – руки в стороны3-4 – и.п.**2.** «Сильные ноги» - 5разИ.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 вверх7-8 – и.п.**3.** «Где носок?» - 5раз каждой ногойИ.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс;1-2 – выставить ногу вперёд на носок («вот»);3-4 – и.п.**4.** «Крылья самолёта» - 6разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены;1-2 – руки в стороны3-4 – и.п.**5.** Прыжки на месте на двух ногах 8раз x 4разаБег в колонне – 15секХодьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей** **2-3лет (1 неделя декабря)**Ходьба друг за другом по краю ковраХодьба с высоким подниманием ногБег врассыпнуюХодьба 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-вверх3-4 – и.п.**2.** «Птица клюёт зёрнышки» - 4разаИ.п.: ноги расставлены, ступни параллельны, руки опущены.1-2 – присесть , постучать кончиками пальчев по полу;2-3 – и.п.**3.** «Покажи ладошки» - 4разаИ.п.: И.п.: ноги расставлены, ступни параллельны, руки за спиной.1-2 – прямые руки вперёд ладошками3-4 – и.п.**4.** Подпрыгивание на месте на двух ногах – 8разХодьба друг за другомБег друг за другом в быстром темпе -10сХодьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей** **3-4 года (1 неделя декабря)**Ходьба в колоннеХодьба на носкахХодьба с высоким подниманием ног («лошадки»)**Общеразвивающие упражнения****1.** «Бабочка расправляет крылья» - 6разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной1-2 – руки в стороны;3-4 - и.п.**2.** «Длинные и короткие ноги» - 5разИ.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» - 6разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки отведены назад1-3 – махи руками вперёд-назад4-5 – и.п.**5.** Прыжки «Мой весёлый, звонкий мяч» - 8раз x 2разаБег в колонне в быстром темпе – 15сек.Ходьба |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей** **2-3лет (2 неделя декабря)**Ходьба друг за другомХодьба на носкахБег врассыпнуюХодьба друг за другом, перестроение в круг**Общеразвивающие упражнения****1.** «Качели» - 4разаИ.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены;1-2 – поднимать прямые руки вперёд-назад3-4 – и.п. **2.** «Кошка добрая – кошка сердитая» - 4разаИ.п.: встать с опорой на ладони и колени1-2 – поднять голову и прогнуть спину (кошка добрая)3-4 – голову опустить, спину округлить (кошка сердитая)5-6 – и.п.**3.** «Крылья самолёта» - 4разаИ.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 – 8разХодьба друг за другомБег друг за другом – 10секХодьба 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» - 6разИ.п.: ноги расставлены, руки опущены1-2 – поднять руки в стороны3-4 – и.п.**2.**  «Маленькие – большие» - 5разИ.п.: сидя на коленях;1-2 – встать на колени, руки вверх (большие)3-4 – и.п. (маленькие)**3.** «Автобус едет» - 6разИ.п.: ноги расставлены, руки согнуты в локтях1-4Круговые движения руками, одновременно притопывая ногами;5-6 – и.п.**4.** «Хлопушка» - 6разИ.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 × 2Бег врассыпную – 15секХодьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей** **2-3лет (3 неделя декабря)**Ходьба друг за другомХодьба с высоки поднимание ногБег врассыпнуюХодьба друг за другом и перестроение в круг**Общеразвивающие упражнения****1.** «Качели» - 4разаИ.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» - 4разаИ.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» - 4разаИ.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 – 8разХодьба друг за другомБег друг за другом – 10секХодьба друг за другом | **Комплекс утренней гимнастики для детей** **3-4 года (3 неделя декабря)**Ходьба в колоннеХодьба на носкахХодьба на коленях («Весёлый щенок»)Ходьба. Перестроение в круг**Общеразвивающие упражнения****1.** «Поднимание рук в стороны» - 4разаИ.п.: ноги расставлены, руки опущены1-2 – руки в стороны;3-4 – и.п.**2.** «Горка» - 6 разИ.п.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью1-2 – выпрямить руки, поднять плечи, голову, прогнуться;3-4 – и.п.**3.** «Лошадка» - 4 разаИ.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;1-2 – поднять одну ногу, согнутую в колене;3-4 – и.п.**4.** «Погреем ладони» - 4разаИ.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 ×2Бег врассыпную 15секХодьба |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей****2-3 года (4 неделя декабря)**Ходьба друг за другомХодьба на носкахПолзание на ладонях и коленях («Добрая кошка»)Ходьба друг за другом, перестроение в круг**Общеразвивающие упражнения****1.** «Голуби полетели» - 4разаИ.п.: стоя на коленях, руки на поясе1-2 – сесть на пятки;3-4 – подняться, встать на колени, развести руки в стороны, помахать ими;5-6 – и.п. **2.** «Снежинки падают» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены1-2 – поднять руки вперёд-вверх;3-4 – медленно присесть, опуская руки;5-6 – и.п.**3.** Подпрыгивание на месте на двух ногах – 8разХодьба друг за другомБег друг за другом – 15секХодьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей****3-4 года (4 неделя декабря)**Ходьба в колоннеХодьба на носках. Ходьба на коленях, ходьба на ладонях и коленяхХодьба**Общеразвивающие упражнения****1.** «Воздушный шар» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены1-2 – руки вперёд. Кисти соединить, локти слегка согнуть («шар»);3-4 – и.п.**2.** «Выше колено» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;1-2 – поднять одну ногу, согнутую в колене3-4 – и.п.5-6 – поднять другую ногу, согнутую в колене7-8 – и.п.**3.** «Птица выглядывает из гнезда» -5разИ.п.: лёжа на животе, руки согнуты в локтях, ладони на полу под плечами;1-2 – руки выпрямить, прогнуться3-4 – и.п.**4.** «Крылья самолёта» - 5разИ.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены1-2 – поднять руки в стороны;3-4 – и.п.**5.** Прыжки на месте на двух ногах – 8раз × 2Бег в колонне – 15сек.Ходьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей****2-3 года (3 неделя января )**Ходьба друг за другомХодьба с высоким подниманием ногПолзание на ладонях и ступнях, ползание на ладонях и коленяхБег друг за другомХодьба друг за другом, перестроение в круг**Общеразвивающие упражнения****1.** «Ветер качает ветки деревьев» - 4разаИ.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны1-2 – 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» - 4разИ.п.: сидя, упор руками сзади, ноги выпрямлены;1-2 – согнуть ноги, подтянуть к себе.3-4 – выпрямить;**3.** «Снежинки летят во все стороны» - 5разИ.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 – 8разХодьба друг за другомБег друг за другом – 15секХодьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей****3-4 года (3 неделя января)**Ходьба в колоннеХодьба с высоким подниманием коленБегХодьба**Общеразвивающие упражнения****1.** «Воздушный шар» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены1-2 – руки вперёд. Кисти соединить, локти слегка согнуть («шар»);3-4 – и.п.**2.** «Выше колено» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;1-2 – поднять одну ногу, согнутую в колене3-4 – и.п.5-6 – поднять другую ногу, согнутую в колене7-8 – и.п.**3.** «Птица выглядывает из гнезда» -5разИ.п.: лёжа на животе, руки согнуты в локтях, ладони на полу под плечами;1-2 – руки выпрямить, прогнуться3-4 – и.п.**4.** «Крылья самолёта» - 5разИ.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены1-2 – поднять руки в стороны;3-4 – и.п.**5.** Прыжки на месте на двух ногах – 8раз × 2Бег врассыпную – 15сек.Ходьба |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей****2-3 года (4 неделя января)**Ходьба друг за другомХодьба на носкахПолзание (способ выбирают дети)Бег друг за другомХодьба друг за другом, перестроение в круг**Общеразвивающие упражнения****1.** «Медведь несёт бочонок мёда» - 4разаИ.п.: ноги расставлены, руки опущены вниз1-2 – руки вперёд;3-4 – и.п.**2.** «Поворот на бок» - 6разИ.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 ногой1-2 – поднять одну ногу;3-4 – и.п.5-6 – поднять вторую ногу;7-8 – и.п.**4.** Прыжки на месте на двух ногах – 2разаХодьба друг за другомБег друг за другом – 15секХодьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей****3-4 года (4 неделя января)**Ходьба в колоннеХодьба и бег между мешочками, разложенными по кругуХодьба по кругу**Общеразвивающие упражненияс мешочками****1.** «Подними мешочки» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, мешочки в руках1-2 – медленно поднять руки вперёд;3-4 – и.п.**2.** «Наклонись к носкам» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, мешочки в руках;1-2 – наклониться к носкам;3-4 – и.п.**3.** «Положи мешочки» -5разИ.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» - 5разИ.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 × 2Бег врассыпную – 15сек.Ходьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей****2-3 года (1 неделя февраля )**Ходьба друг за другомХодьба с высоким подниманием ногПолзание на ладонях и ступнях с поднятой и опущенной головойБег друг за другомХодьба друг за другом, перестроение в круг**Общеразвивающие упражнения****1.** «Голуби машут крыльями» - 4разаИ.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны1-2 – махи руками вверх-вниз;3-4 – и.п.**2.** «Голуби клюют зёрнышки» - 4разИ.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны,;1-2 – присесть, постучать кончиками пальцев по полу («клю-клю»)3-4 – и.п.;**3.** «Воробьи машут крыльями» - 5разИ.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 – 8разХодьба друг за другомБег друг за другом – 15секХодьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей****3-4 года (1 неделя февраля)**Ходьба в колоннеХодьба на носках врассыпнуюБег врассыпнуюХодьба в колонне**Общеразвивающие упражнения****1.** «Опусти кулачок» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, пальцы сжаты в кулак;1-2 – руки вперёд. 3-4 – опустить один кулачок5-6 – опустить другой кулачок7-8 – и.п.**2.** «Вертушка» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;1-2 – повернуться в одну и в другую сторону3-4 – и.п.**3.** «Лягушонок» -5разИ.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе;1-2 – присесть, ладонями коснуться пола, произнести «ква»3-4 – и.п.**4.** «Весёлый боксёр» - 5разИ.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 залаХодьба на носкахПолзание врассыпную (способ выбирают дети)Бег друг за другомХодьба друг за другом, перестроение в круг**Общеразвивающие упражнения****1.** «Часы идут» - 4разаИ.п.: ноги расставлены, ступни параллельны, руки опущены вниз1-2 – отвести прямые руки назад,3-4 – выполнить махи движения вперёд-назад.5-6 и.п.**2.** «Часы бьют» - 5разИ.п.: ноги расставлены, ступни параллельны, руки опущены вниз1-2 – наклониться вперёд, хлопнуть ладонями по коленям («бом»)3-4 – и.п**3.** «Часы идут» - 4разаИ.п.: ноги расставлены, ступни параллельны, руки опущены вниз1-2 – отвести прямые руки назад,3-4 – выполнить махи движения вперёд-назад.5-6 и.п.**4.** Прыжки на месте на двух ногах – 8 + 4 разаХодьба друг за другомБег друг за другом – 15секХодьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей****2-3 года (3неделя февраля)**Ходьба друг за другомБег врассыпнуюХодьба друг за другомПерестроение в круг.**Общеразвивающие упражнения****1.** «Крылья самолёта» - 4разИ.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны.1-2 – поднять напряжённые руки в стороны;3-4 – и.п.**2.** «Взлёт-посадка» - 4разИ.п.: встать на колени, сесть на пятки, руки опущены1-2 – встать на колени, руки в стороны, произнести «у-у-у»;3-4 – и.п.**3.** «Полёт самолёта» -3раза в каждую сторонуИ.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» - 4разИ.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 разаБег врассыпную – 15сек.Ходьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей****2-3 года (4 неделя февраля )**Ходьба друг за другомПолзание на ладонях и ступнях с опущенной головойБег друг за другомХодьба друг за другом, перестроение в круг**Общеразвивающие упражнения****1.** «Покажи весёлые кубики» - 4разаИ.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, кубики опущены вниз.1-2 – поднять кубики вперёд, стукнуть ими;3-4 – и.п.**2.** «Спрячь кубики» - 4разИ.п.: сидя, ноги прямые, руки вперёд вытянуты.1-2 – подтянуть ноги к груди, спрятать кубики;3-4 – и.п.;**3.** «Кубики вверх» - 4разИ.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 + 4разаБег друг за другом – 15секХодьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей****2-3 года (1 неделя марта)**Ходьба друг за другомБег врассыпную, ползание врассыпнуюХодьба друг за другомПерестроение в круг.**Общеразвивающие упражнения****1.** «Полочка» - 4разаИ.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» - 4разаИ.п.: сидя, ноги выпрямлены, руки в упоре сзади;1-2 – поднять ноги, согнуть, подтянуть к груди;3-4 – и.п.**3.** «Полочка» - 4разаИ.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 другомБег друг за другом – 15сек.Ходьба друг за другом |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей****2-3 года (2неделя марта)**Ходьба друг за другомХодьба на носкахХодьба с высоким подниманием ногБег врассыпнуюХодьба друг за другомПостроение в круг с помощью стульев, стоящих по кругу**Общеразвивающие упражнения****1.** «Покажи ладони» - 4разаИ.п.: сидя на стуле, руки спрятать за спинку стула;1-2 – поднять руки вперёд, показать ладони.3-4 –и.п.**2.** «Спрятались-показались» - 5разИ.п.: встать за спинку стула, взяться за неё руками;1-2 – присесть, спрятаться.3-4 – и.п**3.** «Полочка» - 4разаИ.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 другомХодьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей****2-3 года (3неделя марта)**Ходьба друг за другомПолзание на ладонях и ступнях, на ладонях и коленях.Ходьба и бег врассыпнуюХодьба друг за другомПерестроение в круг.**Общеразвивающие упражнения****1.** «Качели» - 2разаИ.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» - 2разаИ.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» -2разаИ.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 обычныхБег 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 площадкиХодьба с высоким поднимание ногХодьба на носкахБег врассыпнуюХодьба друг за другом, перестроение в круг**Общеразвивающие упражнения****1.** «Солнышко показалось, солнышко спряталось» - 4разаИ.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, кубики опущены вниз.1-2 – поднять руки через стороны вверх, кисти рук округлить, голову поднять3-4 – 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» - 4разаИ.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 + 8разБег друг за другом – 15секХодьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей****2-3 года (1 неделя апреля)**Ходьба друг за другомПолзание на ладонях и коленях («Добрая кошка, кошка сердится»)Бег врассыпнуюХодьба друг за другомПерестроение по краям ковра.**Общеразвивающие упражнения****1.** «крылья самолёта» - 4разаИ.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны;1-2 – поднять напряжённые прямые руки в стороны3-4 – покачать ими5 – 6 - и.п.**2.** «Колобок» - 4разаИ.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» - 4разаИ.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 разХодьба друг за другомБег друг за другом – 15сек.Ходьба друг за другом |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей****2-3 года (2неделя апреля)**Ходьба друг за другомХодьба с высоким подниманием ногПолзание врассыпную (способ выбирают дети)Бег врассыпнуюХодьба друг за другом, Перестроение в круг с помощью, лежащих на ковре кубиков**Общеразвивающие упражнения с двумя кубиками****1.** «Кто выше поднимет кубики» - 4разаИ.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» - 4разаИ.п.: сидя, ноги расставлены пошире, кубики в руках на бёдрах;1-2 – наклониться вперёд, положить кубики у пяток3-4 – и.п5-6 – наклониться взять кубики.7-8 – и.п.**3.** «Кубики за голову» - 4разаИ.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 разХодьба друг за другомБег друг за другом – 15секХодьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей****2-3 года (3неделя апреля)**Ходьба друг за другомПолзание на ладонях и коленях с остановкой на сигнал («Кошка виляет хвостиком»)Бег врассыпнуюХодьба друг за другомПерестроение в круг.**Общеразвивающие упражнения****1.** «Деревья высокие, трава низкая» - 4разаИ.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны.1-2 – поднять руки вперёд-вверх (деревья);3-4 – присесть, руки опустить (трава)**2.** «Лодочка» - 4разаИ.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» -2разаИ.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 разаХодьба друг за другомБег друг за другом – 15сек.Ходьба друг за другом |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей****2-3 года (4 неделя апреля )**Ходьба друг за другомХодьба с высоким подниманием колен, руки на поясе.Бег врассыпную («Лошадки»)Ходьба друг за другом, перестроение в круг**Общеразвивающие упражнения****1.** «Хлопни в ладоши» - 4разаИ.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» - 3разаИ.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» - 4разаИ.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 + 8разХодьба друг за другомБег друг за другом – 15секХодьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей****2-3 года (1 неделя мая)**Ходьба друг за другомХодьба с высоким подниманием ногБег врассыпнуюХодьба друг за другомПерестроение в круг.**Общеразвивающие упражнения****1.** «Солнышко взошло, солнышко село» - 4разаИ.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» - 3разаИ.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 другомХодьба на носкахБег врассыпнуюХодьба друг за другомПостроение в круг **Общеразвивающие упражнения****1.** «Деревья большие, трава низкая» - 4разаИ.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» - 4разаИ.п.: ноги на ширине плеч, руки отведены назад;1-2 – наклониться вперёд, стукнуть ладонями по коленям («бум»)3-4 – и.п.**3.** «Голуби летают» - 2разаИ.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 другомХодьба с высоким подниманием коленХодьба на носкахБег врассыпнуюХодьба друг за другомПерестроение в круг.**Общеразвивающие упражнения****1.** «Петушок машет крыльями» - 4разаИ.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» - 4разаИ.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены;1-2 – присесть, «пощипать травку»3-4 – и.п.**3.** «Цыплята хотят летать» -3разаИ.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены;1-4 – поднять согнутые руки в стороны, помахать ими вверх-вниз5-6 – 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 площадкиХодьба с высоким поднимание ногХодьба на носкахБег врассыпнуюХодьба друг за другом, перестроение в круг**Общеразвивающие упражнения****1.** «Крылья самолёта» - 4разаИ.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)» - 4разаИ.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 – 30секХодьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей****3-4 года (2 неделя февраля)**Ходьба в колоннеХодьба с высоким подниманием ногХодьба на коленях («щенок»)Бег врассыпнуюХодьба в колоннеПерестроение по краям ковра.**Общеразвивающие упражнения****1.** «Птица машет крыльями» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки в стороны;1-2 – опустить руки за спину3-4 –и.п.**2.** «Сердитый гусь» - 5разИ.п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе;1-2 – наклониться вниз к носкам, произнести «ш-ш-ш»; 3-4 – и.п.**3.** «Пружинка» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;1-4 – выполнять полуприседания («пружинка качается»)5-6 – присесть («пружинка лопнула»)**4.** «Весёлый боксёр» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак;1-4 – поочерёдно выпрямлять руки вперёд, имитируя удары боксёра5-6 – и.п.Прыжки на месте на двух ногах – 12 разБыстрый бег в колонне – 15секХодьба друг за другом |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей****3-4 года (3неделя февраля)**Ходьба в колоннеХодьба и бег змейкой между мешочками, разложенными по кругу  Ходьба по кругу, перестроение в круг**Общеразвивающие упражнения с мешочками****1.** «Боксёр» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях1-4 – поочерёдное сгибание и разгибание рук,5-6 и.п.**2.** «Подъёмный кран» - 5разИ.п.: сидя на пятках, мешочки в руках1-2 – встать на колени, мешочки в стороны («поднять груз»)3-4 – и.п**3.** «Мешочки на пол» - 4разаИ.п.: ноги слегка расставлены, мешочки в опущенных вниз руках.1-2 – присесть, мешочки положить на пол,3-4 – встать5-6 – присесть, взять мешочек,7-8 – и.п.**4.** «Силачи» - 5 разИ.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 разБег в колонне – 15секХодьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей****3-4 года (4неделя февраля)**Ходьба в колоннеПолзание на ладонях и коленях («котята»)Ползание на ладонях и ступнях («медвежата»)Ходьба в колонне, перестроение в круг.**Общеразвивающие упражнения****1.** «Спрячь ладошку» - 5разИ.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» - 5разИ.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» -5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;1-2 – присесть, сгруппироваться («спрятались»0;3-4 –и.п.**4.** «Жучок-паучок» - 4разаИ.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 разБыстрый бег в колонне – 15сек.Ходьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей****3-4 года (1 неделя марта )**Ходьба в колоннеХодьба с высоким подниманием коленХодьба Перестроение в круг**Общеразвивающие упражнения с флажками****1.** «Помаши» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, флажки опущены вниз.1-4 – махи флажками вперёд-назад;3-4 – и.п.**2.** «Поставь флажок на колено» - 5разИ.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» - 5разИ.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» - 5разИ.п.: ноги врозь, руки согнуты в локтях,1-4 – шаги на месте с размашистыми движениями флажками5-6 – и.п.**5.** Прыжки на месте на двух ногах – 12раз + 8разБыстрый бег (без флажков)Ходьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей****3-4 года (2 неделя марта)**Ходьба в колоннеХодьба и бег врассыпную «Лошадки» Ходьба в колонне, Перестроение в круг.**Общеразвивающие упражнения****1.** «Кошка выпускает коготки» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак;1-2 – руки вперёд, пальцы разжать3-4 – и.п.**2.** «Длинные и короткие ноги» - 5разИ.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» - 6разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;1-2 – отставить одну ногу назад.3-4 – и.п.5-6 – отставить другую ногу назад7-8 – и.п.**4.** «Улитка» - 4 разаИ.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» - 5разИ.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 колоннеХодьба на носкахХодьба с высоким подниманием коленХодьба Построение в круг **Общеразвивающие упражнения****1.** «Покажи ладошку» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;1-2 – одну руку вперёд.3-4 – другую руку вперёд5-6 - и.п.**2.** «Прижми колени к себе» - 4разаИ.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» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;1-2 – поднять кулаки вперёд;3-4 – опустить один кулачок,5-6 – опустить другой кулачок7-8 - и.п.**4.** «Улитка» - 4разаИ.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 \* 2Бег в колонне – 15секХодьба | **Комплекс утренней гимнастики для детей****3-4 года (4неделя марта)**Ходьба в колоннеПолзание на ладонях и коленях («котята»).Ходьба Перестроение в круг.**Общеразвивающие упражнения****1.** «Поднимание рук вверх» - 4разаИ.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены;1-2 – поднять руки вверх;3-4 – и.п.**2.** «Посмотри назад» - 4разаИ.п.: стоя на коленях, руки на поясе1-2 – 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» -4разаИ.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 разИ.п.: ноги расставлены, руки согнуты в локтях;1-4 – круговые движения согнутыми руками вперёд5-6 – и.п.**5.** Прыжки на месте на двух ногах – 12раз \* 2Бег в колонне – 15секХодьба  |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей****3-4 года (1 неделя апреля )**Ходьба в колоннеХодьба с высоким поднимание колен («лошадки»)Ходьба в колоннеПерестроение в круг**Общеразвивающие упражнения****1.** «Поднимание рук вверх» - 4разаИ.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены1-2 – 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» - 4разаИ.п.: сидя, ноги скрестно. Руки сзади в упоре на ладони;1-2 – поднять прямые ноги вперёд, опустить;3-4 – поднять прямые ноги, согнуть5-6 – и.п.**4.** «Автобус» - - 5разИ.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 \*2Бег в колонне – 15секХодьба . | **Комплекс утренней гимнастики для детей****3-4 года (2 неделя апреля)**Ходьба в колоннеХодьба на носках. Ходьба с высоким подниманием коленХодьба, Перестроение по краям ковра.**Общеразвивающие упражнения****1.** «Воздушный шар» - 5разИ.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» - 5разИ.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» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе1-2 – одну ногу назад на носок, прогнуться3-4 – и.п. 5-6 – другую ногу назад на носок, прогнуться7-8 – и.п.**4.** «Покажи, где плечи» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены;1-2 – согнуть руки в локтях, сжать пальцы в кулаки, приблизить их к плечам3-4 и.п.**5.** «Улитка» - 4 разаИ.п.: лёжа на животе, руки в упоре у груди1-4 – выпрямить руки, прогнуть туловище назад, носками ног коснуться затылка. 5-6 и.п.**6.** «Потянись» - 5 раз, И.п.: лёжа на спине1-2 потянуться, 3-4 – и.п.**7.** Прыжки на месте на двух ногах 16раз + 12разБег в колонне, Ходьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей****3-4 года (3неделя апреля)**Ходьба в колоннеПолзание на ладонях и коленяхПолзание на ладонях и ступнях животом вверх («стол»)Ходьба в колоннеПерестроение в круг **Общеразвивающие упражнения** **1.** «Мотор» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, согнутые руки перед грудью;1-4 – круговые движения руками перед грудью,5-6 – и.п..**2.** «Кошка спит» - 5разИ.п.: лёжа на боку в группировке1-2 – повернуться на спину, потянуться3-4 – повернуться на другой бок5-6 – лечь на спину.**3.** «Вышла ножка погулять» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;1-2 – отставить ногу в сторону на носок.3-4 –и.п.**4.** «Самолёт» - 4разаИ.п.: лёжа на животе, руки под подбородком;1-2 – поднять голову и плечи повыше. Руки отвести назад,3-4 – и.п.**5.** «Жучок-паучок» - 5разИ.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 \* 2Бег в колонне – 15секХодьба | **Комплекс утренней гимнастики для детей****3-4 года (4неделя апреля)**Ходьба в колоннеПолзание на ладонях и коленях Ползание на ладонях и ступнях животом вверх («стол»)Бег врассыпнуюХодьба в колонне, перестроение в круг.**Общеразвивающие упражнения****1.** «Поднимание рук вверх» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны.1-2 – поднять руки вверх, потянуться.3-4 – и.п.**2.** «Насос» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки перед грудью;1-2 – наклониться вниз, произнести «ш-ш-ш»3-4 – и.п.**3.** «Маленькие - большие» -5разИ.п.: стоя на коленях, руки на поясе;;1-2 – сесть на пятки («маленькие»);3-4 – и.п. («большие»)**4.** «Самолет» - 5разИ.п.: лёжа на животе, руки под подбородком1-2 – поднять голову, плечи повыше, руки отвести назад;3-4 – и.п.**5.** «Потянись» - 5разИ.п.: лёжа на спине1-2 – потянуться, отвести руки за голову3-4 – и.п.Прыжки на месте на двух ногах – 20раз + 16разБег в колонне – 20сек.Ходьба |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей****3-4 года (1 неделя мая)**Ходьба в колоннеХодьба широкими шагами (2великаны»).Ходьба в колонне, перестроение в круг**Общеразвивающие упражнения****1.** «Качели» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены; 1-4 – поочерёдные махи руками вверх-вниз, 5-6 – и.п.**2.** «Барабан» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены1-2 –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» - 6разИ.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки на поясе;1-2 – наклон к носкам; 3-4 – и.п.**4.** «Птица машет крыльями» - 4разаИ.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 + 16разБег в колонне в умеренном темпе – 45секХодьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей****3-4 года (2 неделя мая)**Ходьба в колоннеХодьба с высоким подниманием коленБег врассыпнуюХодьба друг за другом, Перестроение в круг.**Общеразвивающие упражнения****1.** «Маленькие крылья, большие крылья» - 4разаИ.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» - 5разИ.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» - 4разаИ.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 \*2Бег в колонне в умеренном темпе – 45сек.Ходьба. |
| **Комплекс утренней гимнастики для детей****3-4 года (3неделя мая)**Ходьба в колоннеХодьба на носкахХодьба с высоким подниманием коленБег врассыпнуюХодьба друг за другом, Построение в круг **Общеразвивающие упражнения****1.** «Самолёт» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз;1-2 – поднять прямые руки в стороны.3-4 – и.п.**2.** «Вертушка» - 3разаИ.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны;1-4 – повороты туловища вправо-влево3-4 – и.п.**3.** «Лягушонок» - 5разИ.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе;1-2 – присесть, руками коснуться земля между ногами, произнести «ква»;3-4 – и.п.**4.** «Хлопок» - 5разИ.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 \*2Бег в умеренном темпе – 45сек.Ходьба. | **Комплекс утренней гимнастики для детей****3-4 года (4неделя мая)**ХодьбаХодьба широкими шагами («великаны»)Бег врассыпнуюХодьба друг за другомПерестроение в круг.**Общеразвивающие упражнения****1.** «Поиграем пальцами» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены;1-4 – поднять руки вперёд. выполнить движения пальцами;5-6 – и.п.**2.** «Наклоны вниз» - 4разаИ.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;1-2 – наклон вниз к носкам.3-4 и.п.**3.** «Маленькие – большие».- 5разИ.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 \*2Бег 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 площадкиХодьба с высоким поднимание ногХодьба на носкахБег врассыпнуюХодьба друг за другом, перестроение в круг**Общеразвивающие упражнения****1.** «Крылья самолёта» - 4разаИ.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)» - 4разаИ.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 – 30секХодьба друг за другом. | **Комплекс утренней гимнастики для детей****3-4 года (2 неделя февраля)**Ходьба в колоннеХодьба с высоким подниманием ногХодьба на коленях («щенок»)Бег врассыпнуюХодьба в колоннеПерестроение по краям ковра.**Общеразвивающие упражнения****1.** «Птица машет крыльями» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки в стороны;1-2 – опустить руки за спину3-4 –и.п.**2.** «Сердитый гусь» - 5разИ.п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе;1-2 – наклониться вниз к носкам, произнести «ш-ш-ш»; 3-4 – и.п.**3.** «Пружинка» - 5разИ.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;1-4 – выполнять полуприседания («пружинка качается»)5-6 – присесть («пружинка лопнула»)**4.** «Весёлый боксёр» - 5разИ.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 разБыстрый бег в колонне – 15секХодьба друг за другом |