**Комплекс утренней гимнастики (средняя группа)**

**Сентябрь**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 1 мин.
3. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Погончики», «Разноцветные шары», «Кошка» до 1 мин.
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

* И.п.: о.с. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой (вдох), опустить через стороны вниз, вернуться в и.п. (выдох). Повторить 4—5 раз.
* И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, хлопнуть ладонями по коленям, выпрямиться, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.
* И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в и.п. Дыхание произвольное по 3 раза в каждую сторону.
* И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять пра­вую (левую) йогу (вдох); 2 — опустить, вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6 раз.
* И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза.

1. Дыхательные упражнения «Малый маятник», «Петушок».
2. Ходьба на носках между предметами.

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны», «Цапли», «Лягушата». Бег с захлестом голени назад, на месте.
2. Оздоровительный бег до 1 мин.
3. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Вырасту большой», «Луговые цветы» до 1 мин.
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

* «Хлопки впереди». И.п.: о.с. Раскачивать руки вперед-назад хлопком впереди. Во время хлопка говорить «хлоп». Повторить 6- 8 раз.
* «Хлопки». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Повернуться вправо, хлопнуть прямыми руками, сказать «хлоп: вернуться в и.п. То же влево (по 4—6 раз в каждую сторону).
* «Хлопки за ногой». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед вниз, хлопнуть за левой ногой, сказать «хлоп», вернуться в и.п. Также хлопнуть за правой ногой. Повторить 6—8 раз.
* «Хлопки под ногой». И.п.: лежа на спине. Поднять прямую ногу вверх, хлопнуть под ногой, сказать «хлоп», вернуться в и.п. Так же хлопнуть под другой ногой. Повторить 6—8 раз.
* «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки и ноги вытянуты. 1 приподняться, прогнуться — хлопнуть в ладоши; 2 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
* «Петрушка». Прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой 3-4 раза.
* «Мы растем». И.п.: о.с., руки на пояс. 1 — подняться на носки с последующим «перекатом» на пятки, дыхание носом. Повторит 6—8 раз.

1. Дыхательные упражнения «Насос», «Свеча».
2. Ходьба между кубиками, кеглями, «змейкой», на носках, руки за голову.

**Комплекс утренней гимнастики (средняя группа)**

**Октябрь**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны», «Цапля», «Лягушата», «Непослушные ребята». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 1 мин 15 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе по площадке.

* Идти с высоко поднятой головой и со слегка вытянутым Подбородком, держа плечи назад.
* Вдохнуть полной грудью, мысленно считая до 4, и сделать в это время 4 шага. Дыхание в ходьбе должно быть непрерывным.
* Медленно выдохнуть воздух через нос, также на счет 4 и сделать 4 шага.

1. Общеразвивающие упражнения с флажками.
   * «Помаши». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки за спину. 1—флажки через стороны вверх, помахать, посмотреть (вдох); 3—вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5—6 раз.

* «Самолет делает разворот». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки Стороны (вертикально). 1 — поворот вправо; 2 — и.п. То же влево. Ноги не сгибать, не сдвигать. Использовать сюжет. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз.
* «Потянись». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки вниз. 1—2 — наклон Перед, голову прямо, флажки вынести вперед (вдох); 3—4 — вернуться в и.п. (выдох). То же, другие и.п. для рук. Повторить 5—6 раз.
* «Поворот». И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны вертикально. 1 — поворот вправо, голова прямо (вдох); 2 — вернуться в (,п. (выдох). То же, в другую сторону. Повторить 6 раз.
* «Дотянись». И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны. 1—2 наклон вперед, флажки вперед, коснуться пола с наружной стороны; 3—4 — вернуться в и.п. (вдох). Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.
* «Подпрыгивание». И.п.: ноги на ширине стопы, флажки вниз. Чередовать с ходьбой — счет 1—8. Повторить 2—3 раза.

1. Дыхательные упражнения «Травушка колышется», «Каша кипит».
2. Ходьба приставным шагом боком.

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Ходьба I колонне по залу, «Ракеты», «Цапли», «Цирковые лошадки», «Непослуш­ные ребята». Бег на месте «Паровоз и вагоны».
2. Оздоровительный бег до 1 мин, 15 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Обними плечи», «Кошка».
4. Общеразвивающие упражнения с флажками.

* «Вверх-вниз». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены вниз. 1 — через стороны вверх, посмотреть; 2 — через стороны », сказать «вниз». Повторить 5 раз.
* «Ветерок играет». И.п.: стоя, ноги врозь, флажки за спину. 1 — си вверх, наклоны вправо-влево; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5 раза.
* «Выпрями ноги». И.п.: сидя, ноги вместе, флажки у плеч. 1 — выпрямлять и сгибать ноги, не меняя положения флажков. Повторить 6 раз.
* «Воротики». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки у груди, поворот вправо, флажки в стороны; 2 — вернуться в и.п.'; 3 —поворот влево, флажки в стороны; 4 — вернуться в и.п. («открываем закрываем воротики») — 3—4 раза в каждую сторону.
* «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки вниз. 10 подпрыгиваний и ходьба на месте со взмахами флажков. Повторить 2 раза.

1. Дыхательные упражнения «Насос», «Свеча».
2. Ходьба с перешагиванием кубиков (расстояние 40 см, высота кубиков 10—15 см) — 2—3 раза.

**Комплекс утренней гимнастики (средняя группа)**

**Ноябрь**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цирковые лошадки». Бег с захлестом голени назад, на месте.
2. Оздоровительный бег до 1 мин 30 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит», «Вырасту большой» до 1 мин.
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

* «Одна ладошка, другая». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки назад. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх, вернуться в и.п. то же другой рукой, последовательное выполнение. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.
* «Ладони к пяткам». И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Наклон вперед, ладони на пол у пяток, смотреть на руки, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.
* «Шагаем». И.п.: сидя на полу, ноги согнуты, руки в упоре сбоку. Слегка поднимать и опускать ноги («шагаем»). После 4—6 движений ноги выпрямить, отдых («пришли»). Голову не опускать. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.
* «Неваляшка». И.п.: сидя, ноги «калачиком», руки на пояс. Слегка наклониться вперед (вдох) и выпрямиться (выдох). После 3-J 4 движений пауза. Повторить 5 раз.
* «Мяч». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. 2—3 пружинки 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать мягко, легко. Повторить 3—4 раза.

1. Дыхательные упражнения «Ушки», «Петушок».
2. Ходьба между предметами «змейкой».

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цирковые Лошадки», «Гномики и великаны», «Цапли», «Лягушата». Бег с захлестом Голени назад, на месте.
2. Оздоровительный бег до 1 мин 30 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Воздушные шары», «Лиса на охоте».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

* «Играют пальчики». И.п.: о.с., руки на пояс. Руки вперед, по­шевелить пальцами, руки на пояс. Через 4—6 с руки опустить. Повторить 5—6 раз.
* «Наклонись и выпрямись». И.п.: сидя, ноги врозь, руки за спину, наклон вперед, смотреть вперед, вернуться в и.п. Повторить 5 раз
* «Кошка выгибает спинку». И.п.: упор, стоя на коленях, голов держать прямо. Приподнять голову вверх, прогнуться в спине («кошка сердится»), вернуться в и.п. («успокоилась»). Повторить 4—5 раз.
* «Короткие и длинные ноги». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. Присесть («короткие ноги»), встать («длинные ноги»). То: из и.п. сидя (лежа на спине), сказать «короткие». Повторить 4—5 раз.
* «Воробышек». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. 6-8 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать мягко, легко.
* «Мы растем». И.п.: о.с., руки на пояс. 1—2 — подняться на носки с последующим «перекатом» на пятки, дыхание произвольное. Повторить 10—12 раз.

1. Дыхательные упражнения «Петушок», «Малый маятник».
2. Ходьба между предметами «змейкой».

**Комплекс утренней гимнастики (средняя группа)**

**Декабрь**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Ходьба на месте, в колонне пей одному, на носках, «Цапля», «Бурые медведи», «Белые медведи», «Непослушные ребята». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 1 мин 45 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе по площадке «Здравствуй, солнышко!», «Лыжник» до 1 мин.
4. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

* «Посмотри». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки Палкой вниз (хват сверху). 1—2 — поднять палку вверх, подняться I носки, посмотреть на палку (вдох); 3—4 — со словом «вниз» опyстить палку вниз (3—4 раза).
* «Насос». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, палка Спину на изгибе рук. 1—2 — произнося «ш-ш-ш», наклониться вперёд, спина прямая, смотреть прямо; 3—4 — выпрямиться (вдох). Повторить 4—5 раз.
* «Дотянусь до колена». И.п.: стоя, ноги вместе, руки с палкой впереди. 1 — поднять согнутую ногу вверх, палкой коснуться колена; 2 — ногу опустить, руки с палкой вперед. Повторить 3 раза каждой ногой.
* «Перепрыгнем через палку». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, на пояс. 1 — слегка присесть; 2 — толчком двух ног перепрыгнуть через палку на носки на слегка согнутые ноги; 3—4 — повернуться кругом, лицом к палке, и снова прыгнуть 4—6 раз.
* «Подышим». И.п.: стоя, ноги вместе, руки с палкой внизу. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее (вдох); 2 — опустить палку (выдох). Повторить 4 раза.

1. Дыхательные упражнения «Петушок», «Ворона» — по 3 раза.
2. Ходьба на пятках, руки за голову, спину держать ровно.

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны», «Цапли», «Лягушата». Бег с захлестом голени назад, на месте.
2. Оздоровительный бег до 1 мин 45 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Луговые цветы «Воздушные шары».
4. Общеразвивающие упражнения с мячом.

* И.п.: ноги на ширине стопы, мяч внизу. 1 — поднять мяч вверх посмотреть на него; 2 — опустить в и.п. Повторить 5—6 раз
* И.п.: то же. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.
* И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках. Наклониться, про катить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
* ч ♦ И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за голову. Согнуть пени, коснуться мячом, выпрямиться; вернуться в и.п. Повторить «6 раз.
* И.п.: стоя около мяча, руки на пояс. Прыжки на обеих ногах вокруг мяча в обе стороны. Счет 1 —6. Повторить 2 раза.
* И.п.: ноги на ширине стопы, мяч на полу. Подняться на носки, руки через стороны вверх (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 2—3 раза.

1. Дыхательное упражнение «Дровосек».
2. Ходьба приставным шагом (пятку одной ноги приставлять к |0ску другой), руки на пояс, за голову, за спину.

**Комплекс утренней гимнастики (средняя группа)**

**Январь**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. «Мы проверили осанку... Мы свели лопатки!». Ходьба в колон­не по одному. «Мы походим на носках... Мы пошли на пятках», «Цапли», «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 2 мин.
3. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Регулировщик», «Шар лопнул».
4. Перестроение в круг.
5. Подвижная игра «Карусель».

Педагог: Вот на улице веселье,

Запестрели карусели,

И народ жужжит, как шмель:

«Ах, какая карусель!»

Дети

Еле-еле закружились карусели... А потом бегом, бегом.

Все кругом, кругом, кругом!

Сначала дети берутся правой рукой за ленточки и бегут по кругу вправо, затем останавливаются после слов: «Раз-два, раз-два — вот и кончилась игра».

Дети расходятся по залу и занимаются самостоятельной двигательной деятельностью (на спортивном оборудовании, снаряда: мягких модулях «Аконит»).

На слова педагога: «Вот на улице веселье...» дети бегут в круг берут ленточки левой рукой и бегут в левую сторону. Игра продолжается.

Для проведения следующей игры проводится считалочка (па выбору детей).

1. Подвижная игра «Барашек» (молдавская народная игра).

Дети

Ты барашек серенький, с хвостиком беленьким.

Мы тебя поили, мы тебя кормили,

Ты нас не бодай, лучше с нами поиграй и скорее догоняй...

Дети стоят в кругу, а «барашек» внутри круга. По окончании ело: дети бегут врассыпную, а «барашек» их ловит.

1. Игра средней подвижности «Хомячки» (тренировка правильного носового дыхания).
2. Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?».

Дети: Мы составили все круг,

Повернемся разом вдруг.

Скок, скок, скок...

Угадай, чей голосок?

Выбранный ребенок произносит слова: «Скок, скок, скок». Если водящий не отгадал, то игра повторяется.

1. Дети садятся в круг: ноги «калачиком», спина ровная
2. Дыхательные упражнения «Свеча», «Трубач», «Одуванчик».

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение друг за другом в колонну по одному. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей в колонне по одному по Площадке, «Ракеты», «Цапли», «Непослушные ребята». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 2 мин.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Воздушные шары», «Лиса на охоте» до 1 мин.

4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

* «Подтягивание вверх». И.п.: стоя, ноги вместе, кисти рук сцеплены | «замок» на голове ладонями вниз. Подняться на носки и выпря­мить руки, поворачивая ладони вверх, потянуться, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
* «Погреемся». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки В стороны ладонями кверху. 1 — со словом «раз» поворот тулови­ща вправо (влево), руками обхватить себя за плечи (ноги с места не сдвигать) (выдох); 2 — повернуться прямо, руки в стороны (вдох). Повторить 3 раза в каждую сторону.
* «Похлопаем в ладоши». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на пояс. 1 —3 — со словами «хлоп-хлоп» наклониться вперед, хлопнуть в ладоши впереди себя; 4 — выпрямиться, руки на пояс (в дох). Повторить 4—5 раз.
* «Присядем пониже». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки в стороны. 1—2 — со словом «присели» присесть, руками обхватить колени, голову наклонить вперед (выдох); 3—4 выпрямиться, руки в стороны, хорошо прогнуться (вдох). Повторить 4 раза.
* «Воротики». И.п.: сидя, ноги скрещены, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны (вдох); 2 — вернуться в исходное положение, руки на пояс (выдох). Выполнить по 3 раза в каждую сторону.
* «Прыжки». И.п.: стоя, ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на месте под счет 1—8. Чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.

1. Дыхательные упражнения «Каша кипит», «Дровосек» — по 3 раз
2. Ходьба с высоким подниманием коленей (с перешагивание через кубики).

**Комплекс утренней гимнастики (средняя группа)**

**Февраль**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цирковые ло­дки», «Гномики и великаны», «Цапли», «Лягушата». Бег на месте.

2. Оздоровительный бег до 2 мин 15 с.

1. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе по площадке «Разноцветные шары», «Кошка».
2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

* И.п.: стоя, ноги параллельно, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши (вдох), опустить через стороны, вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5—6 раз.
* И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону (вдох), вернуться в и.п. (выдох). То же другую сторону. Повторить 3 раза в каждую сторону.
* И.п.: о.с. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в и.п., дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.
* И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. Наклониться вперед, коснуться пола между носками ног, выпрямиться, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз.
* И.п.: лежа на полу. Выполнять упражнение «Велосипед». 1 — вращение ногами вперед; 2 — отдых; 3 — вращение ногами назад; 4 — отдых. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.
* И.п.: ноги на ширине стопы, руки на пояс. Прыжки на обеих Ногах на месте, в чередовании с ходьбой. Повторить 3 раза.

1. Дыхательное упражнение «Дровосек».
2. Ходьба с высоким подниманием коленей («перешагиваем че­рез кочки»), руки на пояс, в стороны, спина прямая.

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны», «Цапли», «Лягушата», «Непослушные ребята». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 2 мин 15 с.
3. Упражнение на восстановление дыхания «Ушки».
4. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

* «Подними палку». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, рук опущены, держать палку двумя руками ближе к концам. Поднять палку вверх, опустить назад за плечи, вновь поднять палку вверх опустить вниз. Повторить 5 раз.
* «Приседание». И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, палка поставлена вертикально одним концом на пол, руками держат верхний конец палки. Приседать, скользя руками по палке, сказать «вниз», затем так же встать. Повторить 4—6 раз.
* Повернись». И.п.: сидя, скрестив ноги, палка в руках. Повернуться вправо, поднять руки вперед, сказать «Вправо», вернуться в Го же влево. Повторить 4—5 раз в каждую сторону. «Качалка». И.п.: сидя, согнув ноги в коленях, палка под коленами , держать двумя руками. Лечь на спину, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
* «Посмотри вперед». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. Наклониться вперед с прямой спиной, смотреть вперед, вернуться в и.п. Повторить 4—6 раз.
* «Прыжки». Прыжки боком через гимнастическую палку, лежа- на полу. Чередовать 2 раза с ходьбой.

1. Дыхательные упражнения «Каша кипит», «Дровосек» — по 3 раз
2. Ходьба с высоким подниманием коленей.

**Комплекс утренней гимнастики (средняя группа)**

**Март**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, пятках, «Цапли», «Зайчата», «Лягушата». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 2 мин 30 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Кошка», «Обними плечи» до 1 мин.
4. Общеразвивающие упражнения с лентами.

* «Потянись». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, ленты держать за концы обеими руками. Поднять ленту вверх, потянуться (вдох) опустить (выдох). Повторить 4—6 раз.
* «Наклонись». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, лен­ты держать в обеих руках за концы. Наклониться вперед как можно дальше, стараться не сгибать ноги, коснуться носков ног лентами, выпрямиться. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.
* «Присели». И.п.: стоя на коленях, ленты держать в обеих руках за концы перед собой. Сесть на пятки, руки поднять вверх (вдох) вернуться в и.п. (выдох). Повторить 3—4 раза.
* «Подними повыше». И.п.: лежа на спине. Руки вдоль туловища ленты в руках держать за концы. 1 — подняться, поднять ленты вперед, вверх, посмотреть на них, вернуться в и.п. Дыхание произ­вольное. Повторить 4—6 раз.
* «Подскоки». И.п.: стоя, ноги вместе, руки с лентами вниз Подскоки выполнять под счет 1—6, руки держать свободно. Чере­довать с ходьбой на месте. Повторить 4 раза.

1. Дыхательные упражнения «Малый маятник», «Свеча» — по 3 раза
2. Ходьба парами.

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей, в колонне по одному, по площадке, «Ракеты», «Цапли», «Непослушные ребята». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 2 мин 30 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Луговые цветы», «Тигр охоте» до 1 мин.
4. Общеразвивающие упражнения с флажками.

* «Помашем флажками». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки с флажками вниз. 1 — поднять руки с флажками в стороны; 2 — поднять вверх, посмотреть на них (вдох); 3 — помахать флажками вверху; 4 — опустить руки через стороны вниз, повторить 4—5 раз.
* «Постучим флажками». И.п.: сидя, ноги в стороны, прямые, руки с флажками спрятаны за спину, спина прямая. 1 — наклониться вперед; f—З — со словами «тук-тук-тук» постучать флажками об пол; 4 — выпрямиться, руки с флажками спрятать за спину. Повторить 4—5 раз.
* «Поставим флажки на колени». И.п.: лежа на спине, ноги вместе Прямые, руки с флажками в стороны. 1—2 — согнуть ноги, подтя­нуть колени к груди, флажки поставить на колени, поднять голо­ву (выдох); 3—4 — ноги выпрямить, руки с флажками в стороны, Голову опустить (вдох). Повторить 4 раза.
* «Положим флажки». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки с флажками спрятаны за спину. 1 — со словом «положили» присесть положить флажки на пол впереди себя; 2 — выпрямиться, руки спину; 3 — со словом «возьмем» присесть, взять флажки; 4- выпрямиться, флажки спрятать за спину. Повторить 4—5 раз.
* «Прыжки». И.п.: стоя, ноги вместе, руки с флажками вниз. Прыжки на месте. 1 — руки с флажками в стороны, ноги в стороны; 2 и.п. (под счет 1—4). Чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.

1. Дыхательные упражнения «Каша кипит», «Ворона» — по 3 раза
2. Ходьба на носках «змейкой», обходя кегли, стоящие на полу.

**Комплекс утренней гимнастики (средняя группа)**

**Апрель**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Ходьба в Колонне по одному, на носках, пятках (спина прямая), «Цапли», «Цир­ковые лошадки», «Гномики и великаны». Бег на месте, в колонне по одному, «змейкой», с переходом на оздоровительный бег по залу.
2. Оздоровительный бег до 2 мин 45 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе по площад­ке «Здравствуй, солнышко», «Тигр на охоте».
4. Общеразвивающие упражнения с мячом.

* И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены. 1 — поднять мяч вперед; 2 — вверх (вдох); 3 — вперед; 4 — вернуться В и.п. (выдох). Повторить 4—5 раз.
* И.п.: стоя, ноги врозь, мяч держать обеими руками. 1 — накло­ниться вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться. Дыхание про­извольное. Повторить 3—4 раза.
* И.п.: о.с., мяч в руках вниз. 1 — присесть, мяч вынести вперед, спина прямая; 2 — вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.
* И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках возле груди. 1 — наклониться вперед, коснуться мячом носков ног; 2 — вернуться В и.п. Повторить 4—6 раз.
* И.п.: лежа на спине, мяч держать обеими руками у груди. 1 — подтянуть ноги к туловищу так, чтобы колени касались мяча; 2 — вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.
* Подскоки на месте на двух ногах 15—20 с («мячик скачет»), чередуя с ходьбой 2 раза.

1. Дыхательное упражнение «Журавль».
2. Ходьба с заданием для рук.

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Ходьба на месте, в колон по одному, на носках, пятках (спина прямая), «Белые медведи», «Цапли», «Лягушата». Бег на месте, «змейкой», с переходом на оздоровительный бег по залу.
2. Оздоровительный бег до 2 мин 45 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Воздушные шар «Лиса на охоте» до 1 мин.
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

* «Пропеллер». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущен. 1— поднять руки в стороны; 2 — перед грудью; 3 — вращать одну вокруг другой и произносить звук [р]; 4 — в стороны; 5 — вернуть в и.п., сказать «вниз». Повторить 4—6 раз. Направление вращение рук можно менять.
* «Шагают руки». И.п.: сидя, ноги врозь, руки за голову. 1—4 наклоны вперед, переставлять вперед руки; 5—8 — то же назад, вернуться в и.п. Повторить 4—5 раз.
* «Велосипедист». И.п.: лежа на спине, согнуть ноги, приподнять и имитировать велосипедиста, выполняя движения ногами (5—8 с), вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.
* «Маятник». И.п.: сидя, ноги скрещены, руки на пояс. 1 — наклон вправо, сказать «тик»; 2 — наклон влево, сказать «так». Повторить 4—6 раз.
* «Прыжки». И.п.: стоя, ноги вместе, руки на пояс; по 4 прыжка на правой и левой ноге, 8 прыжков на двух ногах, ходьба на месте (под счет 10). Повторить 2 раза.

1. Дыхательные упражнения «Дровосек», «Ушки» — по 3 раза.
2. Ходьба.

**Комплекс утренней гимнастики (средняя группа)**

**Май**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, по залу врассыпную, перестроение в колонну по одному. Бег по залу — 15 с, в рассыпную — 15 с
2. Оздоровительный бег 3 мин.
3. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Погончики», «Кошка» до 1 мин.
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

* «Правую, левую». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. 1 - правую в сторону, ладонь вверх, посмотреть; 2 — левую в сторону; 3— правую опустить; 4 — левую опустить. Выполнять в одной плоскости на уровне плеча. То же движения вверх. Выполнять с поворотом головы. Опускать руки одновременно или поочередно. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.
* «Носок вниз». И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спину. 1 - поднять правую ногу, носок вниз (вдох); 2 — вернуться в и.п. (вы дох). То же левую. Повторить 4—5 раз.
* «Качалка». И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — наклон: вперед; 3—4 — выпрямиться, наклон назад. После двух-трех движений отдых, расслабление, пауза. Дыхание произвольное. Повторит 4 раза.
* «Посмотри на пятки». И.п.: стоя на коленях, ноги вместе, руки на пояс (за спину, у плеч). 1—2 — поворот вправо, посмотреть (вдох) 3—4 — вернуться в и.п. (выдох). То же влево. Повторить 3 раза.
* И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки н двух ногах в чередовании с ходьбой на месте. Счет 1—6. Повторит 2 раза.

1. Дыхательное упражнение «Малый маятник».
2. Ходьба на носках между предметами.

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны», «Цапли», «Лягу- а». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 3 мин.
3. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Вырасту большой», «Луговые цветы» до 1 мин.

4. Общеразвивающие упражнения с обручем.

* И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, обруч в правой руке. Раскачивание рук вперед-назад, перехватывая обруч из руки в руку перед собой. Повторить 5—6 раз.
* И.п.: стоя прямо, ноги на ширине плеч, обруч держать двумя руками за середину. Наклониться вниз, держа обруч в вертикальном положении, посмотреть в него, вернуться в и.п. Повторить 4—раза.
* И.п.: сидя на полу, скрестив ноги, обруч держать двумя руками вертикально. Повернуться вправо, посмотреть в обруч, вернуться в и.п. То же выполнить влево. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.
* И.п.: лежа на спине, ноги вытянуты, в руках обруч. Согнуть ноги в коленях, зацепить стопой край обруча, выпрямить ноги, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.
* И.п.: о.с., обруч лежит на полу. Выполнить прыжки в обруч и из обруча (под счет 1—5), чередуя 2 раза с ходьбой.

1. Дыхательные упражнения «Насос», «Свеча»,
2. Ходьба между кубиками, кеглями «змейкой», руки за голову, носках.

**Комплекс утренней гимнастики (средняя группа)**

**Июнь**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Уточки», «Бурые медведи», «Белые медведи». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 3 мин 15 с.

3. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Разноцветные шары», «Кошка» до 1 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.
   * И.п.: о.с., палку вниз. 1 — палку вперед, правую ногу назад на сок (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). То же левой ногой, повторить 4—5 раз.

* И.п.: о.с., палку вверх, руки прямые. 1 — присесть, палку вперёд; 2 — вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.
* И.п.: стоя, ноги врозь, палку вниз. 1—2 — поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать (вдох); 3—4 — вернуться в и.п. (выдох). То же влево. Выполнить по 3 раза в каждую сторону.
* И.п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палку вверх; 2 — клониться к правой ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в и.п. То же к левой ноге. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.
* И.п.: о.с., палку вниз. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2— вернуться в и.п. (счет 1—4). Чередовать 2 раза с ходьбой.

1. Дыхательное упражнение «Петушок».
2. Ходьба на носках с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны.

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, «Карандаши», «Цапли», «Лягут та», «Непослушные ребята». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 3 мин 15 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Поезд «Воздушные шары» до 1 мин.
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

* И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опустить. 1 раскачивание рук вперед-назад; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5 6 раз.
* И.п.: стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки вниз. «Маятник 1 — наклониться в правую сторону, скользя вдоль туловища; 2 вернуться в и.п. То же выполнить в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.
* И.п.: стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклониться вниз, хлопнуть в ладоши; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5 6 раз.
* И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — подтянул помощью рук ногу, согнутую в колене, к груди; 2 — вернуться в и. То же выполнить другой ногой. Повторить 5—6 раз.
* «Петрушка». Прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьба Повторить 2—3 раза.

1. Дыхательное упражнение «Дровосек».
2. Ходьба правым (левым) боком по канату, лежащему на noлу.

**Комплекс утренней гимнастики (средняя группа)**

**Июль**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, «Ракеты», «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 3 мин 30 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Воздушные шары», «Кошка» до 1 мин.
4. Общеразвивающие упражнения с флажками.

* «Постучи». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с флажками за спину. 1 — руки в стороны (вдох); 2 — вперед, постучать флажка ми (выдох); 3 — в стороны (вдох); 4 — вернуться в и.п. (выдох Повторить 4—5 раз.
* «Разведение». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с флажка ми перед грудью вертикально. 1—2 — руки в стороны (вдох); 3- 4 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5 раз.
* «Не ленись». И.п.: то же. 1—2 — наклон вперед, руки с флажками вперед; 3—4 — вернуться в и.п. Дыхание произвольное. По; вторить 4—5 раз.
* «Постучи над головой». И.п.: стоя на коленях, руки опущены 1—2 — сесть на пятки, постучать флажками над головой, потянуться посмотреть на них (вдох); 3—4 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 4—5 раз.
* «Подскоки». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз Подскоки под счет 1—6. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой.

1. Дыхательные упражнения «Малый маятник», «Петушок».
2. Ходьба боком по канату, лежащему на полу, руки на пояс.

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, перестроение в колонне по одному. Бег врассыпную, в колонне по одному, с захлестом голени назад, на месте.

2. Оздоровительный бег до 3 мин 30 с.

3. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе «Тигр на охоте».

4. Общеразвивающие упражнения с кубиками.

* И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки, вниз, в руках кубики. Вытянуть руки вперед, в стороны, сказать «вот», спрятать руки за спину. Повторить 4—5 раз.
* И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, кубики в руках, приседая, наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, снова наклониться и взять их. Повторить 4—6 раз.
  + И.п.: сидя на полу, скрестив ноги, кубики на полу перед собой. Взять кубик правой рукой, повернуться вправо, положить его подальше назад, вернуться в и.п., вновь повернуться вправо, взять кубики, положить перед собой. То же сделать влево. Повторить 3 раза каждую сторону.
* И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, кубики держать в руках. Поднять руки вверх, показать кубики и сказать «вот», опустить кубики. Повторить 5—6 раз.
* «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки и ноги вытянуты. 1 — приподняться, прогнуться, поднять кубики; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.
* И.п.: о.с., кубики в руках. Прыжки: 1 — ноги и руки в стороны; 2 — вернуться в и.п., чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.

1. Дыхательное упражнение «Ворона».
2. Ходьба между кубиками.

**Комплекс утренней гимнастики (средняя группа)**

**Август**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, «Карандаши», «Цапли», «Лягуша­та». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 3 мин 45 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Поезд», «Разноцветные шары» до 1 мин.
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

* «Мотор». И.п.: ноги на ширине стопы, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью (одну руку вращать вокруг другой). Произносить -р». Повторить 4—5 раз.
* «Прятки». И.п.: ноги врозь, руки за спину. 1 — присесть, об­вить руками колени, голову наклонить; 2 — вернуться в и.п. дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.
* «Достань». И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки за спину. 1 — наклониться, коснуться руками носков ног; 2 — вернуться в и.п. 1Хание произвольное. Повторить 4—5 раз.
* «Повернись». И.п.: лежа на спине, руки вверх, кисти соединить. 2 — переворот туловища на живот; 3—4 — вернуться в и.п. (можно выполнить переворот с другой стороны). Повторить 3—4 раза.
* «Приседание». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс, присесть со словом «сели», касаясь руками пола, смотреть вперед; 2— вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
* «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставлены, выполнить 8 под­токов. Чередовать 2 раза с ходьбой на месте.

1. *Дыхательные упражнения* «Малый маятник», «Петушок».

6 Ходьба на носках между предметами.

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цирковые лошадки», «Цапли», «Лягушата», «Непослушные ребята». Бег на месте
2. Оздоровительный бег до 3 мин 45 с.
3. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе «Луговые цветы».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

* И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки за спину. «Покажи ладошки» — вытянуть руки вперед, в стороны, вернуться в и. Повторить 4—6 раз.
* И.п.: стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед вниз, постучать кулачками по коленям, вернуться и.п. Повторить 4—6 раз.
* И.п.: сидя на полу, скрестив ноги. Повернуться вправо, сказа! «повернулись», вернуться в и.п. То же выполнить влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
* И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, кубики в рука! Приседая, наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, снова наклониться и взять их. Повторить 4—6 раз.
* И.п.: стоя прямо, ноги вместе, руки опущены. Прыжки на двух ногах под счет 1—6, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 2 раза.

1. Дыхательное упражнение «Журавль».
2. Ходьба между кубиками, кеглями «змейкой», руки на пояс, носках.