**Комплекс утренней гимнастики (подготовительная к школе группа)**

**Сентябрь**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, «змейкой», на носках, пятках, «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята», «Кенгуру», боковой галоп (правое, левое плечо вперёд). Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 1 мин.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Воздушные шары», «Лиса».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.
* «Хомячок». И.п.: ноги вместе, согнутые руки вперёд. 1 – подняться на носки, согнутые руки в стороны (вдох); 2 – вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6-8 раз.
* «Попугай». И.п.: стоя на коленях, руки в стороны. 1 – поворот вправо (выдох); 3-4 – то же влево. Повторить 6-8 раз.
* «Уж». И.п.: сидя с прямыми ногами, руки в стороны. 1 – плавно согнуть руки в локтевых суставах и поднять их к плечам (вдох); 2 – вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6-8 раз.
* «Ёжик». И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – ноги согнуть в коленях, обхватить их руками (выдох); 2 – вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6-8 раз.
* «Рыбка». И.п.: лёжа на животе, руки вперёд. 1 – руки вверх, ноги приподнять (вдох); 2 – вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6-8 раз.
* «Кролик». И.п.: о.с. Прыжки на двух ногах (10-20 раз подряд) чередовать 2 раза с ходьбой на месте.
* Дыхательное упражнение. И.п.: о.с. 1 – правая рука вперёд; 2 – левая вперёд (вдох); 3 – правая вверх; 4 – левая вверх (выдох). Обратное движение в том же порядке. Упражнение на координацию движения. Повторить 4-5 раз, меняя темп.
1. Подвижная игра «Ловишка с приседаниями» - 2-3 раза.
2. Малоподвижная игра «Найди свою пару» - 1-2 раза.
3. Дыхательные упражнения «Грибок», «Погончики».

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, «змейкой», на носках, пятках, «Ходим в шляпах». Бег с захлёстом голени назад, боковой галоп (правое, левое плечо вперёд), бег по диагонали, на месте.
2. Оздоровительный бег до 1 мин.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Кошка», «Луговые цве­ты».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.
* И.п.: о.с. 1 — поднять кисти рук вверх; 2 — вернуться в и.п., выполняя упражнение, плечи не поднимать. Повторить 8—10 раз.
* И.п.: о.с. 1 — наклонить голову вправо; 2 — влево; 3 — под­нять вверх; 4 — опустить вниз. Повторить 3—4 раза.
* И.п.: стоя на коленях, руки вниз. 1—2 — прогибаясь в спине, откинув голову назад, дотянуться руками до пяток ног; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.
* И.п.: сидя, ноги вместе, руки на пояс. 1 — развести ноги как можно шире; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.
* И.п.: то же, руки к плечам. 1—3 — медленный наклон вперед, коснуться стоп; 4 — быстро выпрямиться. Повторить 6 раз.
* И.п.: о.с. 1 — поднять согнутую ногу, носок оттянут; 2—4 — постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие; опустить ногy. То же другой. Повторить 3 раза каждой ногой.
* И.п.: о.с. 1 — правую руку вперед, правую ногу назад; 2 — вер­нуться в и.п.; 3 — левую руку вперед, левую ногу назад; 4 — вернуться в и.п. Повторить 4—5 раз, убыстряя темп.
* Прыжки на двух ногах 12 раз, прыжки на правой (левой ноге) 12 раз, ходьба на месте под счет 1—12.
1. Ходьба по гимнастической скамейке, выполняя шаг вперед и хлопок в ладоши над головой.
2. Подвижная игра «Гуси-лебеди» — 2—3 раза.
3. Малоподвижная игра «Вызывалы» — 1—2 раза.
4. Корригирующие упражнения «Шалаш», «Велосипед».

**Комплекс утренней гимнастики (подготовительная к школе группа)**

**Октябрь**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, обычная ходьба, на носках, пятках, «Гуси», «Белые медведи», «Цапли», «Зайчата», «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята», боковой галоп (правое, левое плечо вперёд), ходьба по ребристой доске. Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 1 мин. 15 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Вырасту большой», «Обними плечи».
4. Общеразвивающие упражнения с флажками.
* «Постучи». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с флажками за спину. 1 – руки в стороны (вдох); 2 – вперёд, постучать флажками (выдох); 3 – в стороны (вдох); 4 – вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5 раз.
* «Разведение». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с флажками перед грудью вертикально. 1-2 – руки в стороны (вдох); 3-4 - вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5-6 раз.
* «Не ленись». И.п.: то же. 1-2 – наклон вперёд, руки с флажками вперёд (выдох); 3-4 - вернуться в и.п. (выдох). Повторить 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 6 раз.
* «Пружинка». И.п.: о.с., руки вниз, отвести назад. 1 – полуприсед и взмах флажками вперёд (вдох); 2 - вернуться в и.п. (выдох). Повторить 4-6 раз.
* «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз, 8-10 подскоков. Повторить 3 раза чередуя с ходьбой.
1. Дыхательное упражнение «Лес шумит».
2. Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой – 2 раза.
3. Подвижная игра «Горелки» - 2-3 раза.
4. Малоподвижная игра «Вороны и воробьи» - 1-2 раза.
5. Дыхательное упражнение «Одуванчик», сидя на полу, ноги «калачиком» - 1-2 раза.

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, «змейкой» между предметами, на пятках, «Ракеты», «Цирковые лошадки», «Лягушата», «Белые медведи», боковой галоп (правое (левое) плечо вперед). Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 1 мин 15 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Лыжник», «Ушки».
4. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
* И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, палку вниз. 1 — палку вверх; 2 — опустить за голову; 3 — палку вверх; 4 — вернуться в и.п. По­вторить 6—8 раз.
* И.п.: ноги врозь, палку вниз. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в и.п. То же влево. Повторить 5—6 раз.
* И.п.: о.с., палку вниз. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.
* И.п.: о.с., палку вниз за спину. 1—2 — наклон вперед, палку назад вверх; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.
* И.п.: сидя, ноги врозь, палку за голову. 1 — палку вверх; 2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз. То же самое к левой ноге.
* И.п.: о.с., палку вниз. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в и.п. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8. Повторить 2—3 раза.
1. Ходьба.
2. Подвижная игра «Колдунчик» — 2—3 раза.
3. Малоподвижная игра «Летает— не летает» — 1—2 раза.
4. Корригирующий комплекс «Буратино».

**Комплекс утренней гимнастики (подготовительная к школе группа)**

**Ноябрь**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цапли», «Зайчата», «Цирковые лошадки», Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 1 мин. 30 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Воздушные шары», «Тигр на охоте».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.
* «К плечам». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 – руки к плечам (вдох); 2 - вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5 раз.
* «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – наклон вперёд, голову приподнять, руки в стороны назад, ноги не сгибать, произнести «ш-ш-ш»; 2 – вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
* «Потянись». И.п.: сидя на пятках, руки к плечам. 1-2 – встать на колени, руки вверх, потянуться, посмотреть вверх (вдох); 3-4 - вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
* «Поворот». И.п.: сидя, ноги скрещены, руки на пояс. 1 – поворот вправо, посмотреть назад (вдох); 2 – вернуться в и.п. (выдох); 3 – поворот влево (вдох); 4 – вернуться в и.п. (выдох). То же из и.п., стоя на коленях, сидя на пятках. Положение рук может быть различное. Повторить 3-4 раза (каждый поворот).
* «Спрятались». И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спину. 1— 2 — низко присесть, голову положить на колени (выдох); 3—4 — вернуться в и.п. (вдох). Повторить 6 раз.
* «Подпрыгивание». И.п.: то же, руки вниз. Несколько пружинок со взмахом рук вперед-назад, 10—16 подпрыгиваний, пружиня коленями, 8—10 шагов. Повторить 3—4 раза.
1. Дыхательное упражнение «Малый маятник».
2. Ходьба боком, руки на пояс, как по «канату» (приставным шагом), руки за голову.

7. Подвижная игра «Ловишка, бери ленту!» — 2—3 раза.

8. Малоподвижная игра «Ровным кругом друг за другом» — 1—2 раза.

9. Дыхательное упражнение «Вот сосна высокая стоит и ветвями шёвелит».

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, «змейкой», на носках, пятках, «Кабанчики», «Белые медведи», с захлестом голени назад, боковой галоп (правое (левое) плечо вперед). Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 1 мин 30 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Малый маятник», «Об­ними плечи».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.
* И.п.: о.с. 1 — поднять плечи вверх; 2 — вернуться в и.п. По­вторить 8—10 раз.
* И.п.: о.с. I — повернуть голову вправо; 2 — прямо; 3 — вле­во; 4 — прямо. Повторить 4—5 раз сначала в медленном темпе, за­тем ускоряя темп.
* И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед, вниз, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2 — вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
* И.п.: о.с., руки на пояс. 1 — поднять прямую ногу вперед; 2— махом отвести назад; 3 — снова вперед; 4 — вернуться в и.п. То же другой ногой. Повторить 3—4 раза.
* И.п.: ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.
* И.п.: о.с. 1 — присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2 — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз, меняя темп.
* И.п.: о.с. 1— правая рука вперед; 2 — левая вперед; 3 — пра­вая вверх; 4 — левая вверх. Обратное движение в том же порядке. Упражнение на координацию движения. Повторить 4—5 раз, меняя темп.
1. Ходьба по гимнастической скамейке, выполняя шаг вперед и хлопок в ладоши над головой.
2. Подвижная игра «Здравствуй, догони!» — 2 раза.
3. Корригирующие упражнения «Ах, ладошки, вы ладошки», «Ча­сики».

**Комплекс утренней гимнастики (подготовительная к школе группа)**

**Декабрь**

**Для часто болеющих детей**

1. Построением колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, «змейкой», на нос­ках, пятках, «Гномики и великаны», «Белые медведи», «Непослушные ребята». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 1 мин 45 с.
3. Упражнения на дыхание «Лыжник», «Кошка».
4. Общеразвивающие упражнения с мячом.
* И. п.: ноги на ширине стопы, руки с мячом вниз. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками, не прижимая к груди. То же с хлоп­ком перед грудью и за спиной. Повторить 6—8 раз.
* И.п.: ноги на ширине стопы, руки с мячом вниз. Ударить мя­чом об пол, поймать мяч, не наклоняясь вперед и не сходя с места. То же с хлопком перед грудью и за спиной. Повторить 6—8 раз.
* И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поворот вправо, одновременно ударить мячом об пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч. То же в другую сторону. Повторить 5—6 раз в каж­дую сторону.
* И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом вниз. Наклониться вперед, постучать мячом об пол между ногами, выпрямиться, ноги при наклоне не сгибать. Повторить 5—6 раз.
* И.п.: ноги на ширине стопы, мяч между стопами ног. На счет «раз, два, три, четыре» подпрыгивать вверх, не роняя мяча. Дыхание произвольное.
* И.п.: ноги на ширине стопы, мяч в одной руке. Отбивать мяч об пол то левой, то правой рукой (8—12 раз каждой).
* И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом вниз. 1 — подняться на носки, поднять мяч вверх (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). Выполнить 4—5 раз.

 5. Ходьба на носках между предметами.

1. Подвижная игра «Стой, олень!» — 2—3 раза
2. Малоподвижная игра «Лиса и ежики» — 1—2 раза.
3. Дыхательное упражнение «Петушок».

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, пятках, «Цапли», «Сосна», «Белые медведи», «Гусятки». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 1 мин 45 с.
3. Упражнение на восстановление дыхания.
4. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.
* И.п.: стоя, ноги вместе, руки в стороны, круговые вращения руками (мячик сначала в правой, а потом в левой руке). Повторить
* раза каждой рукой. И.п.: ноги сомкнуты, руки вниз, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны — поднять их вверх, переложить мячик из одной руки в другую, опустить. Повторить 4—6 раз.
* И.п.: сидя, ноги прямые вместе. 1 — держа мячик обеими ру­ками, наклониться вперед, коснуться мячиком носков ног; 2 — выпрямиться. Повторить 4—5 раз.
* И.п.: сидя, ноги прямые вместе, мячик положить на сомкну­тые ноги. 1 — перекатить его от туловища к носкам; 2 — от носков к туловищу. Повторить 4—6 раз.
* И.п.: лежа на спине, мячик между стопами. 1—2 — поднимать и опускать выпрямленные ноги. Повторить 4—6 раз.
* И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз. 10 подскоков на месте, по­ворот на 90° (4 раза), затем ходьба. Повторить 3—4 раза.
1. Ходьба по прямой боком, руки на пояс, как «по канату» (при­ставным шагом).
2. Подвижная игра «Рыбак и рыбки» — 3 раза.
3. Малоподвижная игра «Затейники» — 1—2 раза.
4. Корригирующие упражнения «По-турецки мы сидели...», «Кач- кач».

Примечание: третье упражнение из ОРУ можно заменить на сле­дующее — и.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вниз (мячик в правой руке). 1 — присесть, руки через стороны вперед, мяч из правой руки переложить в левую; 2 — вернуться в и.п. Спину не сгибать, держать ровно. Повторить, перекладывая мяч из левой руки в правую. Выпол­нять 5—6 раз.

**Комплекс утренней гимнастики (подготовительная к школе группа)**

**Январь**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, «змейкой», на нос­ках, пятках, «Цирковые лошадки», «Кенгуру», боковой галоп (правое (левое) плечо вперед). Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 2 мин.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Обними плечики», «Тигр на охоте».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.
* «Совушка». И.п.: о.с. 1 — руки через стороны вверх (вдох); 2— вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6—8 раз.
* «Кукушка». И.п.: стоя на коленях, согнутые руки в стороны. 1 — согнутые руки вперед, туловище слегка вперед (выдох); 2 — вернуться в и.п. (вдох). Повторить 6—8 раз.
* «Дятел». И.п.: сидя с прямыми ногами, руки в упоре сзади. 1 — руки с сомкнутыми ладонями к носкам ног (выдох); 2 — вернуть­ся в и.п. (вдох). Повторить 5—6 раз.
* «Воробей». И.п.: сидя, ноги врозь, колени согнуты, руки в сто­роны. 1 — руками (под ногами и вокруг ног изнутри) захватить носки ног, смотреть вверх (выдох); 2 — вернуться в и.п. (вдох). По­вторить 3—4 раза.
* «Птички спят в гнездышке». И.п.: лежа на спине, опора на руках. 1 — согнуть колени, обхватить колени руками, приблизить их ко лбу (выдох); 2 — вернуться в и.п. (вдох). Повторить 5—6 раз.
* «Птички чистят перышки». И.п.: лежа на животе, руки в сто­роны. 1 — руки, голову, ноги приподнять вверх (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 3—4 раза.
* «Филин». И.п.: ноги вместе, руки опущены. Прыжки (руки и ноги в стороны) в чередовании с ходьбой. Повторить 4—5 раз, меняя темп.
1. Дыхательное упражнение «Тюльпанчик».
2. Ходьба по трое, по одному.

7. Подвижная игра «Краски» — 2—3 раза.

8. Малоподвижная игра «Хвост дракона» — 1—2 раза.

9. Дыхательное упражнение «Журавль».

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, «змейкой», «Гномики и великаны», «Цапля», «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята», боковой галоп (правое (левое) плечо вперед). Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 2 мин.
3. Упражнение на дыхание в ходьбе по площадке: сделать вдох, на выдохе произносить: «у-у-у-у».
4. Общеразвивающие упражнения с мешочком.
* И.п.: ох., в опущенных руках перед собой держать мешочек. 1 — поднять мешочек вверх, посмотреть на него; 2 — опустить; 3 — под­нять; 4 — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.
1. И.п.: о.с., руки с мешочком вытянуть вперед на уровне плеч. 1— поворот туловища вправо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поворот влево; 4 — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.
* И.п.: о.с. 1 — наклон туловища с мешочком вперед, вниз, кос­нуться пола (ноги в коленях прямые); 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклон; 4 — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.
* «Кошечка». Мешочек положить на середину спины. Прогибать спину (вверх-вниз), стараясь не уронить его. Повторить 6—8 раз.
* «Повернись на бочок». И.п.: лежа на полу, на спине, и держа мешочек в вытянутых руках, перекатиться на бок, потом на живот, на другой бок и снова на спину. Голова находится между руками, ноги прямые. Повторить 4—6 раз.
* «Пингвины возле гнезда». Положить мешочек на пол. Прыгать вокруг мешочка на двух ногах в правую (левую) сторону, не на­ступая на него. Чередовать 2 раза с ходьбой.
1. Ходьба с мешочком на голове, руки в стороны.
2. Подвижная игра «Каюр и собаки» — 2 раза.
3. Малоподвижная игра «Олени и пастухи» — 1—2 раза.
4. Корригирующие упражнения «Нерасплескай воду», «Птица».

**Комплекс утренней гимнастики (подготовительная к школе группа)**

**Февраль**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, «змейкой», на носках, пятках, «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята», «Белые медведи», боковой галоп. Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 2 мин 15 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Погончики», «Малый маятник».
4. Общеразвивающие упражнения с дыхательной гимнастикой.
* «Часики». И.п.: о.с. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произнести «тик-так». Повторить 10—12 раз.
* «Регулировщик». И.п.: ноги на ширине плеч, одну руку поднять вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем поменять поло­жение с удлиненным вдохом, произнести «р-р-р-р». Повторить 5— 6 раз.
* «Насос». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон туло­вища в сторону (вдох). Руки скользят, при этом громко произнес­ти «с-с-с!» (выдох). Выпрямление, вдох, наклон в другую сторону с повторением звука — 6—8 раз.
* «Флюгер». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. Повернуться вправо, отвести правую руку назад (вдох), вернуться в и.п. (выдох). То же выполнить влево. В каждую сторону по 3—4 раза.
* «Езда на велосипеде». И.п.: лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Двигать поочередно ногами, после нескольких движений вернуться в и.п. Дыхание произвольное.
* «Пружинки». И.п.: о.с., по 10 пружинок, подпрыгиваний и вы­соких прыжков. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой.
* «Руки в стороны». И.п.: о.с. 1—2 руки в стороны, прогнуться (вдох); 3—4 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6 раз.
1. Ходьба на носках с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны.
2. Подвижная игра «Гуси и волк» — 2—3 раза.
3. Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?» — 1—2 раза.
4. ,Дыхательное упражнение «Дровосек».

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одно­му по залу, «Ракеты», «Гномики и великаны», «Цапли», «Медведи», «Цирковые лошадки», «Лягушата». Бег с захлестом голени назад, на месте.
2. Оздоровительный бег до 2 мин 15 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Луговые цветы», «Воздушные шары».
4. Общеразвивающие упражнения.
* «Хлопки впереди». И.п.: о.с. Раскачивать руки вперед-назад с 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. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.
* «Хлопки за ногой». И.п.: то же. Наклониться вперед, вниз, хлопнуть за левой ногой, сказать «хлоп», вернуться в и.п. Так же 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. Повторить 3—4 раза.
* «Мы растем». И.п.: ноги на ширине стопы, руки на пояс. 1 — подняться на носки с последующим «перекатом» на пятки (10—12 раз), дыхание носом.
1. Ходьба «змейкой», на носках между кубиками, кеглями, стоящими на полу на расстоянии 30—40 см друг от друга, руки за голову.
2. Подвижные игры «Водяной» — 2—3 раза.
3. Малоподвижная игра «Карусели» — 1—2 раза (с ходьбой и речевым сопровождением).
4. Корригирующий комплекс «Веселый гномик».

**Комплекс утренней гимнастики (подготовительная к школе группа)**

**Март**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, обычная ходьба по площадке, ходьба «змейкой», на носках, пятках, «Цирковые лошадки», «Зайчата», «Непослушные ребята».
2. Оздоровительный бег до 2 мин 30 с.
3. Упражнение на восстановление дыхания «Луговые цветы».
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. Дыхание произвольное. Повторить 6—7 раз.
* И.п.: сидя на полу, скрестив ноги, обруч держать двумя рука­ми вертикально. Повернуться вправо, посмотреть в обруч (вдох), вернуться в и.п. (выдох). То же выполнить влево. Повторить по 3— 4 раза в каждую сторону.
* И.п.: стоя прямо, ноги на ширине плеч, обруч держать двумя руками за середину. Наклониться вниз, держа обруч в вертикальном положении, посмотреть в него (выдох); вернуться в и.п. (вдох). Повторить 6—7 раз.
* И.п.: лежа на спине, ноги вытянуты, в руках обруч. Согнуть ноги в коленях, зацепить стопой край обруча (выдох), выпрямить ноги, вернуться в и.п. (вдох). Повторить 6 раз.
* И.п.: о.с. Подпрыгивание на обеих ногах на месте с прыжком из обруча и ходьба вокруг обруча. Выполнять под счет 1—8. Повто­рить 2 раза.
* И.п.: о.с. 1—2 руки в стороны, прогнуться (вдох); 3—4 — вер­нуться в и.п. (выдох). Повторить 4 раза.
1. Ходьба на носках между предметами.
2. Подвижная Игра «Ловишки парами» — 2 раза.
3. Малоподвижная игра «Найди и промолчи» — 1—2 раза.
4. ;Дыхательные упражнения «Ворона», «Петушок».

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Ходьба по площадке, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, «гусиным шагом», «Белые медведи».
2. Оздоровительный медленный бег по площадке «змейкой» (ко­роткой, длинной), по диагонали до 2 мин 30 с.
3. Дыхательные упражнения «Малый маятник», «Вождь» до 1 мин.
4. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
* «Палку вверх». И.п.: ноги слегка расставлены, палка у груди. 1—
* — палку вверх, потянуться, посмотреть (вдох); 3—4 — вернуться в
* и.п. (выдох). После трех повторений пауза, палку вниз. Повторить 3 раза.
* «Вперед». И.п.: нош врозь, палку вниз. 1—2 — наклон вперед, палку вперед, голову прямо; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
* «К колену». И.п.: сидя, палку на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — согнуть ноги; палку к коленям; 3 — выпрямить ноги, палку вверх; 4 — вер­нуться в и.п. Спину держать все время прямо. Повторить 5—6 раз. •
* «Дотянись». И.п.: сидя, ноги врозь на ширине плеч, палку на полу между пятками, руки в упоре сзади. 1—4 — руки через стороны вверх; 5—8 — наклон к концам палки; 1—4 — выпрямиться, руки вверх; 5—8 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.
* «Прыжки». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки вниз, пал­ка лежит на полу возле правой ноги. 1—8 — прыжки вправо-влево; 9— ходьба на месте. Повторить 2—3 раза.
* «На носок». И.п.: о.с., руки за спину, палка на полу перед но­гами. 1 — правую ногу на носок к концу палки; 2 — вернуться в и.п. То же левой ногой. Повторить 4—6 раз.
1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая че­рез предметы.
2. Подвижные игры «Стой, олень.'» 4— 6 раз.
3. Малоподвижные игры «Найди и промолчи» — 1—2 раза.
4. Корригирующие упражнения «Ежик вытянулся, свернулся», «Морская звезда» — 4—6 раз.

**Комплекс утренней гимнастики (подготовительная к школе группа)**

**Апрель**

**Для часто болеющих детей**

1. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, пятках, «Цапли», «Белые медведи», «Цирковые лошадки». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 2 мин 45 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Обними плечи», «Кошка».
4. Общеразвивающие упражнения.
* «Мельница». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. 1—4 — делать вращательные движения прямых рук в боковой плоскости; 5—8 — то же, в обратную сторону, пауза. Голову не опускать. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз.
* «Петрушка». И.п.: ноги вместе, руки за спину. 1 — руки дуга­ми через стороны вверх, хлопок над головой (вдох); 2—3 — наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними (выдох); 4 — вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
* «Потянись». И.п.: сидя на пятках, руки к плечам. 1—2 — встать на колени, руки вверх, потянуться, посмотреть вверх (вдох); 3—4 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 4—5 раз.
* «Поворот». И.п. сидя, ноги скрещены, руки на пояс. 1 — поворот вправо, посмотреть назад (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох); 3 — поворот влево (вдох); 4 — вернуться в и.п. (выдох). То же из и.п., стоя на коленях, сидя на пятках. Положение рук может быть различное. По­вторить 3—4 раза каждый поворот.
* «Футбол». И.п.: лежа на спине, колени подтянуть к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу. Через 8—10 движений пауза. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.
* «Хлопок». И.п.: сидя, руки в упоре сзади. 1 — поднять прямую правую (левую) ногу, хлопок под коленом (выдох); 2 — вернуться в и.п. (вдох). Спину держать прямо, голову не опускать, носки тянуть. Повторить по 5 раз.
* «Подпрыгивание». И.п.: ноги вместе, руки вниз. 10 подскоков на месте, поворот на 90° (4 раза), затем ходьба. Повторить 3—4 раза.

 5. Ходьба по прямой правым (левым) боком, руки на пояс, как «по канату» (приставным шагом). Повторить 2 раза.

6. Подвижная игра «Ловишка, бери ленту!» — 2 раза.

7. Малоподвижная игра «Море волнуется раз» — 1—2 раза.

8. Дыхательное упражнение «Петушок», стоя в кругу.

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, «змейкой», на носках, пятках, «Все спортом занимаются». Бег на месте с закрытыми глазами (для развития координации движений в пространстве).
2. Оздоровительный бег до 2 мин 45 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе по площад­ке «Тигр на охоте», «Поднимем выше груз».
4. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.
* И.п.: стоя, мяч за голову. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, вернуться в и.п. Спину держать прямо, руки в локтях не сгибать. Повторить 6—8 раз.
* И.п.: стоя, мяч на голову. Наклониться вперед, положить мяч на пол справа за ногами, выпрямиться, руки вверх, наклониться вперед, взять мяч слева, вернуться в и.п. Ноги не сгибать. Повторить 6— 8 раз. И.п.: стоя, руки вверх, мяч сбоку на полу. Присесть, сгруппи­роваться (голову опустить на грудь), вернуться в и.п. Повторить 5— 6 раз.
* И.п.; сидя на полу, ноги скрестно, руки за голову. Наклонить­ся вправо, достать локтем левое колено, вернуться в и.п. Выполнить то же упражнение, наклоняясь в другую сторону. Выпрямляясь, локти отводить назад, расправлять плечи. Повторить 6—8 раз.
* И.п.: сидя, руки в упоре сзади, мяч на полу впереди, справа. Переносить ноги через мяч вправо-влево. Колени и руки не сгибать, носки вытянуть, спину держать прямо, ноги вместе. Повторить 5— 6 раз.
* И.п.: о.с., руки на пояс, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча. Прыгать легко, спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.
1. Ходьба по гимнастической скамейке с поочередным полуприседом на одной ноге и опусканием другой (выполняя замах ногой снизу).
2. Подвижная игра «Барашек серенький» — 2 раза.
3. Малоподвижная игра «Найди свою пару» — 1—2 раза.
4. Корригирующие упражнения «Качалочка»- «Паровозик».

**Комплекс утренней гимнастики (подготовительная к школе группа)**

**Май**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, приставным шагом вправо, вле­во, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе.
2. Оздоровительный бег до 3 мин.
3. Упражнение на восстановление дыхания «Лыжник».
4. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.
* «Подними и опусти». И.п.: стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в руках вниз. 1 — поднимаясь на носки, поднять палку вверх;
* — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.
* «Приседаем». И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, гимнастическую палку держать за концы, руки опущены перед собой. 1 — подняться на носки, присесть, вытянуть руки вперед, поднять их до уровня плеч; 2— вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.
* «Подъемный кран». И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, придер­живать одной ногой гимнастическую палку снизу, другой — сверху, упор сзади. 1 — приподнять палку вверх; 2 — вернуться в и.п. Повторить 6—7 раз.
* «Посмотри». И.п.: лежа на животе, голова опущена, гимнасти­ческую палку держать на полу за концы в вытянутых перед со­бой руках. 1 — приподнимая голову и плечи, поднять прямыми ру­ками палку, посмотреть на нее; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.
* «Перешагни». И.п.: лежа на спине, гимнастическая палка в руках перед собой. 1 — сгибая ноги в коленях, подтянуть их к груди, одновременно приподнять палку и «перешагнуть» через нее; 2 — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.
* «Прыжки». И.п.: стоя боком к гимнастической палке, лежащей на полу, ноги вместе, руки на пояс. 6—8 раз перепрыгнуть через палку вправо-влево. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.
* «Маятник». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на лопатках. Наклоны вправо-влево (не сдвигая ног с места). Дыха­ние произвольное. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

5. Ходьба в колонне по одному, по 2, по 3, по одному.

6. Подвижная игра «Гуси-лебеди» — 2 раза.

7. Малоподвижная игра «Море волнуется» — 1—2 раза.

8. Дыхательное упражнение «Журавль».

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одно­му по залу, «Ракеты», «Гномики и великаны», «Цапли», «Белые мед­веди», «Цирковые лошадки», «Лягушата». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 3 мин.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Луговые цветы», «Воздушные шары».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.
* И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. «Мель­ница» — маховые и круговые движения рук. Повторить 8—раз.
* И.п.: стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Повер­нуться вправо, взмахнуть правой рукой назад вверх, вернуться в и.п. То же выполнить левой рукой. Повторить 4—5 раз в каждую сто­рону.
* И.п.: стоя на коленях, руки подняты вверх. Наклоняясь впе­ред, вниз, опуститься на пятки, руки отвести назад, головой достать» колени, вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.
* 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.
* И.п.: лежа на животе, руки и ноги вытянуты. 1 — приподняться, прогнуться; 2 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
* И.п.: о.с., руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотами на 90° вправо (влево) под счет 1—8. Чередовать с ходьбой 2—3 раза,
* И.п.: о.с., руки на пояс. Подняться на носки (вдох), с последу­ющим «перекатом» на пятки (выдох). Повторить 8—10 раз.
1. Поочередное перешагивание мягких модулей высотой 25—35 см.
2. «Городки».
3. Подвижная игра «Охотники и утки» — 2—3 раза.
4. Малоподвижная игра «Жмурки» (с ходьбой и речевым сопро­вождением) — 1—2 раза.
5. Корригирующий комплекс «Буратино».