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

**комплексы утренней гимнастики**

**в старшей группе**

**(5-6 лет)**

**Составитель: инструктор**

**по физической культуре**

**Стахеева Анастасия Валерьевна**

**Арти 2012г.**

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

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.

Старшие дошкольники должны знать, что оздоровительное воздействие утреней гимнастики усиливается, если она проводится на открытом воздухе и сопровождается водными процедурами (умывание, обливание).

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. В старших группах важно требовать от детей качественного выполнения каждого упражнения.

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 выполняется в следующей последовательности:

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

2. непрерывный бег в умеренном темпе (1 минута);

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 течении 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 шести 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.

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** | **№ 21,22** |
| **август** | **№ 23,24** |

**КОМПЛЕКС №1**

Упражнения-загадки, где отгадками служат забавные подражательные упражнения.

1. Легкий бег на носочках, руки - в стороны, плавно поднимать их высоко вверх и опускать вниз.

Над цветком порхает, пляшет,

Веерком узорным машет.

Шевелились у цветка

Все четыре лепестка,

Я сорвать его хотел, -

Он вспорхнул и улетел.

(Бабочка)

2. Ходьба на внешней стороне стоп. Руки широко расставлены в стороны. Шаги медленные, неуклюжие.

Кто, позабыв тревоги,

Спит в своей берлоге?

Летом бродит без дороги

Возле сосен и берез,

А зимой он спит в берлоге,

От мороза прячет нос?

(Медведь)

3. Сесть, спину выпрямить, пятки чуть приподняты над полом, руки на коленях. Продвигаться вперед на носках, не теряя равновесия.

В воде купался, а сух остался.

По лужку он важно ходит,

Из воды сухим выходит,

Носит красные ботинки,

Дарит мягкие перинки.

(Гусь)

4. Бег или ходьба с высоким подниманием колен. Боковой или прямой галоп.

Я копытами стучу, стучу

И по полю все скачу, скачу,

Грива вьется на ветру...

Кто это? (Конь)

5. Сесть на пол с упором на колени и ладони. Наклоняться вперед, сгибая руки в локтях (движения, имитирующие подлезание кошки под забор).

Мордочка усатая, шубка полосатая,

Часто умывается,

А с водой не знается.

(Кошка)

6. Лечь на пол. Ползать с опорой на руки, ноги стараться держать вместе.

В реках Африки живет

Злой, зеленый пароход.

Кто б навстречу ни поплыл,

Всех проглотит...

(Крокодил)

7. Ходьба с высоким подниманием колен, руки высоко вверх, потом вниз.

Это старый наш знакомый,

Он живет на крыше дома,

Он летает на охоту,

За лягушками, к болоту.

(Аист)

8. Быстрый, стремительный бег; руки широко расставлены в стороны, пальцы растопырены.

Птица сверху налетает

И цыплят внизу хватает.

(Ястреб)

9. Сесть на пол, колени в стороны, пятки чуть приподнять над полом, руки впереди. Прыжками медленно продвигаться вперед.

Скачет квакушка,

Не рот, а ловушка,

Попадают в ловушку

И комар, и мушка.

(Лягушка)

**Комплекс №2**

**Облака**

**(мимическая гимнастика с элементами физических упражнений).**

**Цель:** развитие воображения, выразительности движений.

Выполняется под текстовое сопровождение.

По небу плыли облака,

а я на них смотрел.

И два похожих облачка

найти я захотел.

Я долго всматривался ввысь

и даже щурил глаз.

А что увидел я, то вам

все расскажу сейчас.

Вот облако веселое,

смеется надо мной:

-Зачем ты щуришь глазки так?

Какой же ты смешной!

Я тоже посмеялся с ним:

- Мне весело с тобой!

И долго, долго облачку

махал я вслед рукой.

А вот другое облако

расстроилось всерьез:

Его от мамы ветерок

вдруг далеко унес.

И каплями – дождинками

расплакалось оно…

И стало грустно-грустно так,

и вовсе не смешно.

И вдруг по небу грозное

страшилище летит,

И кулаком громадным

сердито мне грозит.

Ох, испугался я, друзья!

Но ветер мне помог.

Так дунул, что страшилище

пустилось наутек.

А маленькое облачко

над озером плывет,

И удивленно облачко

приоткрывает рот:

«Ой, кто там, в глади озера

пушистенький такой?

Такой мохнатый, легонький?

Летим, летим со мной!

Так очень долго я играл,

и вам хочу сказать,

Что два похожих облака

Не смог я отыскать.

Движения:

Наблюдения за воображаемыми облаками с выражением внимания и интереса на лице: лицевые мышцы слегка напряжены, глаза прищурены.

И.п. - лежа на спине, колени обхватить руками, покачаться вперед назад. Затем выпрямить ноги и руки, потянуться.

Мышцы лица расслаблены, на нем появляется улыбка.

И.п. - тоже. Перекаты с боку на бок. Затем потянуться руками вперед, помахать.

Грусть на лице: уголки губ опущены, лоб сморщен, брови сдвинуты.

И.п. - лежа на животе, руки в упоре. Прогнуться, лечь щекой на сложенные вместе руки.

Выражение страха: глаза широко распахнуты, брови сдвинуты, рот открыт виде буквы «О», лицо напряжено.

И.п. – стоя на коленях (выражение лица).

1 – 4. Наклониться, лбом коснуться коленей, руки положить на пол рядом с голенью, спина круглая.

Выражение удивления: глаза и рот широко открыты.

И.п. – стоя, ноги вместе.

Легкие прыжки на месте со взмахом рук.

И.п. – основная стойка.

Дыхательные упражнения.

**Комплекс №3**

**Гимнастика для глаз «Весёлая неделька»**

Представленные комплексы гимнастики для глаз “Весёлая неделька” и “Дни недели” помогут не только запомнить дни недели, но и способствуют профилактике глазных заболеваний, что немало важно для всех детей. Данные комплексы можно использовать как самостоятельные гимнастическо-профилактические мероприятия, так и на занятиях в рамках физкультминутки.

“Весёлая неделька” гимнастика для глаз

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

**“Дни недели” комплекс гимнастики на каждый день**

Понедельник.

В понедельник в детский сад

Прискакали зайчики. (Прыжки на двух ногах)

Полюбили крепко их

Девочки и мальчики. (Обхватить себя руками)

Пригласили их плясать

Дружно ножки выставлять (По очереди выставляют вперёд ножки)

Присядь вправо, (Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)

Присядь влево, (Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)

А затем кружись ты смело. (Покружиться)

И ладошки у ребят,

Словно листики шуршат. (Ладошки рук потереть друг об дружку).

Вторник.

К нам во вторник прилетал

Аист длинноногий, (Взмахи руками вверх, вниз)

По болоту он шагал (Ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Рыб, лягушек доставал,

Наклонялся, выпрямлялся, (Наклоны вперёд, руки отвести назад)

Вдаль смотрел на край болота (Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)

И на нос. Ой, где он? Вот он! (Посмотреть на выставленный вперёд палец,подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)

Аист полетел домой, (Взмахи руками вверх, вниз)

Машем мы ему рукой. (Машут рукой или одновременно двумя)

Среда.

В среду слон к нам приходил,

Топать ножками учил, (Ходьба на месте)

И наклоны выполнять, (Наклоны вперёд)

И на цыпочках стоять. (Поднимаемся на носочки)

Мы покрутим головой

Словно хоботом с тобой. (Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)

В прятки поиграем

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идём слона искать.

Пять, четыре, три, два, один,

Слон уходит в магазин. (Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)

Четверг.

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка, (Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)

Показала хвостик рыжий

Такой мягкий и пушистый. (Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)

Посидели, постояли,

Притаились как лиса, (Приседания)

Мышку в норке поискали (Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)

Вот такие чудеса! (Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).

Пятница.

Мишка в пятницу пришёл, (Ходьба на месте имитирует шаги медведя)

Он в лесу медок нашёл, (Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)

На высокой ёлке,

Где колкие иголки. (Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)

Мы у пчёл медку попросим (Встряхнуть кисти рук)

На дворе настала осень, (Потянуться)

Скоро мишка ляжет спать, (Медленно приседают)

Будет лапу он сосать. (Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)

Пчёлы дали мёду,

Целую колоду. (Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)

Суббота.

Мы в субботу пригласили (Взмахи руками к себе)

Шустрых белок на обед. (Повороты туловища вправо, влево с приседанием)

Щей капустных наварили, (Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)

Наготовили котлет. (Ладошки лежащие одна на другой, меняются местами)

Белки в гости прискакали, (Прыжки на месте)

Посмотрели на столы …(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)

В лес обратно убежали (Бег на месте)

За орешками они. (Постукивание кулаками друг об друга)

Воскресенье.

В воскресенье выходной,

Мы идём гулять с тобой. (Ходьба на месте)

Смотрим вправо (Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)

Смотрим влево, (Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)

Ничего не узнаём. (Развести руки в стороны и удивиться)

Вот забор, а за забором, (Руки вытянуты перед собой, кисти рук повёрнуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).

Ходит лая грозный пёс, (обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)

Вот корова замычала, “Му-у-у”, (Наклоны туловища вперёд)

Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”, (Имитация движущегося поезда на месте)

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться. (Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)

Мы на этой карусели

Прокатиться захотели. (Произвольные круговые движения руками).

**Комплекс №4**

**«Воробьи-воробышки»**

*Загадка*

Чик-чирик,

К зернышкам прыг!

Клюй, не робей! Кто это?

Дети. Воробей.

*Инструктор:* Сегодня мы с вами воробьи-воробышки — маленькие добрые птички.

Ходьба обычная, друг за другом (10 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Медленный бег (15 секунд).

Быстрый бег (15 секунд).

Ходьба друг за другом (10 секунд).

Построение в круг.

*Дыхательное упражнение «Ах!».*

Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-а-х». Повторить 2 раза.

*Упражнение «Воробышки машут крыльями».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки развести в стороны, помахать всей рукой и кистью руки. Спрятать руки за спину. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

*Упражнение «Спрятались воробышки».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опус тить голову, обхватить голову руками. Вернуться в исходную по зицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо выпрямитесь».

*Упражнение «Воробышки дышат».*

Исходная позиция: стоя, н ги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «ч-и-и-и-р-и-и-к», постукивая пальца ми по крыльям носа. Повторить 3 раза. Темп медленный.

Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

*Упражнение «Воробышки греются на солнышке».*

Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. По вернуться на живот. Вернуться в исходную позицию. Повто рить 5 раз. Темп быстрый.

Индивидуальные указания.

*Упражнение «Воробышки радуются».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8—10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко, высоко».

Заключительная часть

Ходьба врассыпную в медленном темпе (20 секунд).

*Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки».*

Вдох—на 1, 2 счета. Выдох—на 1, 2, 3, 4 счета (20 секунд).

**Комплекс №5**

**«В гостях у солнышка»**

Дети входят в зал.

*Инструктор:* Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня в нашем физкультурном зале. А знаете ли вы почему?

Все очень просто — мы с вами в гостях у солнышка. Солнышко освещает и согревает все вокруг.

*Проводится игра «Солнечный зайчик».*

*Инструктор:* Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, но ротике, на щёчках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот, погладь его и там. Зайчик не озорник - он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком (15 секунд).

Бег врассыпную (15 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Построение в круг.

*Упражнение «Улыбнись солнышку».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладошкой вверх, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Внимательно, четко выполняйте задание: одновременно действуйте правой рукой и правой ногой».

*Упражнение «Играем с солнышком».*

Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Указание детям: «При повороте не помогайте себе руками».

*Упражнение «Играем с солнечными лучами».*

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

*Упражнение «Отдыхаем на солнышке».*

Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в исходную позицию.

Перекатиться на левый бок. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону.

Показ и объяснение инструктора.

*Упражнение «Ребятишкам радостно».*

Исходная позиция: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

Заключительная часть

Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).

*Подвижная игра «Солнышко и дождик».*

По команде: «Солнышко» дети бегают по залу, по команде: «Дождик» — приседают. Игра повторяется 2 раза.

Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко»

(15 секунд).

Дети прощаются с солнышком и возвращаются в группу.

**Комплекс №6**

**«Киска»**

Дети входят в зал.

*Инструктор:* Угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:

Мохнатенькая, Усатенькая. Лапки мягоньки, А коготки востры.

Дети. Киска.

*Инструктор:* Давайте поиграем вместе с кошечкой.

Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку.

Ходьба обычная за киской(15 секунд).

Ходьба на носочках (15 секунд).

Бег обычный (15 секунд).

Ходьба (10 секунд). Построение врассыпную.

*Упражнение «Кошечка греет голову на солнышке».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не делайте резких движений головой».

*Упражнение «Кошечка показалась, затем спряталась».*

Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на коле ни, потянуться, посмотреть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение инструктора.

*Упражнение «Кошечка дышит».*

Исходная позиция: ноги вместе, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 5 раз.

Указание детям о дыхании.

*Упражнение «Кошечка сердится и волнуется».*

Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, голова приподнята. Вы гнуть спину, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Сильно выгибайте спину».

*Упражнение «Кошечка отдыхает».*

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. Вернуться в исходную позицию. Повернуться на левый бок, прижать ноги к животу. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Заключительная часть

Бег за кошечкой в медленном темпе по кругу (15 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Несколько раз зевнуть и потянуться.

Дети вслед за кошкой возвращаются в группу.

**Комплекс №7**

**«Гуси»**

Дети входят в зал.

*Инструктор:* Сегодня мы с вами будем гусями. Гуси, гуси.

Дети. Га-га-га.

*Инструктор:* Ну, летите же сюда!

Ребята собираются около инструктора.

*Инструктор:*

Гуси гуляют по лужайке. (Ходьба врассыпную (15 секунд).) Гуси подняли крылышки вверх. (Ходьба на носочках, руки вверх (15 секунд).)

Гуси радуются солнышку. (Бег врассыпную (15 секунд).)

Построение врассыпную.

*Упражнение «Гуси гогочут».*

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, сказать: «га-га!». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

*Упражнение «Гуси шипят».*

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, сказать: «ш-ш-ш». Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову не опускайте, руки сильно отведите назад».

*Упражнение «Гуси тянутся к солнышку».*

Исходная позиция: сидя на пятках, руки к плечам. Встать на колени, руки поднять вверх и сцепить кисти «в замок». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

*Упражнение «Спрятались гуси».*

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Низко присесть, голову повернуть и положить на колени, руки опустить. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение инструктора.

*Упражнение «Радуются гуси».*

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Несколько пружинок совзмахом рук (вперед - назад), чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Темп быстрый.

*Упражнение «Гуси устали».*

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Указание детям: «Хорошо выпрямите спину».

Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Инструктор: Гуси, гуси! Дети. Га-га-га! Инструктор: Есть хотите? Дети. Да-да-да!

Инструктор: Ну, летите же домой. Бег в колонне по одному (20 секунд). Ходьба мелким шагом (20 секунд). Дети возвращаются в группу.

**Комплекс №8**

**«Цирковые медвежата»**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

Кто в лесу глухом живет - Неуклюжий, косолапый. Летом ест малину, мед, А зимой сосет он лапу.

Дети. Медведь.

Инструктор: Правильно, медведь. Вы когда-нибудь были в цирке? А цирковых медвежат вы видели? Сегодня мы с вами побываем в цирке. Мы - цирковые медвежата.

Инструктор предлагает каждому ребенку-«медвежонку» занять стульчик - «цирковое место».

Инструктор: Разминаемся перед выступлением.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд).

Бег вокруг стульчиков (20 секунд).

Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

*Дыхательное упражнение «Дуем на лапки».*

Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить2 раза.

*Упражнение «Сильные медвежата».*

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки поднять к плечам. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не наклоняйтесь вперед».

*Упражнение «Умные медвежата».*

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклониться в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение инструктора.

*Упражнение «Медвежата отдыхают».*

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта. Выдох правой ноздрей, левая - закрыта. Повторить 3 раза.

Показ и объяснение воспитателя.

*Упражнение «Хитрые медвежата».*

Исходная позиция: стоя, руками держаться за спинку стула. Присесть. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Крепко держитесь за спинку стула».

*Упражнение «Веселые медвежата».*

Исходная позиция: стоя, рядом со стулом, руки на поясе. Чередовать с ходьбой 8 прыжков около стульчика. Повторить 2 раза.

Показ ребенка.

Заключительная часть

*Упражнение «Устали лапки медвежат».*

Массаж рук и ног - постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 секунд).

*Упражнение «Прощание медвежат с гостями».*

Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд).

Ходьба по залу (20 секунд).

*Инструктор:* Медвежата заслужили вкусную награду. Но перед едой необходимо вымыть лапки.

Ребята-«медвежата» отправляются на завтрак.

**Комплекс №9**

**«Бабочки»**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

Не птица,

А с крыльями.

Не пчела,

А над цветами летает.

Дети. Бабочка.

*Инструктор:* Сегодня мы с вами будем маленькими, красивыми, легкими бабочками.

Бабочки проснулись. (Ходьба по залу (20 секунд).)

Бабочки полетели над полянкой. (Обычный бег (20 секунд).) Бабочки устали. (Ходьба в медлен ном темпе (15 секунд).)

Построение врассыпную.

*Инструктор:* Бабочки сели на цветы. (На пол заранее выкладывают цветы, вырезанные из линолеума.)

*Дыхательное упражнение «Ветер».*

Вдох, вытянуть губы тру бочкой, длительный выдох. Повторить 2 раза.

*Упражнение «Бабочки машут крылышками».*

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки в стороны, вверх, помахать ими. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Широко разводите руки».

*Упражнение «Бабочки отдыхают».*

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться в одну сторону Вернуться в исходную позицию. Наклониться в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не отрывайте ноги от пола».

*Упражнение «Бабочки дышат».*

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки опущены. На счет 1, 2 —вдох. На счет 1, 2, 3, 4 —выдох. Повторить 4 раза, медленно.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

*Упражнение «Бабочки засыпают».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, закрыть глаза. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение инструктора.

*Упражнение «Бабочки радуются».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2—3 пружинки, 8 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

*Инструктор:* Улетели бабочки с цветков.

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба (15 секунд).

*Дыхательное упражнение.*

На счет 1, 2 — вдох; на счет 1, 2, 3, 4 —выдох. Повторить 2 раза. Дети возвращаются в группу.

**Комплекс №10**

**«Заинька-зайчишка»**

Дети входят в зал. Инструктор загадывает им загадку:

Маленький,

Беленький

По лесочку прыг-прыг,

По снежочку тык-тык.

Дети. Зайчик.

Педагог надевает маску зайца и проводит зарядку.

*Инструктор:* Смотрите внимательно и правильно выполняйте все упражнения.

Ходьба по залу за зайчиком. (Ходьба по залу друг за другом (15 секунд).)

Покажем зайчику, какие мы большие. (Ходьба на носочках (15 секунд).)

Бег за зайчиком. (Обычный бег (20 секунд).)

Потеряли зайчика. (Ходьба врассыпную (15 секунд).)

Построение врассыпную.

*Упражнение «Зайка вырастет большой».*

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подняться на носочки, руки вверх. Вдох. Опуститься на всю ступню, руки опустить. Вы дох. Выдыхая, произносить: «у-х-х-х-х». Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо потянитесь, выпрямите спину».

*Упражнение «Зайка греет ушки».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Индивидуальные указания.

*Упражнение «Зайка показывает лапки».*

Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, руки вытянуть вперед ладошками вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указания об осанке.

*Упражнение «Зайчик занимается спортом».*

Исходная позиция: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Вернуться в исходную позицию. Поднять левую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Индивидуальные указания.

*Упражнение «Зайке весело с детьми».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8-10 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза. Поощрения.

Заключительная часть

Зайка предлагает ребятам поиграть с ним в игру «Зайка серенький сидит». Игра повторяется 2 раза.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

*Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика».*

Повторить 3 раза.

Дети возвращаются в группу.

**Комплекс №11**

**«Дрессированные собачки»**

Дети входят в зал. Педагог загадывает им загадку:

В будке спит,

Дом сторожит.

Кто к хозяину идет,

Она знать дает.

Дети. Собака.

Инструктор: Правильно, ребята, собачка. Сегодня к нам в гости придет не простая, а цирковая дрессированная собачка.

Инструктор надевает маску собачки.

Инструктор: Собачка знает много разных упражнений, она и нас им научит. Запоминайте упражнения и выполняйте их правильно.

Идем за собачкой. (Ходьба обычная (15 секунд).)

Собачка радуется детворе. (Ходьба «змейкой», руки за головой (15 секунд).)

Ребята догоняют собачку. (Бег змейкой (20 секунд).)

Ходьба обычная. (15 секунд).

Построение в круг.

*Упражнение «Собачка приветствует гостей».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Не наклоняйте голову резко».

*Упражнение «Собачка рада детворе».*

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Свести локти перед грудью. Вернуться в исходную позицию. Отвести локти максимально назад. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Держите спину прямо и ровно».

*Упражнение «Собачка веселит гостей».*

Исходная позиция: сидя на полу, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

*Упражнение «Собачка отдыхает».*

Исходная позиция: лежа на полу, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу. Опустить. Повторить те же движения левой ногой. По 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: «Руки от пола не отрывайте».

*Упражнение «Собачка прыгает».*

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки — ноги вместе, ноги врозь. Чередовать прыжки с ходьбой на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

Указание детям: «Собачка прыгает высоко и легко».

Заключительная часть

Ходьба по залу друг за другом (20 секунд).

Бег по кругу за собачкой (15 секунд).

Ходьба по кругу с одновременным повторением скороговорки:

Я несу суп, суп, суп, А кому? — Псу, псу, псу.

Повторить 3 раза.

Дети благодарят собачку за зарядку и уходят в группу.

**Комплекс №12**

**«Веселые обезьянки»**

Дети входят в зал.

*Инструктор:* Ребята, вы хотите поиграть?

Дети. Да!

*Инструктор:* Смотрите, кто к нам пришел в гости! Под веселую музыку в зал вбегает обезьянка, здоровается, приглашает детей поиграть с ней, раздает им ленточки. Ходьба в колонне (15 секунд).

Ходьба приставным шагом вперед (15 секунд).

Без врассыпную (20 секунд).

Ходьба по кругу (15 секунд). Построение в круг.

*Упражнение «Обезьянка приветствует ребят».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Под ять голову вверх, посмотреть на потолок. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

*Упражнение «Ленточки к плечам».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, в руках ленточки, руки в стороны. Руки с ленточками поднять к плечам. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

*Упражнение «Обезьянка играет с ленточками».*

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подуть на ленточки. На счет 1, 2 —вдох. На счет 1, 2, 3, 4 —выдох. Повторить 4 ра за. Темп медленный.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

*Упражнение «Обезьянка показывает ребятам ленточки».*

Исходная позиция: сидя на пятках, руки с ленточками за спиной. Встать на колени. Повернуться направо, руки вытянуть вперед. Вернуться в исходную позицию. Повернуться налево, руки вперед. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Следите за движениями рук».

*У*п*ражнение «Обезьянка спрятала ленточки».*

Исходная позиция: лежа на спине, руки с ленточками подняты над головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, спрятать ленточки под коленом. Вернуться в исходную позицию. Те же движения под другой ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Индивидуальные указания.

*Упражнение «Обезьянке весело с ребятами*».

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 6-8 подскоков чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.

Поощрения.

Заключительная часть

Ребята показывают обезьянке, какие упражнения они могут выполнять с ленточками.

Ходьба по кругу с различным положением рук (ленточки к плечам, за спину, в стороны) (20 секунд).

*Дыхательное упражнение «Дуем на обезьянку»*

(20 секунд).

Обезьянка благодарит детей, желает им приятного завтрака и убегает.

Дети возвращаются в группу.

**Комплекс №13**

**«Петя-петушок»**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

Раньше всех встает,

«Ку-ка-ре-ку» поет.

Дети. Петушок.

Педагог надевает шапочку петушка и проводит зарядку.

*Инструктор:* Покажем петушку, как мы умеем ходить.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Ходьба с высоким подниманием колен (10 секунд).

*Инструктор:* Убегаем от петушка.

Бег врассыпную (15 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Построение врассыпную.

*Упражнение «Петушок ждет гостей».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Повернуть голову в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Те же движения в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указания об осанке.

*Упражнение «Петушок показывает крылышки».*

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Одну руку вытянуть вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в исходную позицию. Те же движения другой рукой. Повторить 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.

Указания об осанке.

*Дыхательное упражнение «Петушок».*

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять руки в стороны и, опуская, хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза. Темп умеренный.

*Упражнение «Петушок клюет зернышки».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, указательным пальцем постучать по полу, приговаривая: «Клю-клю-клю!» Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Хорошо выпрямите спину после приседания».

*Упражнение «Петушок прячет крылышки».*

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Наклониться вперед, руки положить на живот. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Индивидуальные указания.

*Упражнение «Петушок радуется».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8—10 подпрыгиваний, 8-10 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.

Указание детям: «Прыгайте высоко и легко».

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному (10 секунд).

Медленный бег врассыпную (20 секунд).

*Дыхательное упражнение.*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены. Руки поднять через стороны вверх, хорошо потянуться. Наклониться и при выдохе громко сказать: «Ух!». Повторить 2 раза.

Дети благодарят петушка и возвращаются в группу.

**Комплекс №14**

**«Ежик»**

Дети входят в зал.

*Инструктор:* Ребята, сегодня мы отправимся в гости. А к кому - отгадайте:

Лесом катится клубок,

У него колючий бок.

Он охотится ночами,

За жуками и мышами.

Дети. Ежик.

*Инструктор:* Правильно; ежик. Мы отправляемся в гости к ежику.

Идем по лесу. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд).)

Идем по болоту. (Ходьба на носочках (10 секунд).)

Идем по узкой тропинке. (Ходьба приставным шагом вперед (10 секунд).)

Убегаем от лисы. (Бег в колонне (15 секунд).)

Подходим к домику ежика. (Ходьба (10 секунд).)

Построение в круг.

Инструктор (показывает игрушечного ежика). Посмотрите, а вот и ежик.

Ежик. Здравствуйте, ребятки. Я только что проснулся. Давайте вместе сделаем зарядку.

*Упражнение «Ежик потягивается».*

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Хорошо потянуться, руки через стороны поднять вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указания об осанке.

*Упражнение «Ежик приветствует ребят».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Наклонить го лову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Не делайте резких движений головой».

*Упражнение «Ежик прячет лапки».*

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки опущены. Руки за голову, локти в стороны, голова прямо. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

*Упражнение «Ежик пьет молочко».*

Исходная позиция: стоя на коленях, руки за головой. Сесть на пятки, ладони на колени, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «После приседаний хорошо выпрямитесь».

*Упражнение «Ежик сердится».*

Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, низко опустить голову, выгнуть спинку. Вернуться в исходную позицию. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

*Упражнение «Ежик радуется встрече с детьми».*

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8-10 подпрыгиваний, 8-10 шагов. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко».

Заключительная часть

Ходьба змейкой за ежиком (25 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Дети благодарят ежика и возвращаются в группу.

**Комплекс №15**

«**Белочка**»

Дети входят в зал. Инструктор загадывает им загадку:

Хожу в пушистой шубке,

Живу в густом лесу.

В дупле на старом дубе

Орешки я грызу.

*Инструктор:* Правильно, это белочка.

Инструктор надевает шапочку белочки и проводит зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Ходьба приставным шагом назад (10 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение врассыпную.

*Упражнение «Белочка проснулась».*

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подняться на носочки, руки впе ред, вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

*Упражнение «Белочка моет лапки».*

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в стороны. Руки перед грудью — «белочка моет лапки». Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

*Упражнение «Белочка грызет орешки».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Вер нуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ ребенка.

*Упражнение «Белочка греется на солнышке».*

Исходная позиция: лежа на животе, руки под подбородком. Согнуть в коле не одну ногу. Вернуться в исходную позицию. То же движение другой ногой. Вернуться в исходную позицию. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Индивидуальные указания. Поощрения.

*Упражнение «Белочка прыгает с ветки на ветку».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вперед—назад, остановка. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба за белочкой с одновременным повторением скороговорки (сначала дети должны произносить ее медленно, за тем быстрее):

Ой, как сыро, сыро, сыро от росы, росы, росы.

Дети благодарят белочку за интересную зарядку и возвращаются в группу.

**Комплекс №16**

**«Поросенок Хрюша»**

Дети входят в зал.

Инструктор показывает им игрушку, накрытую платочком, и спрашивает: «Как вы думаете, кто у меня в руках? Отгадайте загадку и узнаете:

Кто имеет пятачок,

Не зажатый в кулачок.

На ногах его копытца,

Ест и пьет он из корытца».

Дети. Поросенок.

*Инструктор:* Правильно, это поросенок Хрюша. (Ставит игрушку на видное место.) Поросенок смотрит, как вы делаете зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом на зад (по 10 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (15 секунд).

Построение врассыпную.

*Упражнение «Хрюша радуется».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову к правому плечу. Вернуться в исходную позицию. Наклонить голову к левому плечу. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не поднимайте плечи».

*Упражнение «Хрюша играет копытцами».*

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки вытянуть вперед, по шевелить пальчиками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Показ ребенка.

Указание детям: «У вас должны работать все пальчики».

*Упражнение «Хрюша греется на солнышке».*

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок. Вернуться в исходную позицию. Повернуться на левый бок. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза в каждую сторону.

Показ и объяснение инструктора

*Упражнение «Большие и маленькие поросята».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить руки на голову - «маленькие поросята». Встать, поднять руки вверх - «большие поросята». Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ ребенка. Поощрения.

*Упражнение «Хрюше весело».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вокруг себя в од ну сторону. Ходьба. Прыжки вокруг себя в другую сторону. Ходьба. Повторить 3 раза.

Индивидуальные указания. Поощрения,

Заключительная часть

Ходьба врассыпную по залу (20 секунд).

Сесть на пол. Повторить скороговорку (сначала медленно, затем быстро) 3 раза:

Ой, как сыро, сыро, сыро от росы, росы, росы.

Дети прощаются с Хрюшей и уходят в группу.

**Комплекс №17**

«**Зоопарк**»

Дети входят в зал. Инструктор предлагает им отправиться в зоопарк.

*Инструктор:*

Мы вышли из детского сада. (Ходьба пара ми, не держась за руки (15 секунд).)

Идем по узенькой дорожке. (Ходьба на носочках в колонне по одному (10 секунд).)

Перешагиваем с кочки на кочку. (Ходьба приставным шагом вперед (10 секунд).)

Перебежали дорогу. (Бег в колонне по одному (15 секунд).) Подходим к зоопарку. (Ходьба обычная в колонне (10 секунд).)

Указания об осанке.

Построение в круг.

*Упражнение «Волчата приветствуют детей».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Руки вытянуть вперед, повернуть ладонями вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ ребенка.

*Упражнение «Сильные медвежата».*

Исходная позиция: лежа на спине, руки вверх над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Достаньте до пальчиков ног».

*Упражнение «Ловкие лисички».*

Исходная позиция: сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

*Упражнение «Смешные обезьянки».*

Исходная позиция: стоя, руки за спиной. Присесть, руки развести в стороны. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «После приседания хорошо выпрямляйтесь».

*Упражнение «Зверюшки рады детворе».*

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

*Инструктор:*

Возвращаемся в детский сад. Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

*Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга».*

Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить 2 раза. Ходьба врассыпную (10 секунд).

Дети возвращаются в группу.

**Комплекс №18**

**«Цирк»**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отправиться в цирк.

*Инструктор:*

Вышли из детского сада. (Ходьба парами, не держась за руки (15 секунд).)

Обходим лужи, чтобы не замочить ноги. (Ходьба на носочках в колонне по одному (10 секунд).

Опаздываем в цирк. (Бег в колонне по одному (20 секунд).) Вот и дошли до цирка. Ходьба обычная в колон не (10 секунд).

Построение врассыпную.

*Упражнение «Дрессированные собачки приветствуют ребят».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Правую руку вытянуть в сторону, ладонь повернуть вверх. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой рукой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза каждой рукой.

Указания об осанке.

*Упражнение «Смешные обезьянки».*

Исходная позиция: стоя, руки за спиной. Отвести назад правую ногу. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой ногой. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: «Внимательно выполняйте упражнение».

*Упражнение «Ловкие волчата».*

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки опущены. Согнуть ноги в коленях, руки на пояс. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

*Упражнение «Сильные медвежата».*

Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не отрывайте руки от пола».

*Упражнение «Звери рады детворе».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

*Инструктор:*

Пора возвращаться в детский сад.

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

*Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга».*

Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить упражнение 3 раза.

Указание детям: «Выдох длиннее вдоха».

Ходьба врассыпную (15 секунд).

Дети возвращаются в группу.

**Комплекс №19**

«**Мышата**»

Дети входят в зал. Воспитатель предлагает им пойти в гости к маленьким мышатам.

*Инструктор:*

Ребята, мы идем по поляне. (Ходьба по кругу (15 секунд).)

Теперь идем по узенькой тропинке. (Ходьба на носочках, руки вверх (10 секунд).)

Ходим по лесу. (Ходьба с высоким подниманием колен, руки за голову, локти отвести в стороны (15 секунд).)

Подбежали к домику мышат. (Бег в колонне по одному (15 секунд).)

Тихонько приближаемся к домику мышей. (Ходьба (10 секунд).)

Построение врассыпную.

*Инструктор:*

(надевает маску мышки). Выбежала маленькая мышка. Она предлагает вам вместе с ней сделать гимнастику.

*Упражнение «Мышка проснулась».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, в сторо ны, вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

*Упражнение «Мышка завтракает».*

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на плечах. Наклон вперед. Руками стукнуть по полу. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение инструктора.

*Упражнение «Мышки отдыхают».*

Исходная позиция: сидя на пятках, руки опущены. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать. Посмотреть на потолок.

Показ и объяснение воспитателя.

*Упражнение «Мышки спрятались от кошки».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, руки за спину, голову опустить. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Приседайте низко, чтобы кошка не заметила мышку».

Заключительная часть

*Мышка предлагает детям поиграть в игру «Мыши в кладовой».*

Игра повторяется 2 раза.

*Инструктор:*

Возвращаемся в детский сад.

Ходьба по залу (15 секунд).

Ходьба с различными упражнениями для рук (15 секунд).

Ребята благодарят мышку за интересную зарядку и возвращаются в группу.

**Комплекс №20**

«**Поход** **в** **лес**»

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отправиться в лес.

*Инструктор:* Идем по тропинке. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд).)

Обходим лужи. (Ходьба приставным шагом вперед и назад (по 10 секунд).)

Побежали по извилистой дорожке. (Бег змейкой за педагогом (15 секунд).)

Идем тихонько, чтобы не испугать лесных жителей. (Ходьба на носочках (10 секунд).)

Построение в круг.

*Упражнение «Высокие деревья».*

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки вперед, вверх (встать на но сочки), вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо потянитесь».

*Упражнение «Деревья качают ветвями».*

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклониться вправо. Вернуться в исходную позицию. Наклониться влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Указание детям: «Руки должны быть прямые».

*Упражнение «Солнышко над полянкой».*

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. На правой ноги. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой ногой. Повторить по 2 раза каждой ногой.

Указание детям: «Не отрывайте руки от пола».

*Упражнение «Солнышко скрылось за тучи».*

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, коснуться пальчиками рук пола. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не отрывайте пятки от пола».

Заключительная часть

*Инструктор:*

Внезапно подул ветер, полетели листики. (Бег врассыпную (15 секунд).)

Устали ребятишки. (Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (15 секунд).)

Пора возвращаться в детский сад.

Ходьба обычная (15 секунд).

Дети возвращаются в группу.

**Комплекс №21**

**«Лисичка-сестричка»**

Дети входят в зал. Инструктор загадывает им загадку:

Рыжая, с пушистым хвостом,

Живет под кустом.

Дети. Лисичка.

*Инструктор:* Правильно, ребята, это лисичка-сестричка. А хотите, чтобы она пришла к нам и провела утреннюю гимнастику?

Дети (хором). Лисичка, иди к нам!

Появляется лисичка.

*Инструктор:*

Идем за лисичкой. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд).)

Прыгаем, как лисички. (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (15 секунд).)

Лисичка заметает свои следы. (Бег змейкой за лисичкой (20 секунд).)

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

*Упражнение «Лисичка здоровается с ребятами».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Правую руку вытянуть вперед, повернуть ладошкой вверх. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой рукой. Повторить 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.

Указание детям: «Посмотрите, какая прямая спинка у лисички. У вас должна быть такая же».

*Упражнение «Лисичка ищет зайчика».*

Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, повернуться всем корпусом в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. То же движение в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

*Упражнение «Лисичка отдыхает».*

Исходная позиция: лежа на животе, руки на полу над головой. Повернуться на правый бок. Вернуться в исходную позицию. Повернуться на левый бок. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Показ ребенка.

*Упражнение «Лисичка спряталась от волка».*

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени. Повторить 6 раз, темп умеренный.

Индивидуальные указания. Поощрения.

*Упражнение «Лисичка веселится».*

Исходная позиция: ноги слег ка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

Указания о высоте прыжка.

Заключительная часть

*Инструктор:* Лисичка устала, села отдохнуть.

*Упражнение для профилактики плоскостопия «Нарисуем ногой».*

Ребята вместе с лисой рисуют пальчиками ног на полу солнышко - сначала правой, потом левой ногой.

Ходьба в колонне по одному с выполнением различных упражнений для рук (20 секунд). Лисичка прощается и убегает.

Дети возвращаются в группу.

**Комплекс №22**

**«Зимушка-зима»**

Дети входят в зал.

*Инструктор:* Ребята, какое сейчас время года? (Ответы детей.) Чем вам нравится зима? (Ответы детей.) Давайте покажем в упражнениях, как нам нравится зимушка-зима. Гуляем по зимней дороге. (Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).)

Гуляем с друзьями. (Ходьба парами, не держась за руки (10 секунд).)

Радуемся прогулкам на воздухе.

Бег врассыпную (15 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение в круг.

*Упражнение «Падает, падает снег».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки развести в стороны, вверх, подняться на носки. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Хорошо потянитесь».

*Упражнение «Греем руки».*

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки перед грудью, согнутые в локтях. Подуть на них. На счет 1,2 —вдох. На счет 1, 2, 3,4—выдох. Вернуться в ис ходную позицию. Повторить 5 раз, темп умеренный.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

*Упражнение «Глазки устали от снега».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. По моргать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Закройте глазки».

*Упражнение «Холодно»*

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки упор сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Показ и объяснение воспитателя.

*Упражнение «Детвора рада зиме».*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8-10 подскоков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко».

Заключительная часть

Бег по залу врассыпную (20 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки».

На счет 1,2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4— выдох. Повторить 3 раза.

Ходьба по залу врассыпную (15 секунд).

Дети возвращаются в группу.

**Комплекс №23**

**«Способные художники»**

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд).

Бег широким и мелким шагом (20 секунд).

Обычный бег (25 секунд).

Ходьба по кругу (20 секунд).

Построение в круг.

*Упражнение «Рисуем солнышко головой»*

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Круговое движение головой. Далее каждый ребенок «рисует лучики для солнышка».

Повторить 6 раз. Каждый работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя.

Указания детям: «Резких движений головой не делайте».

*Упражнение «Рисуем воздушные шары локтями»*

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам.

1—4 — круговые движения локтями вперед.

5—8 — круговые движения локтями назад.

Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Спина должна быть прямая».

*Упражнение «Рисуем колеса туловищем»*

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1—4 — круговые движения туловищем в левую сторону.

5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп медленный, затем умеренный.

Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

*Упражнение «Рисуем домик коленом»*

Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, руки за спиной.

Рисуем домик коленом правой ноги. Вернуться в исходную позицию.

Исходная позиция: левая нога согнута, руки в замок за спиной.

Рисуем домик коленом левой ноги. Вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: «Следите за движением колена».

*Упражнение «Размешиваем краску»*

Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут, руки на поясе.

1—7 — вращательные движения стопой правой ноги.

8 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Исходная позиция: стоя, левая нога согнута в колене, поднята, носок оттянут, руки на поясе.

1—7 — вращательные движения стопой левой ноги.

8 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

*Упражнение «Загадочные рисунки»*

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать ногами кто что захочет.

Указание детям: «Заканчиваем рисовать рисунок на счет 16». Поощрения.

*Упражнение «Радуемся своим рисункам»*

Исходная позиция: стоя, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вперед-назад. По 10 прыжков, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

**Комплекс №24**

**«Явления природы»**

Построение. Равнение.

Ходьба на месте (10 секунд).

Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями (10 секунд).

Ходьба по залу с поворотами в углах зала (15 секунд).

Ходьба в полуприсяде (15 секунд).

Бег широким и мелким шагом (20 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Построение в шахматном порядке.

*Упражнение «Падающий снег»*

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 —4 — медленно поднимать руки через стороны вверх, одновременно выполняя круговые движения кистями обеих рук.

5—8 — медленно опускать прямые руки вниз, одновременно выполняя круговые движения кистями рук.

Повторить 7 раз. Показ воспитателя.

Указание детям: «Руки поднимайте медленно».

*Упражнение «Крупный град»*

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—3 — пружинящие наклоны вперед, пальцы рук стучат по полу при каждом наклоне.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ воспитателя. Индивидуальная помощь.

*Упражнение «Проливной дождь»*

Исходная позиция: сидя на полу, ноги вперед, руки в упоре сзади.

1-2— поднять прямые ноги вверх.

— опустить правую ногу.

— опустить левую ногу.

Повторить 8 раз. Темп сначала медленный, затем быстрый.

*Упражнение «Разноцветная радуга»*

Упражнение, придуманное детьми

Показ ребенка. Повторить 7 раз.

Индивидуальные указания и поощрения.

*Упражнение «Страшный холод»*

Исходное положение: стоя на коленях, руки опущены.

1—2 — сесть на пол справа, обхватить себя руками.

3-4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Объяснение вос питателя.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

*Упражнение «Легкий ветерок»*

Исходная позиция: основная стойка, руки на пояс.

1—2 — плавно отвести правую руку в сторону, одновременно правую ногу выставить вперед на носок, губы свернуть трубочкой и произнести звук «у-у-у».

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой рукой и левой ногой. Повторить 8 раз. Показ и объяснение инструктора. Темп медленный.

*Упражнение «Мороз морозно»*

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять правую ногу и в воздухе нарисовать ногой солнышко.

Поднять левую ногу и в воздухе нарисовать ногой солнышко.

Повторить по 3 раза каждой ногой. Каждый ребенок выполняет задание в своем темпе.

*Упражнение «Попрыгаем»*

Исходная позиция: основная стойка, руки на пояс.

20 прыжков на левой ноге, 20 прыжков на правой ноге, 10 шагов. Повторить 3 раза.

**Комплекс №25**

**«Виды спорта»**

Ходьба в колонне с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба на носках, пяточках (по 5 метров).

Обычный бег (20 секунд).

Бег с захлестыванием (20 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Перестроение в три круга.

*Упражнение «Спортсмены на тренировке»*

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Рывки прямыми руками назад 5 раз — пауза.

Повторить 5 раз. Показ воспитателя. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову не опускайте, следите за спиной».

*Упражнение «Штангисты»*

Исходная позиция: основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки.

1—2 — с силой поднять руки вверх, разжать кулаки.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 10 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога.

*Упражнение «Атлеты»*

Исходная позиция: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе.

1—2 — правую (левую) ногу отвести в сторону — верх, держа голову прямо.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

Указание детям: «Ногу поднимайте выше».

*Упражнение «Гимнасты»*

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1—3 — присесть, разводя колени в стороны; спина прямая. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп медленный. Показ воспитателя. Указание детям: «Туловище вперед не наклоняйте».

*Упражнение «Пловцы»*

Исходная позиция лежа на животе, руки под подбородком. 1—2 — поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться.

3 —4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

*Упражнение «Футболист»*

Исходная позиция: лежа на спине, руки в стороны.

1 — согнуть в колене правую ногу,

2—3 — бить правой ногой по воображаемому мячу.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Индивидуальные указания. По мощь.

*Упражнение «Оздоровительный бег»*

Исходная позиция: основная стойка.

Бег на месте, высоко поднимая колени. Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.

*Упражнение «Отдохнем»*

Исходная позиция: ступни параллельно, руки опущены.

1—2 — поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими.

3—4 — медленно вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Показ ребенка. Темп медленный.

*«Добрые слова»*

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носочках, руки к плечам, локти отвести назад (15 секунд).

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Бег с высоким подниманием колена (15 секунд).

Ходьба с пятки на носок (20 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Построение в шахматном порядке.

*Упражнение «Добрый»*

Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки опущены.

1 — руки отвести в стороны-назад.

2—3 — свести руки перед собой, обхватить плечи.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ воспитателя. Индивидуальная помощь.

*Упражнение «Вежливый»*

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх.

1—2 — наклон вперед со взмахом рук назад, не опуская голову; одновременно работать пальцами рук.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Поощрения.

Указания детям: «Ноги не сгибайте».

*Упражнение «Здоровый»*

Исходная позиция: основная стойка руки за спину.

1 — присесть на носках, с прямой спиной, разводя колени.

2 — упор руками, выпрямить ноги, голову опустить.

3 — присесть, руки вперед.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя.

*Упражнение «Выносливый»*

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 — поднять прямые ноги вверх, руки в стороны.

2 — развести ноги в стороны.

3 — ноги вверх.

4 — вернуться в исходную позицию.

Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

*Упражнение «Спортивный»*

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на поясе.

— сесть на пол справа, не помогая руками.

— руки в стороны.

— руки на пояс.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Показ педагога.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение».

*Упражнение «Известный»*

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—2 — поворот вправо, руки вверх, пальцы рук сжать в кулаки.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в левую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Показ ребенка. Индивидуальная помощь.

*Упражнение «Веселый»*

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

Ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носок.

Повторить 3 раза по 30 секунд, чередовать с ходьбой. Темп средний.

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.