**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Радуга»**

**комплексы утренней гимнастики**

**в подготовительной группе**

**(6-7 лет)**

**Составитель: инструктор**

**по физической культуре**

**Стахеева Анастасия Валерьевна**

**Арти 2012г.**

Пожалуй, нет такого человека, который бы не знал, что такое утренняя гимнастика, однако не все ее выполняют. А между тем проведение утренней гимнастики играет большую роль в формировании двигательных качеств личности, организованности, умении планировать свою деятельность и в психическом развитии в целом

Что же такое утренняя гимнастика?

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.

Для того чтобы создать положительную эмоциональную атмосферу рекомендуется сопровождать все движения музыкой, веселыми песенками или стишками. На мой взгляд, ребенку приятно услышать песенку про зарядку из мультфильма «Зарядка для хвоста».

Утренняя гимнастика способствует:

- устранению некоторых последствий сна (отечность, вялость, сонливость

и т.д.);

- увеличению тонуса нервной системы ребенка;

- усилению работы всех органов и систем организма (сердечно-сосудистой,

дыхательной, систем желез внутренней секреции и других);

- оздоровлению организма в целом;

- развитию физических качеств и способностей детей;

- закреплению двигательных навыков.

Благодаря утренней гимнастике вы плавно одновременно быстро повысите умственную и физическую работоспособность, улучшите настроение и подготовите организм к нагрузке предстоящего дня ребенка.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

Утренняя гимнастика должна проводится до завтрака, в течении 5 - 7 минут на воздухе или в помещении ( в зависимости от экологических и погодных условий).В течении всей утреней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в облегченной одежде, если теплый пол, то можно босиком, это полезно.

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы. Они должны быть предварительно разучены на физкультурных занятиях и хорошо знакомы детям. В старших группах важно требовать от детей качественного выполнения каждого упражнения.

Детская гимнастика в домашних условиях тесно связана с трудовым воспитанием. Двигательные навыки, образуемые у ребенка в процессе выполнения упражнений, надо применять в простом, неутомительном физическом труде. Следует приучать дошкольника к элементарному самообслуживанию (уборке постели, встряхиванию одежды) и выполнению таких легких работ по дому, как поливание цветов, вытирание пыли и подметание пола.

Занимаясь физическими упражнениями с детьми, необходимо тщательно следить за их здоровьем, обращать внимание на внешний вид, настроение, самочувствие ребенка, утомляемость, аппетит, общее поведение и сон. Своевременно проводить медицинский осмотр, записывать рост, вес, окружность грудной клетки, что позволит следить за его правильным развитием.

Утренняя гимнастика, предупреждает нарушение осанки и деформации скелета, плоскостопие, хорошо укрепляет весь организм и повышает сопротивляемость его к различным заболеваниям. Следует помнить, что разнообразные движения, выполняемые ребенком, воспитывают у него ряд жизненно необходимых навыков в ходьбе, беге, метании и т.д., потребность в занятии физическими упражнениями. Дети становятся более подвижными и ловкими, выполняют движения согласованнее и точнее.

Традиционный комплекс утренней гимнастики.

Традиционный комплекс утренней гимнастики выполняется в следующей последовательности:

1. непродолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая в бег;

2. непрерывный бег в умеренном темпе (1,5-2 минуты);

3. разные построения;

4. упражнения общеразвивающего воздействия (5-7 упр.);

5. бег (30 сек.);

6. подскоки на месте;

7. непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями.

Широко применяются общеразвивающие упражнения как с пособиями, так и без них. Упражнения проводятся из разных исходных положений – стоя на коленях, сидя, лежа на животе.

Комплекс утренней гимнастики следует повторять в течение двух недель. Инструктор кратко и четко объясняет задание, напоминает исходное положение, вид предстоящего движения, требования к качеству выполнения и необходимое количество движений. В старших группах объяснение упражнений сочетается с показом только в самом начале освоения комплекса. Дети к семи годам должны научиться выполнять все упражнения комплекса утренней гимнастики по слову инструктора, запоминать и воспроизводить самостоятельно в правильной последовательности, действовать энергично, сообразуясь со своими возможностями. После двух-трех повторений дети должны самостоятельно воспроизводить целиком весь комплекс. Во время проведения утренней гимнастики желательно музыкальное сопровождение. Это создает положительный эмоциональный тон.

При составлении комплексов утренней гимнастики в течение года важно помнить о вариативности их содержания характера.

Наряду с традиционным типом утренней гимнастики в практику дошкольных учреждений могут быть внедрены разные ее варианты, отличающиеся от традиционного комплекса по содержанию и методике проведения.

Это варианты:

1. утренняя гимнастика игрового характера;

2. утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий;

3. утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек;

4. утренняя гимнастика с музыкально-ритмическими движениями;

5. утренняя гимнастика с использованием простейших тренажеров.

**Утренняя гимнастика игрового характера.**

В нее могут быть включены 2-3 подвижных игры разной степени интенсивности «(Парный бег», «Удочка», «Сделай фигуру») или 5-7 упражнений имитационного характера типа «снежинки кружатся», «бабочки летают», «цапля стоит на одной ноге и достает лягушку», «птичка машет крыльями» и т.д. Можно создать целый сюжет из имитационных упражнений. В конце предлагаются дыхательные упражнения.

**Утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий.**

Использование полосы препятствий позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличение нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений, чередовать физкультурные пособия. Можно создать разные полосы препятствий с использованием разнообразных модулей. Современные гимнастические модули легки, быстро собираются и разбираются. Они позволяют изобретать огромное количество полос препятствий. Например, легко составить такую полосу препятствий: пройти по кирпичикам, перешагивая и перепрыгивая через них, вбежать на наклонный мостик и спрыгнуть с него, подлезть под дуги разных размеров, прокатить цилиндр, попрыгать на батуте и т.д.

В конце предлагаются дыхательные упражнения.

**Утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек.**

Этот тип утренней гимнастики проводится обязательно на воздухе, во время приема детей (небольшими группами по 5-7 человек). Вначале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего действия. Затем дается пробежка со средней скоростью на расстояние 100-200-300м (один - два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года.

В конце предлагаются дыхательные упражнения.

**Утренняя гимнастика с использованием простейших тренажеров.**

Использование простейших тренажеров помогает существенно оптимизировать и разнообразить физкультурно-оздоровительные занятия с детьми. Можно использовать гантели, детские экспандеры, резинки и т.д.

В конце занятия предлагаются дыхательные упражнения.

**Утренняя гимнастика с использованием**  **музыкально-ритмических движений.**

Поле деятельности для творчества движений и разнообразие музыки.

Утренняя гимнастика.

Упражнения, включаемые, в утреннюю гимнастику для ребенка могут быть разными, но главное, чтобы они развивали организм и выполнялись в определенной последовательности. Еще одним из важных пунктов при выполнении гимнастики является то, что нужно не просто выполнить все упражнения, а важно следить за дыханием ребенка. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот.

Начинать гимнастику следует с ходьбы (можно на месте) или легкой пробежки «трусцой» - это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке.

Первое упражнение – поднимание рук вверх или в стороны. Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.

Второе упражнение – приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения.

Третье упражнение – различные наклоны вперед и назад, вверх вниз. Это упражнение укрепляет мышцы туловища, спины, живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника, улучшает деятельность органов брюшной полости.

Четвертое упражнение – отжимание: мальчики от пола, а девочки от стола или скамейки. Это упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса.

Пятое упражнение – наклоны в стороны. Это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости.

Шестое упражнение – маховые движения ногами и руками. Это упражнение увеличивает подвижности суставов рук и ног.

Седьмое упражнение – прыжки и бег (можно на месте). Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения.

Восьмое упражнение – последнее, медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз. Это упражнение для успокоения дыхания.

Это так называемый «скелет» или схема упражнений для любой гимнастики, естественно вы можете дополнить ее своими упражнениями.

Утренняя гимнастика вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников.

Комплекс утренней гимнастики планируется на две недели и состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Как правило, вводная часть включает в себя различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания). Это небольшая разминка.

Основная часть – общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Данные упражнения способствуют оздоровлению организма, развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве. При выполнении гимнастических упражнений необходимо соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине, на животе), так как статистическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка.

В заключительной части утренней гимнастики проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

1. упражнения на восстановление дыхания.

2. Пальчиковые гимнастики.

3. Упражнения для глаз.

4. Упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, самомассаж и другие.

Утренняя гимнастика пройдет эффективнее и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение на весь день/

**Примерная последовательность**

**проведения комплексов утренней гимнастики**

**в подготовительной группе**

|  |  |
| --- | --- |
| **сентябрь** | **№ 1,2** |
| **октябрь** | **№ 3,4** |
| **ноябрь** | **№ 5,6** |
| **декабрь** | **№ 7,8** |
| **январь** | **№ 9,10** |
| **февраль** | **№ 11,12** |
| **март** | **№ 13,14** |
| **апрель** | **№ 15,16** |
| **май** | **№ 17,18** |
| **июнь** | **№ 19,20** |
| **июль** | **№ 17,18** |
| **август** | **№ 19,20** |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 1 (без предметов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.  рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.  Сообщение задач.  Ходьба в колонне обычным шагом  Ходьба змейкой.  Ходьба четверками (разведением)  Перестроения в звенья. | 30 сек  1,5-2 мин | Во время ходьбы не отстаем от товарищей |
| 1 | **«Руки вверх с отставлением ноги назад»**  **И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу.  **В:** 1-руки вверх  2-отставить правую /левую / ногу назад  3-и.п. | 7 раз | Руки в локтях не сгибаем  Ногу ставим на носочек |
| 2 | **«Повороты в стороны, руки в стороны»**  **И.п:** ноги на ширине плеч, руки на поясе.  **В:**1- поворот вправо, отвести руки в стороны  2-сказать «вправо»  3- вернуться в и.п. | 6 раз  Темп средний | Руки прямые, на уровне плеч |
| 3 | **«Хлопок под коленом»**  **И.п:** пятки вместе, носки врозь, руки внизу.  **В:** 1-согнуть правую /левую/ ногу в колене  2-хлопок под коленом  3- вернуться в и.п. | 6 раз  Темп медленный | Удерживаем равновесие, спина прямая  Ногу ставим тихо |
| 4 | **«Наклоны вперед»**  **И.п:** ноги на ширине плеч, руки на поясе  **В:** 1-наклониться вперед  2- вернуться в и.п. | 7 раз  темп средний | Ноги в коленях не сгибаем |
| 5 | **«Прыжки на месте, на двух ногах»**  **И.п:** пятки вместе, носки врозь  **В:** 12 прыжков на месте  Ходьба на месте  12 прыжков на месте  Упражнения на дыхание | 12х2 | Прыгаем легко на носочках, ноги сгибаем в коленях |
|  | Перестроение из звеньев в колонну.  Ходьба в колонне обычным шагом.  ***«Здоровье в порядке - спасибо зарядке»*** | 1,5-2 мин | Энергично взмахиваем руками |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 2 (без предметов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.  рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.  Сообщение задач.  Ходьба в колонне обычным шагом  Бег  Ходьба в колонне обычным шагом  Перестроения в звенья с назначением ведущих | 35-40 сек | Во время бега дышим носом, плотно закрываем рот |
| 1 | **«Руки вверх с отставлением ноги назад»**  **И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу.  **В:** 1-руки вверх  2-отставить правую /левую / ногу назад  3-и.п. | 7 раз | Руки над головой, локти не сгибаем |
| 2 | **«Повороты в стороны»**  **И.п:** ноги на ширине плеч, руки на поясе  **В:** 1-поворот вправо /влево/, развести руки  2- вернуться в и.п. | 8 раз | Пальцы рук держим плотно, ладонями вверх |
| 3 | **«Приседание»**  **И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь  **В:** 1-присесть, встать  2- вернуться в и.п. | 7 раз | Пятки отрываем от пола, спина прямая |
| 4 | **«Руки в стороны, вперед, в стороны»**  **И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу  **В:** 1-развести руки в стороны  2 - руки вперед  3- развести руки в стороны  4- вернуться в и.п. | По 5 раз  Вдох  Выдох  Вдох  выдох | Приподняться на носочки  Опуститься на ступню  Приподняться на носочки |
| 5 | **«Наклоны вперед»**  **И.п:** сидя, ноги в стороны, руки сзади  **В:** 1-наклон  2- вернуться в и.п. | 7-8 раз | Достать руками носки ног |
| 6 | **«Прыжки вперед-назад»**  **И.п:** ноги вместе, руки на поясе  **В:** ноги вперед-назад | 8х4раза | Дышим через нос |
|  | Ходьба на месте, перестроение из звеньев в колонну,  заключительная ходьба обычным шагом  «Здоровье в порядке - спасибо зарядке» | 1,5 мин | Спинку держим прямо, подбородок поднят |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 3 (без предметов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.  рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.  Сообщение задач.  Ходьба парами с перестроением в два круга.  Ходьба в колонне обычным шагом.  Перестроения в звенья | 30 сек  1,5-2 мин | Ходим по краям комнаты, уголки не срезаем |
| 1 | **«Руки вперед, вверх»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу.  **В:** 1-наклон вперед  2-вернуться в и.п. | 7 раз | Достать руками носки ног |
| 2 | **«Наклоны вперед»**  **И.п.** сидя, ноги в стороны, руки внизу  **В:** 1- наклон вперед  2- вернуться в и.п. | 7 раз | Достать руками носки ног |
| 3 | **«Хлопок над головой»**  **И.п.** пятки вместе, носки врозь, руки внизу.  **В:**1-развести руки в стороны, поднять вверх, хлопок  2- вернуться в и.п. | 6 раз | Во время хлопка руки в локтях не сгибаем |
| 4 | **«Повороты, руки вперед»**  **И.п.** ноги на ширине плеч, руки над головой.  **В:** 1-поворот вправо /влево/  2- вернуться в и.п. | 8 раз | Руки вытянуть вперед |
| 5 | **«Прыжки, ноги в стороны, вместе»**  **И.п:** пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.  **В:** 12 прыжков  2-- вернуться в и.п. | 12х2 | Ноги в стороны-вместе |
| 6 | **«Хлопок под коленом»**  **И.п**. сидя ноги вместе, руки внизу  **В:** 1-поднять правую/левую ногу/  2-- вернуться в и.п. | 8 раз | Нога прямая, носочек вытягиваем |
|  | Перестроение из звеньев в колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  «Здоровье в порядке - спасибо зарядке» | 1,5 мин | Соблюдаем дистанцию, друг друга не толкаем |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 4 (с обручами)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.  рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.  Сообщение задач.  Ходьба в колонне обычным шагом.  Бег с высоким подъемом ног  Ходьба в колонне обычным шагом.  Перестроения в звенья с назначением ведущих | 30 сек  35-40 сек.  1,5 мин | Делаем энергичные взмахи руками ,во время бега дышим носом |
| 1 | **«Обруч на плечи»**  **И.п**. ноги – пятки вместе, носки врозь, руки с обручем внизу.  **В**: 1-поднять обруч вверх  2-перевести на плечи  3- поднять вверх  4- вернуться в и.п. | 7 раз | Посмотреть на него |
| 2 | **«Повороты, обруч вперед»**  **И.п.** ноги на ширине плеч, обруч внизу.  **В:** 1-поворот вправо /влево/  2- обруч перевести вперед  3- вернуться в и.п. | 8 раз | Спину держим прямо |
| 3 | **«Обруч на колено»**  **И.п.** ноги – пятки вместе, носки врозь, руки с обручем внизу.  **В:** 1-поднять правую /левую/ ногу, согнутую в колене, поставить на нее вертикально обруч  2- вернуться в и.п. | 8 раз | Спинку держим прямо, голова приподнята |
| 4 | **«Наклоны вперед»**  **И.п**. ноги на ширине плеч, обруч сзади в обеих руках  **В:** 1- наклониться вперед, поднять обруч  2- вернуться в и.п. | 7 раз | Ноги в коленях не сгибаем, выпрямляясь спину держим прямо |
| 5 | **«Пролезь в обруч»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, обруч внизу.  **В:** 1-поднять обруч,  2- пролезть в него  3- вернуться в и.п. | 6 раз  Темп медл. |  |
| 6 | **«Прыжки на месте»**  **И.п.** ноги- пятки вместе, носки врозь, обруч внизу.  В: 8 прыжков  2- ходьба на месте | 8х4р | Прыгаем на носочках, ноги в коленях сгибаем |
|  | Перестроение из звеньев в колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  «Здоровье в порядке - спасибо зарядке» | 1.5 мин | Соблюдаем дистанцию |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 5 «Цапли»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.  рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.  Сообщение задач.  Ходьба змейкой  Ходьба в колонне обычным шагом  Перестроения в звенья с назначением ведущих | 30 сек | Ходим с поднятой головой, по краям комнаты  Соблюдаем дистанцию |
| 1 | **«Цапля машет крыльями»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу.  **В:** 1- руки в стороны  2- вернуться в и.п. | 7 раз | Делаем волнообразные движения |
| 2 | **«Цапля достает лягушку из болота»**  **И.п.** ноги на ширине плеч, левая /правая / рука на поясе, правая /левая/ внизу.  В: 1- наклон вперед  2- вернуться в и.п. | 8 раз | Достать левой /правой/ рукой носочек ноги, ноги не сгибаем |
| 3 | **«Цапля стоит на одной ноге»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки на поясе  В: 1- развести руки в стороны, поднять левую /правую/  ногу  2 - вернуться в и.п. | 8 раз | Руки держим на уровне плеч,  Тянем носочек ноги |
| 4 | **« Цапля глотает лягушку»**  **И.п**. сидя на коленях, на пятках, руки внизу  **В:**1- руки вверх, хлопок над головой  2- приподняться с колен  3- вернуться в и.п. | 7 раз | Во время хлопка руки прямые, локти не сгибаем |
| 5 | **«Цапля стоит в камышах»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки на поясе  В: 1- наклон вправо/влево/  2- вернуться в и.п. | 8 раз | Голову не опускаем, локти сводим вперед |
| 6 | **«Цапля прыгает»**  **И.п**. ноги-пятки вместе, носки врозь, руки на поясе  **В:** прыжки , меняя ноги вперед-назад | 8х4раза | Прыгаем легко на носках, ноги в коленях сгибаем |
|  | Перестроение из звеньев в колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  ***«Здоровье в порядке - спасибо зарядке»*** | 1,5 мин | Во время ходьбы энергично делаем взмахи руками, не отстаем от товарищей |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 6 (с веревкой)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.  рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.  Сообщение задач.  Ходьба обычным шагом в колонне  Бег обычный  Ходьба обычным шагом в колонне  Ходьба на пятках, руки за головой  Ходьба обычным шагом в колонне  Перестроение в круг | 1 мин  30 сек  1,5 мин | Ходим с поднятой головой по краям комнаты.  Бегаем легко на носочках |
| 1 | **«Веревку вверх»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, веревка внизу  **В:** 1- руки вперед  2- руки вверх  3- вперед  4- вернуться в и.п. | 6 раз | Руки в локтях не сгибаем |
| 2 | **«Наклоны в стороны»**  **И.п.** ноги на ширине плеч, в правой руке, веревка внизу  **В:** 1- наклон влево /вправо/, руку с веревкой вверх  2- вернуться в и.п. | 4 раза | Руки прямые,  Спину держим прямо |
| 3 | **«Заборчик»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, веревка внизу  **В:** 1-согнуть правую /левую/ ногу в колене  2- положить на неё веревку  3- вернуться в и.п. | 8 раз | Тянем носочек ноги, спину держим прямо |
| 4 | **«Веревку к ногам»**  **И.п.** сидя ноги в стороны, веревка внизу  **В:**1- наклон вперед  2- веревкой дотронуться до носков ног  3- вернуться в и.п. | 7 раз | Ноги в коленях не сгибать |
| 5 | **«Приседание»**  **И.п**. ноги-пятки вместе, носки врозь, веревка внизу  **В:** 1- присесть  2- вернуться в и.п.  3-присесть  4- вернуться в и.п. | 8 раз | Веревку положить на пол  Взять веревку в руки |
| 6 | **«Веревку за плечи»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, веревка внизу  **В:** 1- веревку вверх  2-перевести веревку за плечи  3-поднять веревку вверх  4- вернуться в и.п. | 8 раз | Подняться на носки  Опуститься на всю стопу  Подняться на носки |
|  | Перестроение из круга в колонну  Бег  Ходьба в колонне обычным шагом  ***«Здоровье в порядке - спасибо зарядке»*** | 35-40 сек  1,5 мин |  |

**Комплекс**

**утренней гимнастики №7 (без предметов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.  рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.  Сообщение задач.  Ходьба обычным шагом в колонне  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьба обычным шагом в колонне  Широкий бег  Ходьба обычным шагом в колонне  Перестроения в звенья с назначением ведущих | 30 сек  35-40 сек  1,5 мин | Ходим по краям комнаты, энергично делаем взмахи руками |
| 1 | **«Руки к плечам»**  **И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу.  **В:**1- поднять руки вверх  2- развести руки в стороны  3- руки к плечам  4- вернуться в и.п. | 7 раз  вдох  выдох  вдох  выдох | Руки в локтях не сгибаем |
| 2 | **«Наклоны в стороны»**  **И.п.** ноги на ширине плеч, руки за головой  **В:** 1- наклон вправо /влево/  2- вернуться в и.п. | 8 раз | Локти разводим в стороны |
| 3 | **«Взмах прямой ногой»**  **И.п.** сидя, ноги вместе, руки сзади  **В:**1- поднять правую /левую/ ногу  2- вернуться в и.п. | 8 раз | Нога прямая, в колене не сгибаем |
| 4 | **«Раскачивание рук»**  **И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу.  **В:** одновременно раскачивать двумя руками вперед-назад | 8х2 раза | Руки в локтях прямые, пальцы сомкнуты вместе |
| 5 | **«Повороты в стороны»**  **И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки на поясе  **В:**1-поворот вправо /влево/  2- вернуться в и.п. | 8раз | Руки развести в стороны |
| 6 | **«Прыжки на левой и правой ноге»**  **И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки на поясе  **В:** 1- 8 прыжков на левой ноге  2-ходьба на месте  3- 8 прыжков на правой ноге  4- ходьба на месте | 8х2 раза | Прыгаем легко, на носочках, ноги сгибаем |
|  | Перестроение из звеньев в колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  ***«По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!»*** | 1,5 мин | Во время ходьбы не отстаем и не наталкиваемся на товарищей |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 8 (с мячом)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.  рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.  Сообщение задач.  Ходьба обычным шагом в колонне  Широкий бег  Ходьба обычным шагом в колонне  Ходьба на носках по диагонали, через зал  Ходьба обычным шагом в колонне  Перестроения в звенья с назначением ведущих | 30 сек  1мин  35-40 сек  1,5 мин  20 мин | Ходим по краям комнаты, голову не опускаем, смотреть вперед |
| 1 | **«Мяч к груди»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, мяч внизу  **В:**1-Поднять мяч вперед  2- к груди  3 –вперед  4- вернуться в и.п. | 7 раз | Руки прямые |
| 2 | **«Наклоны в стороны»**  **И.п.** стоя на коленях, мяч внизу  **В:** 1-наклон вправо /влево/,поднять мяч вверх  2- вернуться в и.п. | 8 раз | Руки с мячом прямые, голова поднята |
| 3 | **«Переложи мяч из одной руки в другую под ногой»**  **И.п**. сидя, ноги вместе, мяч в правой руке.  **В:**1-Поднять правую /левую ногу/  2 - вернуться в и.п. | 6 раз | Переложить мяч |
| 4 | **«Повороты в стороны»**  **И.п**. ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, в согнутых руках  **В:**1-поворот вправо /влево/  2- вернуться в и.п. | 8 раз | Руки вытянуть вперед |
| 5 | **«Приседание, мяч вперед»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, мяч внизу  **В:**1-присесть  2- И.п. ноги-пятки вместе, носки врозь, мяч внизу | 6 раз | Мяч держать перед собой, спину держим прямо |
| 6 | «**Мяч вверх»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, мяч внизу  **В:**1-поднять мяч вверх, правую /левую/ ногу отвести назад  2- И.п. ноги-пятки вместе, носки врозь, мяч внизу | 8 раз | Поставить ногу на носок |
|  | Перестроение из звеньев в колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  ***«По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!»*** | 1,5 мин | Во время ходьбы не отстаем и не наталкиваемся на товарищей |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 9 «Зима»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.  рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.  Сообщение задач.  Ходьба обычным шагом в колонне  Широкий бег  Ходьба обычным шагом в колонне  Ходьба обычным шагом с перестроением в пары | 35-40 сек  1,5 мин | Во время ходьбы энергично делаем взмахи руками |
| 1 | **«Согрей плечи»**  **И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу.  **В:**1-развести руки в стороны  2- хлопнуть по противоположным плечам  3-развести руки в стороны  4- вернуться в и.п. | 7 раз | Руки в локтях не сгибаем, держим на уровне плеч |
| 2 | **«Стряхни снег»**  **И.п** ноги на ширине плеч, руки внизу.  **В:**1- наклон вперед    2- вернуться в и.п. | 7 раз | Похлопать по коленам «отряхнуть снег» |
| 3 | **«Согрей ноги»**  **И.п.** сидя, руки внизу, ноги вместе  **В:**1-развести руки в стороны  2-согнуть ноги в коленях  3- вернуться в и.п. | 7 раз | Обхватить ноги руками, ноги опускаем тихо |
| 4 | **«Лепка снежков»**  **И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу.  **В:**1-поднять руки вперед, хлопок  2- подняться на носки  3- вернуться в и.п. | 7 раз | Во время хлопка, руки не сгибаем |
| 5 | **«Бросание снежков»**  **И.п** ноги на ширине плеч, руки внизу.  **В:**1-отвести правую /левую/ руку вперед - в сторону,  2- резким движением перевести руку вперед  3- вернуться в и.п. | 7 раз | Смотрим вперед, голову не опускаем  «бросить снежок» |
| 6 | **«Снеговик»**  **И.п** ноги на ширине плеч, руки на поясе  **В**:1-поворот вправо /влево/  2- вернуться в и.п. | 6 раз | Голову поворачиваем вместе с туловищем |
| 7 | **«Прыжки с хлопками»**  **И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу.  **В:** 8 прыжков чередуется с ходьбой | 8х4 раза | Дышим носом. Прыгаем легко, на носочках |
|  | Перестроение из звеньев в колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  ***«По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!»*** | 1,5 мин | Во время ходьбы не отстаем и не наталкиваемся на товарищей |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 10 (с палкой)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.  рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.  Сообщение задач.  Ходьба в колонне обычным шагом  Бег змейкой  Ходьба обычным шагом со сменой ведущего  Перестроение в звенья | 35-40 сек  1,5 мин | Ходим с поднятой головой по краям комнаты.  Бегаем легко на носочках |
| 1 | **«Палку вверх, на плечи»**  **И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, палка внизу  **В:**1- поднять палку вверх, перевести на плечи  2-поднять палку вверх  3- вернуться в и.п. | 6 раз | Спину держим прямо |
| 2 | **«Палку к ногам»**  **И.п**. сидя, ноги в стороны, палка на коленях  **В:**1-наклон  2- дотронуться палкой до носков ног  3- вернуться в и.п. | 8 раз | Ноги в коленях не сгибаем |
| 3 | **«Палку на колени»**  **И.п.** сидя, ноги вместе, палка на коленях  **В:**1-согнуть ноги в коленях  2- палку вытянуть вперед, перевести за колени  3- вернуться в и.п. | 7 раз |  |
| 4 | **«Повороты в стороны»**  **И.п** ноги на ширине плеч, палка внизу  **В:**1-поворот вправо /влево/  2- вернуться в и.п. | 8 раз | Палку вытянуть вперед |
| 5 | **«Приседание»**  **И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, палка вертикально (один конец на полу)  **В**:1-присесть  2- вернуться в и.п. | 7 раз | Палку держим двумя руками |
| 6 | **«Палку вверх»**  **И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, палка внизу  **В**:1-поднять палку вверх, правую /левую/ ногу отвести назад  2- вернуться в и.п. | 7 раз | Ногу поставить на носок |
| 7 | **«Прыжки на месте»**  **И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, палка на плечах  **В:**8 прыжков чередуются с ходьбой на месте обычным шагом | 8х4 раза | Дышим носом |
|  | Перестроение из звеньев в колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  ***«По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!»*** | 1,5 мин | Во время ходьбы не отстаем и не наталкиваемся на товарищей |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 11 (без предметов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.  рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.  Сообщение задач.  Ходьба в колонне обычным шагом  Ходьба по- медвежьи, руки за головой.  Перестроения в звенья | 30 сек  1 мин  1,5 мин | Во время ходьбы энергично делаем взмахи руками |
| 1 | **«Руки за голову»**  **И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу  **В:**1-поднять руки в стороны,  2- перевести за голову  3-руки в стороны  4- вернуться в и.п. | 7 раз | Локти разводим в стороны |
| 2 | **«Наклоны в стороны»**  **И.п.** стоя на коленях, руки на поясе  **В**:1-наклон вправо /влево/  2- вернуться в и.п. | 8 раз | Спину держим прямо |
| 3 | **«Взмах прямой ногой»**  **И.п.** сидя, ноги вместе, руки сзади  **В:**1- поднять правую /левую/ ногу  2- вернуться в и.п. | 8 раз | Ноги в коленях не сгибаем, опускаем тихо |
| 4 | **«Наклоны вперед»**  **И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу  **В:**1-наклон вперед, руки развести в стороны  2- вернуться в и.п. | 7 раз  Темп средний | Ноги в коленях не сгибаем, спина прямая, голову подняли, смотрим вперед |
| 5 | **«Сгибание колен»**  **И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу (о.с)  **В:**1-согнуть правую /левую/ ногу в колене  2-вернуться в и.п. | 8 раз | «Обнять» колени руками |
| 6 | **«Повороты в стороны»**  **И.п.** ноги на ширине плеч, руки за головой  **В:**1- поворот влево /вправо/  2- вернуться в и.п. | Темп средний 8 раз | Локти разводим в стороны |
| 7 | **«Прыжки , ноги в стороны - скрестно»**  **И.п**. ноги параллельно, руки на поясе  **В:** по 8 прыжков чередуются с ходьбой обычным шагом, на месте | 8х4р | Прыгаем легко на носочках, ноги в коленях сгибаем |
|  | Перестроение из звеньев в колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  ***«По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!»*** | 1,5-2 мин | Ходим по краям комнаты , соблюдаем углы |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 12 (со скакалкой)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.  рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.  Сообщение задач.  Ходьба в колонне обычным шагом  Бег змейкой  Ходьба в колонне обычным шагом  Ходьба на носках  Ходьба в колонне обычным шагом  Перестроение в звенья | 35-40 сек  1,5 мин  30 сек  1 мин | Ходим с поднятой головой по краям комнаты.  Бегаем легко на носочках |
| 1 | **«Скакалку за голову»**  **И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу  **В:**1-поднять скакалку вверх  2-перевести за голову  3-поднять вверх  4- вернуться в и.п. | 7 раз  Темп средний | Поднимаем скакалку прямыми руками |
| 2 | **«Наклоны вперед»**  **И.п**. сидя, ноги на ширине плеч, скакалка внизу.  **В:**1-наклон вперед, достать скакалкой носки ног  2- вернуться в и.п. | 7 раз  темп средний | Ноги в коленях не сгибаем, носки ног тянем |
| 3 | **«Сгибание ног в коленях»**  **И.п.** сидя, ноги вместе, скакалка на коленях.  **В:**1-вытянуть руки со скакалкой вперед  2-согнуть руки в коленях  3- вернуться в и.п. | 6 раз  темп средний | Руки прямые, в локтях не сгибаем |
| 4 | **«Наклоны в стороны»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу  **В:**1-наклон вправо, правую ногу отставить в сторону,  одновременно скакалку поднять вверх.  2- вернуться в и.п. | 8 раз | Руки не сгибаем, ногу ставим на носок |
| 5 | **«Скакалку вперед, к груди, вперед»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу  **В:**1-вытянуть руки со скакалкой вперед, подняться на носки  2-скакалку перевести к груди, опуститься на всю стопу  3-вновь вытянуть руки со скакалкой вперед  4- вернуться в и.п. | 7 раз  темп медленный | Голову не опускаем, смотрим вперед |
| 6 | **«Повороты в стороны»**  **И.п.** стоя на скакалке, ноги на ширине плеч, ручки скакалки  в руках  **В:**1-поворот вправо /влево/  2- вернуться в и.п. | 8 раз  темп средний | Поворачиваем туловище, ноги остаются на месте |
| 7 | **«Прыжки через скакалку»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, скакалка сзади  **В:**8 прыжков чередуются с ходьбой на месте, обычным  шагом | 8х4 раза  Темп произв. |  |
|  | Перестроение из звеньев в колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  ***«По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!»*** | 1,5-2 мин | Во время ходьбы не отстаем и не наталкиваемся на товарищей |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 13 (без предметов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.  рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.  Сообщение задач.  Ходьба обычным шагом в колонне  Широкий бег  Ходьба обычным шагом в колонне  Ходьба с высоким подниманием колен  Ходьба обычным шагом в колонне  Перестроение в звенья | 30 сек  1Мин  1,5 мин | Во время ходьбы энергично делаем взмахи руками  Во время ходьбы  с высоким подниманием колен – смотреть прямо, голова поднята |
| 1 | **«Мельница»**  **И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу  **В:**1-сделать 4 круговых движения прямыми руками перед  грудью  2- вернуться в и.п. | 6 раз  темп средний | Во время движения руками руки в локтях не сгибать |
| 2 | **«Повороты в стороны с разведением рук»**  **И.п**. ноги - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе  **В**:1- поворот вправо /влево/, развести руки в стороны  2- вернуться в и.п. | 8 раз  темп средний | Пальцы прямые, сжаты вместе |
| 3 | **«Достать коленом до вытянутых рук»**  **И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки впереди  **В:**1-подтянуть правую /левую/ ногу, согнутую в колене  2- вернуться в и.п. | 8 раз  темп средний | Достать до рук |
| 4 | **«Руки к плечам»**  **И.п.** на коленях, сидя на пятках руки внизу  **В:**1-поднять руки вверх, одновременно приподняться на  колени  2-перевести руки к плечам, опускаясь на пятки  3-вновь поднять руки вверх и подняться на колени  4- вернуться в и.п. | 8 раз  темп средний | Посмотреть на них  Еще раз посмотреть на руки |
| 5 | **«Приседание»**  **И.п**. ноги - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе  **В:**1-присесть, вытянуть руки вперед  2- вернуться в и.п. | 7 раз  темп средний | Колени разводим в стороны |
| 6 | **«Достать носок ноги»**  **И.п.** сидя, ноги врозь, руки на поясе  **В:**1-наклон  2- вернуться в и.п. | 8 раз  темп медленный | Достать руками, носок левой /правой/ ноги |
| 7 | **«Прыжки с поворотом кругом»**  **И.п.** ноги - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе  **В:** поворот в 4 прыжка вокруг себя, чередовать с ходьбой на месте | 4х3р | Прыгаем легко, на носочках, дышим носом |
|  | Перестроение из звеньев в колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  ***«По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!»*** | 1,5-2 мин | Во время ходьбы не отстаем и не наталкиваемся на товарищей |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 14 (с обручем)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.  рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.  Сообщение задач.  Ходьба в колонне обычным шагом  Ходьба по-медвежьи, руки на поясе.  Ходьба в колонне обычным шагом  Перестроения в звенья | 30 сек  1,5 мин | Во время ходьбы энергично делаем взмахи руками |
| 1 | **«Переложи обруч из одной руки в другую»**  **И.п.** ноги - пятки вместе, носки врозь, обруч в правой руке  **В:**1-поднять руки вверх, переложить обруч из правой руки в  левую  2- вернуться в и.п. | 6 раз  Темп: медленный | Обруч держим крепко, руки не сгибаем |
| 2 | **«Наклоны в стороны»**  **И.п.** ноги на ширине плеч, обруч вверх  **В:**1-наклон вправо /влево/  2- вернуться в и.п. | 8 раз  темп средний | Руки прямые |
| 3 | **«Обруч на колено»**  **И.п.** ноги - пятки вместе, носки врозь, обруч внизу  **В:**1-поднять обруч вперед  2-согнуть правую, /левую/ ногу, достать ею обруч  3-вернуться в и.п. | 6 раз  темп медленный | Нога прямая, носочек выягиваем |
| 4 | **«Положи обруч на пол, не сгибая ног»**  **И.п.** ноги на ширине плеч, обруч внизу.  **В:**1-наклон  2-положить обруч  3- выпрямиться  4-наклон, взять обруч | 6 раз  Темп: средний | Ноги в коленях не сгибать |
| 5 | **«Приседание»**  **И.п.** ноги - пятки вместе, носки врозь, обруч внизу  **В:**1-присесть  2- вернуться в и.п. | 8 раз  темп средний | Спинку держим прямо, колени разводим в стороны |
| 6 | **«Поставь обруч»**  **И.п.** ноги слегка расставлены (узкой дорожкой), обруч внизу в правой руке  **В:**1-наклон вперед  2- вернуться в и.п. | 6 раз  темп средний | Ноги в коленях не сгибать |
| 7 | **«Прыжки на месте»**  **И.п.** ноги - пятки вместе, носки врозь, обруч на плечах  **В:** по 8 прыжков чередовать с ходьбой на месте | 8х4р | Прыгаем легко, на носочках |
|  | Перестроение из звеньев в колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  ***«Здоровье в порядке - спасибо зарядке»*** | 1,5-2 мин | Во время ходьбы не отстаем и не наталкиваемся на товарищей |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 15 «Цапли»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.  рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.  Сообщение задач.  Ходьба змейкой  Ходьба в колонне обычным шагом  Перестроения в звенья с назначением ведущих | 30сек | Ходим с поднятой головой по краям комнаты. |
| 1 | **«Цапля машет крыльями»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу.  **В:** 1- руки в стороны  2- вернуться в и.п. | 7 раз | Делаем волнообразные движения |
| 2 | **«Цапля достает лягушку из болота»**  **И.п.** ноги на ширине плеч, левая /правая / рука на поясе, правая /левая/ внизу.  В: 1- наклон вперед  2- вернуться в и.п. | 8 раз | Достать левой /правой/ рукой носочек ноги, ноги не сгибаем |
| 3 | **«Цапля стоит на одной ноге»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки на поясе  В: 1- развести руки в стороны, поднять левую /правую/  ногу  2 - вернуться в и.п. | 8 раз  темп медленный | Держим равновесие, руки на уровне плеч, прямые |
| 4 | **« Цапля глотает лягушку»**  **И.п**. сидя на коленях, на пятках, руки внизу  **В:**1- руки вверх, хлопок над головой  2- приподняться с колен  3- вернуться в и.п. | 7 раз  темп медленный | Во время хлопка руки в локтях не сгибаем |
| 5 | **«Цапля шагает по болоту»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки на поясе  В:1-4 шага на месте  2- вернуться в и.п | 3 раза | Колени поднимаем высоко |
| 6 | **«Цапля стоит в камышах»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки на поясе  В:1-наклон вправо /влево/  2- вернуться в и.п | 8 раз |  |
| 7 | **«Цапля прыгает»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки на поясе  В: по 8 прыжков чередуются с ходьбой на месте | 8х4 р | Прыгаем легко, на носочках |
|  | Перестроение из звеньев в колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  Анализ утренней гимнастики  ***«Здоровье в порядке - спасибо зарядке»*** | 1,5 мин  30 с | Во время ходьбы не отстаем и не наталкиваемся на товарищей, энергично делаем взмахи руками |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 16 (с палкой)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.  рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.  Сообщение задач.  Ходьба в колонне обычным шагом  Перестроение в пары через середину  Бег парами  Ходьба в колонне обычным шагом  Перестроение разведением | 30 сек  35-40 сек  1,5 мин | Ходим с поднятой головой по краям комнаты.  Бегаем легко на носочках |
| 1 | **«Палку вверх, на плечи»**  **И.п.** о.с, палка внизу  **В:**1- поднять палку вверх  2-перевести на плечи  3-поднять палку вверх  4- вернуться в и.п | 8 раз  Темп средний | Руки прямые |
| 2 | **«Повороты в стороны»**  **И.п.** сидя по - турецки, палка внизу  **В:**1-поворот вправо /влево/  2-положить палку за спину. Выпрямиться  3-поворот  4- вернуться в и.п | 6 раз  Темп медленный | Спину держим прямо |
| 3 | **«Пружинки»**  **И.п.** о.с., палка вертикально  **В**:1-3-небольшие полуприседания  4- вернуться в и.п | 8 раз  Темп средний | Спину держим прямо голова поднята, смотрим вперед |
| 4 | **«Наклоны в сторону»**  **И.п**. ноги на ширине плеч, палка за спиной, руки согнуты в локтях  **В**:1-наклон вправо /влево/  2- вернуться в и.п | 8 раз  темп замедленный | Спину держим прямо |
| 5 | **«Присесть, палку вперед»**  **И.п**. о.с., палка внизу  **В:**1-присесть  2- **И.п**. о.с., палка внизу | 7 -8 раз  Темп средний | Колени разводим в стороны |
| 6 | **«Палку к груди»**  **И.п**. о.с., палка внизу  **В:**1-поднять палку вперед  2-перевести к груди  3-палку вперед  4-вернуться в и.п | 7-8 раз  Темп средний | Голова поднята, спина прямая |
|  | Перестроение из звеньев в колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  Бег обычный  Ходьба в колонне обычным шагом | 35-40 сек  1,5 мин | Во время ходьбы не отстаем и не наталкиваемся на товарищей, энергично делаем взмахи руками |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 17 (без предметов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.  рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.  Сообщение задач.  Ходьба в колонне обычным шагом  Широкий бег  Ходьба в колонне обычным шагом  Построения в звенья | 30с  1,5мин  35-40 сек  1,5 мин | Ходим с поднятой головой по краям комнаты,.  Бегаем легко на носочках |
| 1 | **«Палочки»**  **И.п.** о.с.  **В:**1-развести прямые руки в стороны  2-согнуть в локтях перед грудью  3-снова развести  4- вернуться в и.п | 7-8 раз  Темп средний | Пальцы ладоней вместе |
| 2 | **«Повороты в стороны»**  **И.п**. сидя по-турецки, руки на поясе  **В:**1-поворот вправо /влево/  2- вернуться в и.п | 8 раз  Темп медленный | Спина прямая, локти отводим назад |
| 3 | **«Хлопки под коленями»**  **И.п**. сидя, ноги вместе, руки внизу  **В**:1-согнуть ноги в коленях, хлопнуть под коленями  2- вернуться в и.п | 8 раз  Темп медленный | Голова поднята, ноги на носочки |
| 4 | **«Наклоны вперед»**  **И.п**. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  **В:**1-наклон вперед, дотронуться до носков ног  2- вернуться в и.п | 7-8 раз  Темп средний | Ноги в коленях не сгибаем |
| 5 | **«Мельница»**  **И.п.** ноги на ширине плеч, руки внизу  **В:**4 круговых движения прямыми руками, одновременно поднимаясь на носки  2- вернуться в и.п | 7-8 раз  Темп средний | Руки во время движения прямые, в локтях не сгибаем |
| 6 | **«Наклоны в стороны»**  **И.п.** ноги на ширине плеч, руки на поясе.  **В:**1-наклон вправо /влево/, ногу отставить на носок в  сторону  2- вернуться в и.п | 4 раза  темп средний | Отставленная нога прямая, на носочке |
| 7 | **«Прыжки на правой и левой ноге»**  **И.п.** о.с., руки на поясе  **В**: по 8 прыжков чередуются с ходьбой на месте, обычным  шагом | 8х4р | Дышим носом, прыгаем легко на носочках |
|  | Перестроение из звеньев в колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  Анализ утренней гимнастики  ***«Здоровье в порядке - спасибо зарядке»*** | 1,5 мин | Соблюдаем дистанцию, энергично взмахиваем руками |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 18 (с мячом)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.  рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.  Сообщение задач.  Ходьба в колонне обычным шагом  Бег обычный  Ходьба в колонне обычным шагом  Ходьба по диагонали зала  Перестроение в звенья с разведением | 30сек  1 мин  35-40 сек  1,5 мин | Ходим с поднятой головой по краям комнаты.  Бегаем легко на носочках |
| 1 | **«Подбросить мяч и поймать его»**  **И.п**: о.с., мяч на уровне пояса  **В:**1-поднять руки вверх, подбросить мяч и поймать его.  2- вернуться в и.п | 7-8 раз  темп средний | Мяч на пол не роняем |
| 2 | **«Повороты в стороны»**  **И.п:** сидя по-турецки, мяч внизу  **В:**1-поворот вправо /влево/,руки с мячом вытянуть вперед  2- вернуться в и.п | 8 раз  темп средний | Смотрим на мяч, руки прямые |
| 3 | **«Прокати мяч»**  **И.п.** сидя, ноги вдоль пола, мяч на коленях  **В:**1-согнуть ноги в коленях, прокатить мяч под коленями  2- вернуться в и.п | 8 раз  темп медленный |  |
| 4 | **«Наклоны вперед»**  **И.п:** ноги на ширине плеч, мяч на полу.  **В:**1-наклон, прокатить мяч под коленями  2- вернуться в и.п | 7-8 раз  темп медленный | Мяч на пол не роняем |
| 5 | **«Приседание, мяч вперед»**  **И.п:** о.с., мяч внизу  **В:**1-присесть,руки с мячом вытянуть вперед  2- вернуться в и.п | 7-8 раз  темп средний | Руки прямые, смотрим на мяч |
| 6 | **«Наклоны вперед»**  **И.п**.ноги на ширине плеч, руки внизу  **В:** наклон вперед  2- вернуться в и.п | 8 раз  темп средний | Ноги в коленях не сгибаем |
| 7 | **«Прыжки вокруг мяча»**  **И.п:** о.с., руки на поясе, мяч внизу.  **В:**по 8 прыжков вокруг мяча, чередовать с ходьбой на месте,  обычным шагом | 8 раз | Во время ходьбы делаем энергичные движения руками |
|  | Перестроение из звеньев в колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  Анализ утренней гимнастики  ***«Здоровье в порядке - спасибо зарядке*** | 1,5 мин | Соблюдаем дистанцию, энергично взмахиваем руками |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 19 «Физкультурники»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.  рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.  Сообщение задач.  Ходьба в колонне обычным шагом  Бег змейкой  Ходьба через центр зала парами  Перестроение в звенья | 30 сек  1 мин  30-40 сек  1,5 мин | Ходим с поднятой головой по краям комнаты.  Бегаем легко на носочках |
| 1 | **«Пловцы»**  **И.п:** о.с.  **В:**1-вытянуть руки вперед  2-в стороны  3- вернуться в и.п | 7-8 раз  темп средний | Во время выполнения руки в локтях не сгибаем, пальцы рук вместе |
| 2 | **«Штангисты»**  **И.п:** о.с.  **В:**1-наклон, руки внизу  2-выпрямиться, руки поднять вверх  3- вернуться в и.п | 7-8 раз  темп средний | Ноги в коленях не сгибаем, руки прямые, пальцы в кулачке |
| 3 | **«Согни ноги»**  **И.п.** сидя, ноги вместе, руки -упор сзади  **В:**1-согнуть ноги  2- вернуться в и.п | 7-8 раз  темп медленный | Носочки ног вытягиваем |
| 4 | **«Гантели»**  **И.п.** ноги на ширине плеч, руки внизу  **В:**1-поднять руки вверх, подняться на носки  2-перевести руки к плечам, опуститься на всю ступню  3- повтор №1  4- вернуться в и.п | 7-8 раз  темп средний | Пальцы рук в кулачках  Руки прямые |
| 5 | **«Стойка пловца»**  **И.п**. ноги на ширине плеч, руки внизу  **В**:1-слегка присесть, наклониться вперед, отвести руки  вперед  2- вернуться в и.п | 7-8 раз  темп средний |  |
| 6 | **«Прыжки, ноги в стороны - вместе»**  **И.п:** о.с.  **В:**по 8 прыжков, ноги в стороны – вместе, чередовать с ходьбой на месте, обычным шагом | 8х4 раза | Прыгаем легко, на носочках, дышим носом |
|  | Перестроение из звеньев в колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  Анализ утренней гимнастики  ***«Здоровье в порядке - спасибо зарядке*** | 1,5 мин | Соблюдаем дистанцию, энергично взмахиваем руками |

**Комплекс**

**утренней гимнастики 20 (с палкой)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.  рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.  Сообщение задач.  Ходьба в колонне обычным шагом  Широкий бег  Ходьба в колонне обычным шагом со сменой направления  Перестроения в звенья | 30сек  1,5 мин  35-40 сек  1,5-2 мин | Ходим с поднятой головой по краям комнаты.  Бегаем легко на носочках |
| 1 | **«Палку вверх и на плечи»**  **И.п.** о.с., палка внизу  **В:** 1-поднять палку вверх  2-перевести на плечи  3-снова поднять вверх  4- вернуться в и.п | 7-8 раз  темп средний | Руки прямые  Локти разводим в стороны |
| 2 | **«Палку к ногам»**  **И.п.**сидя, ноги в стороны, палка на коленях  **В:**1-наклониться, дотронуться палкой до носков ног  2- вернуться в и.п | 7-8 раз  темп средний | Ноги прямые, носочки ног тянем |
| 3 | **«Палку за колени»**  **И.п.** сидя, ноги вместе, палка на коленях  **В**:1-поднять палку вперед,  2- согнуть ноги в коленях, одновременно палку перевести  за колени  3-вытянуть руки с палкой вперед, выпрямить ноги  4- вернуться в и.п | 7-8 раз  темп медленный | Руки и ноги прямые, носочки ног вытянуты |
| 4 | **«Повороты в сторону, палку вперед»**  **И.п.** ноги на ширине плеч ,палка внизу  **В:**1-повернуться влево /вправо/  2- вернуться в и.п | 7-8 раз  темп средний | Ноги на месте, поворачиваем только туловище |
| 5 | **«Приседание»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, палка вертикально  **В:**1-присесть  2- вернуться в и.п | 7-8 раз  темп средний | Колени разводим в стороны, сохраняем равновесие |
| 6 | **«Наклоны в стороны»**  **И.п.** ноги на ширине плеч, палка внизу.  **В**:1-наклон вправо /влево/, ногу отставить в сторону,  одновременно палку поднять вверх  2- вернуться в и.п | 8 раз  темп средний | Ногу ставим на носок, руки в локтях не сгибаем |
| 7 | **«Прыжки на месте»**  **И.п.** о.с., палка на плечах  **В:** по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте, обычным шагом | 8х4 раза | Прыгаем легко, на носочках, дышим носом |
|  | Перестроение из звеньев в колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  Анализ утренней гимнастики  ***«Здоровье в порядке - спасибо зарядке*** | 1,5 мин | Соблюдаем дистанцию, энергично взмахиваем руками |

Литература:

1. Ю.А. Кирилина «Комплексы ОРУ и подвижных игр для детей с 3 до 7 лет»,

Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2008г.

1. Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду», Москва, «Мозайка-синтез», 2011г.