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

**комплексы утренней гимнастики**

**в средней группе**

**(4-5 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 7-10 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.

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 выполняется в следующей последовательности:

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

2. непрерывный бег в умеренном темпе (20-30 сек.);

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

4. бег (30 сек.);

5. подскоки на месте;

6. 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. 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.

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.

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.

**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** | **№ 17,18** |

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1**

«**Зайка-заинька-зайчишка**»

(Комплекс с элементами дыхательной гимнастики).

Дети в спортивной форме входят в зал. Инструктор загадывает загадку:

Зимой беленький,

Летом серенький.

Никого не обижает,

Сам всех боится.

*Дети:* Зайчик.

*Инструктор*: Правильно – это зайчишка. Ой, к нам в гости кто-то спешит! Да это заинька-зайчишка! Он сегодня с нами проведет зарядку. Смотрите внимательно и правильно выполняйте все упражнения.

Ходьба по залу за зайчиком (15сек.)

*Инструктор:* Покажем зайчику, как мы выросли за год? Ходьба на носочках (15сек.). Убегаем от зайчика! Бег врассыпную (20сек.). Ходьба по кругу (15сек.). Построение в круг.

**Упражнение «Зайка вырастет большой».**

И.п.: основная стойка, руки опущены.

Хорошо прогнуться, подняться на носочки, руки поднять через стороны вверх. Вдох. Опуститься на всю ступню, руки опустить. Выдох.

Выдыхая произнести «у-х-х-х».

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Сохраняете устойчивое положение тела».

**Упражнение «Зайка тренирует лапки».**

И.п.: Узкая стойка ноги врозь, руки за спину.

Правую руку вытянуть в сторону, ладонь вверх, посмотреть на нее.

Левую руку вытянуть в сторону, ладонь вверх, посмотреть на нее.

Правую руку опустить, левую руку опустить.

Повторить 5 раз.

**Упражнение «Зайчишка спортсмен».**

И.п.: Лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища.

Поднять правую ногу, согнуть в колене, хлопнуть под ней в ладоши.

Поднять левую ногу, согнуть в колене, хлопнуть под ней в ладоши.

Повторить по 3 раза каждой ногой.

**Упражнение «Зайка приветствует ребят».**

И.п.: Сидя на пятках, руки за спиной.

Встать на колени, руки вытянуть вперед, повернуть их ладошками вниз.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз темп умеренный.

**Упражнение «Зайка прыгун»**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Подпрыгнуть 10-15 раз. Чередовать прыжки с ходьбой на месте.

Дыхание произвольное.

Зайка предлагает ребятам поиграть с ним.

**Подвижная игра «Зайка серенький сидит».**

Игра проводится 2 раза.

Ходьба за зайчиком (20сек.).

Зайка хвалит детей за правильное выполнение движений, Желает им здоровья и уходит.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**«Стрекоза»**

(Комплекс с элементами дыхательной гимнастики).

Маленький вертолет

Летит назад и вперед.

Большие глаза, зовут …

*Дети:* стрекоза.

*Инструктор:* правильно, стрекоза. Сегодня мы с вами будем маленькими стрекозами. Стрекозы проснулись (ходьба врассыпную по залу 15сек.).

Стрекозы тянуться к солнышку (ходьба на носочках 15сек.).

Стрекозы полетели над полянкой (бег по кругу 20сек.).

Стрекозы устали и сели на цветки. Свободное расположение детей у разложенных на полу предметов.

**Упражнение «Стрекоза машут крылышками».**

И.п.:основная стойка, руки опущены.

Правую руку вытянуть вперед. Вернуться в исходную позицию.

Левую руку вытянуть вперед. Вернуться в исходную позицию.

Повторить по 3 раза каждой рукой.

**Упражнение «Стрекозы отдыхают».**

И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

Наклониться вправо, вернуться в и.п.

Наклониться влево, вернуться в и.п.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

**Упражнение «Стрекозы дышат».**

И.п.: узкая стойка ноги врозь, руки опущены.

Вдох, на счет 1,2.

Выдох, на счет 3,4.

Повторить 4 раза.

**Упражнение «Стрекозы засыпают».**

И.п.: узкая стойка ноги врозь, руки опущены.

Низко присесть, закрыть глаза. Вернуться в и.п.

Повторить 6 раз. Темп медленный.

**Упражнение «Стрекозы радуются друг другу».**

И.п.: стоя, ноги расставлены, руки на поясе.

Несколько пружинок со взмахом рук вперед-назад, 10-15 подпрыгиваний, 8-10 шагов. Повторить 3 раза. Прыжки легкие.

*Инструктор:* стрекоз спугнул воробей, они улетели с цветков.

Бег по залу врассыпную по залу (15сек.).

Ходьба (15сек.).

**Дыхательное упражнение «Подуй на крылышки».**

Поднести кисти рук к лицу и, сделав энергичный вдох носом, подуть на кисти рук (крылышки) короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота. Повторить 4 раза.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №3**

**«Дни недели»**

*Инструктор:* Сколько дней в неделе? (Ответы детей). В неделе 7 дней. Как называется каждый из этих дней? Я помогу вам запомнить названия дней недели. Сегодня мы с вами попробуем показать в своих действиях и упражнениях дни недели. Итак, понедельник. Повторите хором. Это первый день недели после выходных, и мы с вами идем в детский сад.

Ходьба за направляющим в колонне по одному (15сек.).

Ходьба на носочках (15сек.).

Бег врассыпную (20сек.).

Ходьба обычная в колонне по одному (10сек.).

*Инструктор:* второй день недели – вторник. Как вы думаете, почему он так называется? (Ответы детей). Легко запомнить, второй день – вторник.

**Упражнение «Сильные руки».**

И.п.: узкая стойка ноги врозь, одна рука поднята вверх, другая опущена.

Быстро поменять положение рук.

Через 4 взмаха – отдых. Руки внизу.

Повторить 4 раза. Темп быстрый.

Указание детям: «После каждой серии взмахов, повторять день недели - вторник».

*Инструктор:* Следующий день недели – среда. Это середина недели. Повторите: «Середина - среда». Запомните – это 3 день недели, поэтому, следующее упражнение мы выполним 3 раза.

**Упражнение «Не ленись».**

И.п.: узкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

Наклон вперед, вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп умеренный.

*Инструктор:* Следующий день недели какой по счету? (Ответы детей).

Правильно 4-ый. Как он называется? Правильно – четверг. Это упражнение мы повторим 4 раза.

**Упражнение «Шагают ноги».**

И.п.: стоя на четвереньках, голова прямо.

Двигаться вперед, назад.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

*Инструктор*: пятый день недели называется - … Как называется, кто знает? Молодцы, правильно, пятница.

**Упражнение «Встретились».**

И.п.: лежа на спине, ноги опущены, руки вдоль туловища.

Поднять ноги. Развести ноги в стороны.

Свести вместе. Вернуться в и.п.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

*Инструктор:* Следующий день недели называется суббота. Это выходной день, когда мы не ходим в детский сад. Вы проводите этот день с мамой, папой. Давайте выполним следующее упражнение.

**Упражнение «Нам весело».**

И.п.: основная стойка, руки к плечам.

Ноги врозь, руки вверх. Вернуться в и.п.

Повторить 4 раза. Указание о высоте прыжка.

*Инструктор:* Последний день недели – воскресенье. В этот день вы не приходите в детский сад, а отдыхаете дома с родителями.

**Я предлагаю выполнить вам игру-массаж.**

Зарядка всем полезна (Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам 4 раза).

Зарядка всем нужна (Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа 4 раза).

От лени и болезней спасает нас она.

Ходьба в колонне по одному (20 сек.).

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №4**

**«Поход в осенний лес»**

**(Комплекс с элементами корригирующей гимнастики)**

*Инструктор:* Ребята, какое сейчас время года? Давайте отправимся в осенний лес. Какие деревья растут в лесу? Сегодня мы с вами дадим не только название деревьям, но и покажем в своих упражнениях каждое дерево.

Идем по узенькой тропинке (ходьба в колонне по одному, руки на поясе, локти назад 10сек.).

Идем по мокрой траве, высоко поднимая ноги (ходьба с высоким поднимание колен 10сек.).

Радуемся осени (бег врассыпную 20сек.).

Ходьба в рассыпную (10сек.).

Вот мы и в лесу.

Лес, точно терем расписной,

Лиловый, золотой, багряный…

**Упражнение «Смешные жучки».**

И.п.: узкая стойка ноги врозь, руки за спиной.

Развести руки в стороны, спрятать руки за спину.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

**Упражнение «Жучки греются на солнышке».**

И.п.: лежа на спине, руки за голову.

Повернуться на живот, на спину.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Жучки отдыхают».**

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять руки и ноги вверх, потрясти ими. Вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

**Упражнение «Спрятались жучки».**

И.п.: .: узкая стойка ноги врозь, руки опущены.

Присесть, опустить голову, обхватить ее руками.

Встать, хорошо выпрямиться.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Веселые жучки».**

И.п.: узкая стойка ноги врозь, руки на поясе.

Подпрыгивания на месте с чередованием с ходьбой 10 раз.

*Инструктор*: жучки устали, ползают по полянке.

Ползание по ковру (30 сек.).

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №5**

**«Цирковые медвежата»**

**(Комплекс с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики)**

Инструктор загадывает детям загадку:

Зверь лохматый, косолапый,

Он сосет в берлоге лапу.

Ответы детей.

*Инструктор:* Правильно. Вы были когда-нибудь в цирке? А цирковых медвежат видели? Сегодня мы с вами побываем цирковыми медвежатами.

Инструктор предлагает каждому ребенку – медвежонку занять место на скамейке-цирковом месте.

*Инструктор:* Разминаемся перед выступлением.

Построение возле скамейки.

Ходьба вокруг скамеек (15сек.).

Медленный бег вокруг скамеек (15сек.).

Ходьба друг за другом вокруг скамеек (15сек.).

**Упражнение «Сильные медвежата».**

И.п.: сидя верхом на скамейке, руки в стороны.

Руки с силой поднять к плечам, кисти сжать в кулак. Вернуться в и.п.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Умные медвежата».**

И.п.: сидя верхом на скамейке, руки в замке за головой.

Выполнять наклоны влево, вправо по 3 раза.

Спинку держать прями, не сутулиться.

**Упражнение «Медвежата отдыхают».**

И.п.: сидя на скамейке, ноги вытянуты.

Вдох левой ноздрей, правая закрыта.

Тоже самое с правой ноздрей. Повторить 3 раза.

**Упражнение «Ловкие медвежата».**

И.п.: сидя верхом на скамейке, держаться руками сзади.

Поднять правую ногу, вернутся в и.п.

поднять левую ногу, вернуться в и.п.

Повторить 3 раза каждой ногой.

Стараться не сгибать ноги в коленях.

**Упражнение «Неуклюжие медвежата».**

И.п.: стоя рядом со скамейкой, руки на поясе.

Сесть на скамейку, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Темп умеренный.

После приседаний хорошо выпрсмиться.

**Упражнение «Смешные медвежата».**

И.п.: стоя рядом со скамейкой, руки на поясе.

Подпрыгнуть 10-15 раз, чередовать с ходьбой.

Темп умеренный.

**Упражнение «Устали лапки медвежата».**

Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (30сек.).

**Упражнение «Прощание медвежат с гостями».**

Наклоны вперед с глубоким выдохом (15сек.).

Ходьба по залу (15сек.).

*Инструктор:* Медвежата заслужили вкусную награду. Но пред едой необходимо вымыть лапки. Ребята-медвежата отправляются на завтрак.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №6**

**«Новогодние игрушки»**

**(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)**

*Инструктор:* Сегодня мы с вами превратимся в новогодние игрушки. Повторяйте за мной волшебные слова:

Крабле-крабле-высь,

В солдатиков превратись.

Вот мы и солдатики, а солдатики выполняют все упражнения правильно и красиво.

Ходьба с высоким подниманием бедра (15сек.).

Бег в колонне по одному (15сек.).

Построение врассыпную.

*Инструктор:* Повторяйте за мной волшебные слова:

Крабле-крабле-высь,

В бычков превратись.

**Упражнение «Бычок».**

И.п.: стоя на коленях и ладошках, голову опустить.

Повернуть голову направо, налево.

Темп умеренный.

Повторить 3 раза в каждую сторону.

Стараться сохранить устойчивое положение тела.

*Инструктор:* Повторяйте за мной волшебные слова:

Крабле-крабле-высь,

В гномиков превратись.

**Упражнение «Смешные гномики».**

И.п.: узкая стойка ноги врозь, руки перед грудью, кисти рук сжаты в кулачки.

Развести руки в стороны, разжать пальцы (вдох). Вернуться в и.п. Выдох.

Повторить6 раз. Темп умеренный.

*Инструктор:* Повторяйте за мной волшебные слова:

Крабле-крабле-высь,

В клоунов превратись.

**Упражнение «Веселые клоуны».**

И.п.: узкая стойка наги врозь, руки на пояс.

Присесть, широко развести колени, руки в стороны. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

*Инструктор:* Повторяйте за мной волшебные слова:

Крабле-крабле-высь,

В жучков превратись.

**Упражнение «Полосатый жучок».**

И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки за голову.

Поднять ноги и руки и потрясти ими. Вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

*Инструктор:* Повторяйте за мной волшебные слова:

Крабле-крабле-высь,

В рыбок превратись.

**Упражнение «Полосатый жучок».**

И.п.: лежа на животе, руки выпрямлены над головой.

Приподнять руки и ноги над полом. Вернуться в и.п.

Повторить 5 раз, в медленном темпе.

*Инструктор:* Повторяйте за мной волшебные слова:

Крабле-крабле-высь,

В зайчика превратись.

**Упражнение «Ловкий зайчик».**

И.п.: узкая стойка наги врозь, руки на пояс.

10-15 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой.

Повторить 3 раза.

*Инструктор:* Игрушки спустились с елочки.

Ходьба по залу 15сек.

**Дыхательное упражнение «Молодцы».**

Вдох. На счет 2; 3; 4 – выдох.

На выдохе произносить слово: «Мо-лод-цы».

Повторить 3 раза.

Ходьба в рассыпную 15 сек.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №7**

**«Смешной фотограф»**

**(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)**

*Инструктор:* Сегодня к нам в гости приедет фотограф. Он будет фотографировать тех ребят, которые красиво и правильно выполняют упражнения. В зал входит фотограф с фотоаппаратом, приветствует ребят и показывает фотографии, на которых изображены дети, занимающиеся спортом.

Ходьба в колонне по одному 15сек.

Ходьба в полуприседе 10сек.

Бег в рассыпную по залу 20сек.

Ходьба в колонне по одному 10сек.

*Инструктор:* Поздороваемся с фотографом.

**Упражнение «Здравствуйте».**

И.п.: основная стойка, руки на пояс.

Наклона головы вперед. Повторить 5 раз.

Темп медленный. Не делать резких движений.

**Упражнение «Проснулись».**

И.п.: узкая стойка ноги врозь, руки к плечам.

Руки поднять вверх, встать на носочки. Вернуться в и.п.

*Инструктор:* Давайте предложим фотографу выполнить это упражнение вместе с нами.

**Упражнение «Мы ловкие».**

И.п.: лежа на животе, руки выпрямлены над головой.

Поднять ноги. Пальчиками рук достать пальчики ног. Вернутся в и.п.

Повторить 5 раз.

**Упражнение «Мы выносливые».**

И.п.: лежа на животе, руки выпрямлены над головой.

Приподнять руки и ноги над полом. Вернуться в и.п.

Повторить 5 раз, в медленном темпе.

**Упражнение «Мы здоровые».**

И.п.: основная стойка, руки на пояс.

10-15 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой.

Повторить 3 раза.

**Дыхательное упражнение «Шагом марш».**

Ходьба с высоким подниманием бедра.

На 2 шага – вдох, на 2 шага – выдох.

Повторить 3 раза.

Ходьба в парах не держась за руки (15сек.).

Фотограф благодарит детей за хорошие снимки и за то, что они правильно выполняли упражнения.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №8**

**«Скакалка - скакалочка»**

**(Комплекс с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики)**

Дети входят в зал

*Инструктор:* Ребята, посмотрите, что я вам сегодня принесла. Что это? Правильно, скакалка. Она так называется потому, что через нее можно прыгать, скакать. А еще скакалка может превращаться в разные предметы. Например, в догонялку. Возьмите скакалку за один конец и идите друг за другом.

Ходьба в колонне по одному (15сек.)

А сейчас побежали (20 сек.)

А теперь повернитесь к скакалке лицом и движениями рук сделайте так, чтобы она извивалась.

Построение в круг.

Педагог раздает детям скакалки.

*Инструктор:* Давайте выполним упражнения со скакалкой. Сложите ее пополам.

**Упражнение «Скакалку вперед».**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, скакалка опущена вниз, хват за концы. Скакалку вперед, натянуть. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указания об осанке.

**Упражнение «Скакалку вниз».**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, скакалка опущена вниз, хват за концы. Наклон вперед. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «При наклоне доставать пол».

*Инструктор:* Послушаем, как поет скакалка?

**Упражнение «Скакалка- музыкалка».**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Дуть в ручку скакалки. На счет 1-2 вдох, на1-4 выдох. Повторить 3 раза.

**Упражнение «Скакалка-упражнялка».**

И.п.: стоя, Ноги вместе, руки опущены, скакалка на полу перед ногами. Захватить пальцами ног скакалку. Повторить 3 раза. Темп медленный. Индивидуальная работа.

**Упражнение «Перепрыгни».**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе, скакалка на полу перед ногами. Перепрыгивать через скакалку вперед назад на двух ногах. Чередовать с ходьбой.

*Инструктор:* А сейчас, пусть каждый из вас растянет свою скакалку по всей длинне и сделает из нее большой круг.

Ходьба по скакалке (30 сек.)

Ходьба по кругу с переменой направления, скакалка в руках (20 сек.).

Дети возвращаются в группу.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №9**

**«Хотим быть всегда здоровыми»**

**(Комплекс с элементами корригирующей гимнастики)**

Дети входят в зал

*Инструктор:* Ребята, вы хотите быть красивыми? Для того, чтобы быть красивым, нужно помнить о правильной осанке, когда вы ходите, стоите, сидите за столом. Сегодня наша зарядка так и называется «Хотим быть всегда здоровыми». Выполняйте все упражнения правильно, запоминайте их. Постарайтесь выполнять их дома с родителями.

Ходьба в колонне по одному (15 сек.)

Ходьба на носочках, руки на поясе (10 сек.)

Медленный бег в колонне по одному (15 сек.)

Ходьба на внешней стороне стопы (10 сек.)

Построение в круг.

**Упражнение «Поздоровались».**

И.п.: основная стойка. Наклонить голову вперед. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указания об осанке.

**Упражнение «Наклонись».**

И.п.: узкая стойка ноги врозь, руки за голову, локти отвести назад. Наклоны в стороны. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

**Упражнение «Велосипед».**

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движение ног велосипедиста (5-6 сек.). Повторить 4 раза.

**Упражнение «На пляже».**

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком. Выпрямить руки, прогнуть спину. Вернуться в и.п. повторить 5 раз. Показ и объяснение инструктора.

**Упражнение «Попрыгаем».**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. 8-10 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Повторить 3 раза.

Указания о высоте и легкости прыжка.

*Инструктор:* А сейчас, покажите, какие легкие у вас ноги.

**Упражнение «Переложи шишки ногой из одной кучки в другую».**

Повторить 1 раз.

Указание детям: не помогать руками.

*Инструктор:* Встаньте, примите правильную осанку и выполните еще одно интересное упражнение. Встаньте к стенке. Затылок, лопатки, пятки, должны касаться стены. Сделайте шаг вперед, сохраняя положение тела. Вернитесь к стенке. Повторить 3 раза.

Вот такая красивая прямая спина должна быть у вас всегда.

Дети возвращаются в группу.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №10**

**«Поход в кукольный театр»**

**(Комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отправиться в кукольный театр.

*Инструктор:*

Мы вышли из детского сада (Ходьба парами 15 сек.).

Идем по узенькой дорожке (Ходьба на носочках 15 сек.)

Перешагиваем с кочки на кочку (Ходьба приставным шагом 15 сек.)

Перебежали дорогу (Бег в колонне по одному 15 сек.)

Подходим к театру (Ходьба в колонне по одному 10 сек.)

**Упражнение «Петрушка приветствует гостей».**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки вытянуть вперед, ладони повернуть вверх. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

**Упражнение** **«Гномы готовятся к выступлению».**

И.п.: лежа на спине, руки за голову. Поднять прямые ноги, пальчиками рук достать пальчики на ногах. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: Достать до пальцев ног.

**Упражнение «Ловкий буратино».**

И.п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади. Поднять ноги. Согнуть колени, Выпрямить ноги. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: выпрямляйте ноги.

**Упражнение «Оловянный солдатик».**

И.п.: стоя, руки за спиной. Присесть, руки в стороны, спина прямая. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

**Упражнение «Куклы рады детворе».**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. 10 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

*Инструктор:*

Возвращаемся в детский сад. Мы опаздываем на автобус! (Бег в колонне по одному 20 сек.).

Подходим к детскому саду (ходьба 10 сек.).

Мы устали в дороге.

**Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга».**

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

Дети возвращаются в группу.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №11**

**«Цирк»**

**(Комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики).**

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

*Инструктор:*

Мы вышли из детского сада (Ходьба парами 15 сек.).

Обходим лужи, чтобы не замочить ноги (Ходьба на носочках 10 сек.).

Опаздываем в цирк (Бег в колонне по одному 15 сек.).

Вот и дошли до цирка (Ходьба в колонне по одному 10 сек.).

*Инструктор:*

С какими животными вы хотите встретиться в цирке?

**Упражнение «Дрессированные медвежата».**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Правую руку вытянуть в сторону, ладонь повернуть вверх. Вернуться в и.п. Повторить то же движение левой рукой. Вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

**Упражнение «Смешные обезьянки».**

И.п.: стоя, руки за спиной. Отвести назад правую ногу. Вернуться в и.п. Повторить то же движение левой ногой. Вернуться в и.п. Повторить по 3 раза каждой ногой.

**Упражнение «Ловкие лисички».**

И.п.: сидя, ноги врозь руки опущены. Согнуть ноги в коленях, руки на пояс. Повторить 6 раз.

**Упражнение «Сильные волчата».**

И.п.: лежа на спине, руки за голову. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног.

Вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Индивидуальные указания детям.

**Упражнение «Звери рады детворе».**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. 10 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

*Инструктор:*

Нам пора возвращаться в детский сад. (Бег в колонне по одному 10 сек.)

Ходьба в колонне по одному 10 сек.

**Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга».**

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

Дети возвращаются в группу.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №12**

**«Добрые слова»**

**(Комплекс с элементами корригирующей гимнастики)**

Дети входят в зал. Педагог спрашивает, какое у них сегодня настроение.

*Инструктор:*

Комплекс утренней гимнастики, который мы будем сегодня выполнять. Называется «Добрые слова». Мы будем называть различные добрые слова, давать им объяснение и даже всем упражнениям дадим добрые названия.

Ходьба в колонне по одному (15 сек.).

Ходьба на носочках (15 сек.).

Бег в колонне по одному (20 сек.).

Ходьба обычная (10 сек.).

*Инструктор:*

А что или кто может быть добрым? (Ответы детей). Добрый человек – это человек, который всем и всегда делает добро. Я хочу, чтобы вы всегда были добрыми людьми.

**Упражнение «Добрый».**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

На 1 – отвести руки в стороны

На 2 – отвести руки назад

На 3 - свести руки перед собой, обхватить плечи

На 4 – опустить руки

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

*Инструктор:*

Следующее упражнение мы назовем «Вежливый». Какого человека называют вежливым? (Ответы детей). Вежливый – это человек, который всегда выполняет правила культурного поведения.

**Упражнение «Вежливый».**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Наклонить голову вперед, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

*Инструктор:*

Какого человека называют здоровым? (Ответы детей). Человек, полный сил и энергии – это, здоровый человек.

**Упражнение «Здоровый».**

И.п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги вместе.

На 1 – согнуть ноги в коленях

На 2 – выпрямить ноги

На 3 – опустить ноги

Указание о высоте подъема ног.

Повторить 5 раз.

*Инструктор:*

Какого человека мы называем выносливым? (Ответы детей). Выносливый человек легко переносит физическую нагрузку.

**Упражнение «Выносливый».**

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком.

Оторвать ноги от пола.

Вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Индивидуальные указания детям.

*Инструктор:*

Мне очень приятно видеть всех вас веселыми. Пусть у вас всегда будет хорошее настроение.

**Упражнение «Веселый».**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. 12 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой.

Ходьба по залу в колонне по одному (10сек.). Повторить вежливые слова.

Я вижу, что вы все улыбаетесь. Мне очень приятно, что вы знаете столько добрых слов.

**Дыхательное упражнение «Вырастем большими».**

Подняться на носки, руки поднять вверх. Вдох. Опустить руки вниз. Выдох. Повторить 2 раза.

Дети возвращаются в группу.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №13**

**«В гости клоун заглянул»**

**(Комплекс с элементами корригирующей гимнастики)**

Дети входят в зал.

*Инструктор:*

Сегодня к нам в гости придет клоун.

В зал входит клоун с обручем в руках, и просит детей назвать предмет, с которым он пришел.

*Дети:* обруч.

*Инструктор:*

Правильно, обруч.

*Клоун:* Обруч нам необходим, поиграем сегодня с ним.

Я знаю много упражнений с обручем и хочу, чтобы вы вместе со мной сделали зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 сек.).

Ходьба в полуприсяду (15 сек.).

Бег в колонне по одному (20 сек.).

Построение у разложенных заранее на полу обручей.

**Упражнение «Посмотри в обруч».**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, обруч в руках, на уровне плеч. Обруч поднять вверх, посмотреть на него. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

**Упражнение «Поверни обруч».**

И.п.: сидя в обруче, ноги скрестно, обруч в руках у пояса. Повороты тела вместе с обручем вправо, влево. Повторить 6 раз.

Указание детям: «Смотреть в сторону поворота».

**Упражнение «Положи и возьми».**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, обруч поднять вверх. Присесть. Положить обруч. Выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять обруч. Вернуться в и.п. Повторить6 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Не урони».**

И.п.: стоя, ноги расставлены, обруч на шее, руки на поясе. Приподнять голову, наклон вперед. Выдох. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

Указание детям: «При наклоне голову не опускать».

**Упражнение «Подскоки».**

И.п.: стоя в обруче, ноги вместе, руки на поясе. 12 подскоков на двух ногах. Повторить 2 раза.

Клоун показывает детям большой обруч, с которым он пришел, и предлагает выполнить еще одно интересное упражнение.

**Упражнение «Ходьба приставным шагом боком по обручу».**

Ходьба в одну сторону, затем в другую (по20 сек.).

Ходьба змейкой за клоуном по залу (10 сек.).

Дети возвращаются в группу.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №14**

**«Мы дружные»**

**(Комплекс с элементами корригирующей гимнастики)**

Дети входят в зал.

*Инструктор:*

Я знаю, ребята, что вы очень дружные. И мне хочется, чтобы вы всегда оставались такими. Сегодня мы выполним комплекс утренней гимнастики, который так и называется «Мы дружные».

Ходьба парами по кругу (15 сек.).

Ходьба парами врассыпную (15 сек.).

Бег врассыпную (20 сек.).

Ходьба парами в колонне (10 сек.).

**Упражнение «Отвернулись».**

И.п.: основная стойка, спиной друг к другу, руки опущены.

Наклоны головы

На 1 – вправо

На 2 – влево

На 3 – вперед

На 4 – назад

Повторить 5 раз. Указание детям «Не делать резких движений головой».

**Упражнение «Дружим».**

И.п.: основная стойка, лицом друг к другу, взявшись за руки.

Поднять руки через стороны вверх. Вдох. Опустить руки. Выдох.

Темп умеренный. Повторить 5 раз.

**Упражнение «Наклонись».**

И.п.: стоя, ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки.

Наклоны в стороны

На 1; 3 – наклон вправо

На 2; 4 – наклон влево

Повторить по 3 раза в каждую сторону. Индивидуальные указания детям.

**Упражнение «Сидим».**

И.п.: сидя на полу, спиной друг к другу, ноги вместе.

Согнуть ноги в коленях, обхватить руками. Вернуться в и.п.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Прыгаем».**

И.п.: стоя лицом друг к другу, руки на поясе.

Прыжки – ноги вместе, ноги врозь.

Повторить 3 раза. Указание о высоте и легкости прыжка.

Ходьба по кругу взявшись за руки (15 сек.).

Ходьба с выполнением различных упражнения для рук (15 сек.).

**Дыхательное упражнение “Ветер”.**

И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Дети возвращаются в группу.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №15**

**«Времена года»**

(Комплекс упражнения с гимнастической палкой).

Ходьба обычная (10 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

**Упражнение 1.**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, палка в опущенных руках.

— поднять палку к груди.

— поднять палку с силой вверх.

— поднять палку к груди.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка.

**Упражнение 2.**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки около груди, палка в руках.

— поворот вправо (влево), одновременно вытянув руки

вперед.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный.

**Упражнение 3.**

Исходная позиция: лежа на спине, палка в опущенных руках.

1 — резко положить палку за голову.

2—3 — резко перевести палку вперед, одновременно сесть.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз.

**Упражнение 4.**

Исходная позиция: лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках.

1—2—3 — палку поднять вверх, одновременно поднять ноги вверх.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5—6 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка. Индивидуальная помощь.

**Упражнение 5.**

Исходная позиция: сидя на полу, упор сзади, палка на полу — под коленями.

1 — согнуть ноги в коленях и одновременно поставить их на палку.

2 — прокатить палку до пяток, выпрямить ноги.

3 — прокатить палку обратно, согнуть ноги в коленях.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ воспитателя.

**Упражнение 6.**

Исходная позиция: основная стойка, палка на полу перед ребенком.

9 подскоков на двух ногах, на десятый — прыжок вперед через палку.

**Дыхательное упражнение «У-х-х-х»**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №16**

**«Деревья и кустарники»**

Обычная ходьба (15 секунд).

Ходьба в полуприседе (20 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Обычная ходьба (15 секунд).

**Упражнение «Береза»**

Исходная позиция: основная стойка.

— поднимая руки вверх, подняться на носки, посмотреть

на руки.

— опустить руки на плечи, локти поднять вверх.

— поднять руки вверх, посмотреть на них.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный

**Упражнение «Рябина»**

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

1—3 — поднять руки за голову, одновременно пружинящие наклоны вправо (влево).

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в другую сторону.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

**Упражнение «Осинка»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1—3 — поднять руки и ноги вверх, потрясти ими в воздухе.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка.

**Упражнение «Елка»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на поясе.

— правую ногу отставить вправо, руки в стороны.

— вернуться в исходную позицию.

— левую ногу отставить влево, руки в стороны.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный.

**Упражнение «Шиповник»**

Исходная позиция: сидя, ноги скрестно, руки на плечах.

1—2 — наклон вперед, правым локтем коснуться левого колена — выдох.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения к другой ноге. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

**Упражнение «Яблонька»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки в стороны.

1—2 — поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правом плече.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой рукой.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

**Упражнение «Хорошее настроение»**

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

10 подскоков на месте. Повторить 4 раза.

**Дыхательное упражнение «Дышите тихо, спокойно и плавно»**

И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №17**

**«Птицы и насекомые»**

Ходьба (15 секунд).

Бег (15 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

**Упражнение «Бабочки»**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вниз.

1 - 2 — поднять дугами через стороны руки вверх, подняться

на носки.

— потрясти прямыми руками.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Объяснение педагога. Темп умеренный.

**Упражнение «Гуси»**

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

1—2 — наклониться вперед, руки как можно сильнее отвести назад — вверх, держа голову прямо.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка.

Указание детям: «Ноги не сгибайте».

**Упражнение «Стрекозы»**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вдоль тела.

1 — полуприсед.

2—3 — поочередно взмахивать руками вперед-назад, прогнуться.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ и объяснение педагога. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Ступни от пола не отрывайте, следите за тем, чтобы спина была прямой».

**Упражнение «Лебедь»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены. 1—2 — прогнуться в спине, дотянуться руками до пяток. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение педагога.

Указание детям: «Голову не опускайте».

**Упражнение «Петух»**

Исходная позиция: основная стойка руки на поясе.

— поднять правую ногу, руки развести в стороны.

— согнуть правую ногу в колене.

— выпрямить ногу.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить движения другой ногой. 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

**Упражнение «Кузнечик»**

Исходная позиция: лежа на спине.

1 — подтянуть к груди согнутые в коленях ноги.

2 — не выпрямляя ног, повернуться направо.

3 — то же влево.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза в каждую сторону. Темп сначала медленный, затем умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка. Индивидуальная помощь.

**Упражнение «Воробей»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1—3 — подпрыгивать на двух ногах на месте.

4 — поворот на 90 градусов.

Повторить 10 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога.

Указание детям: «Прыгайте легко и высоко.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №18**

**«Наши имена»**

Ходьба (10 секунд).

Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы (по 5 метров).

Ходьба в полуприседе (15 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

**Упражнение «Елена»**

Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки вдоль туловища.

1—2 —дугами поднять руки через стороны вверх, правая нога назад на носок.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой ногой.

Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо прогибайтесь. Упражнение выполняйте красиво, изящно».

**Упражнение «Валерий»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.

1 — правую руку положить на левое плечо.

2 — наклон вперед, коснуться правым локтем пола.

3—4 — обратное движение.

Повторить движения другой рукой.

Повторить по 4 раза каждой рукой. Показ и объяснение педагога.

Индивидуальные указания и помощь. Поощрения.

**Упражнение «Артем»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на пояс.

1 — правая нога в сторону, правая рука на плечо.

2 — вернуться в исходную позицию.

3 — левая нога в сторону, левая рука на плечо.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Показ педагога.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

**Упражнение «Валерия»**

Исходная позиция: сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади.

1 — ноги выпрямить.

2 — поднять ноги вверх.

3 — опустить ноги.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ педагога. Темп умеренный.

Указание детям: «Ноги в коленях не сгибайте».

**Упражнение «Анастасия»**

Исходная позиция: лежа на животе, руки вдоль туловища.

1 — согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав.

2—3 — с помощью рук потянуться вверх.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Объяснение педагога. Темп умеренный. Индивидуальная помощь.

Указания детям: «Голову не опускайте. Хорошо прогибайтесь».

**Упражнение «Роман»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 —2 — поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

Указание детям: «Руки от пола не отрывайте».

**Упражнение «Григорий»**

Исходная позиция: основная стойка.

Подпрыгивать на месте с высоко поднятыми коленями. Повторить 3 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

**Дыхательное упражнение «Подышите одной ноздрёй»**

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №19**

**«Мы дружные»**

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (10 секунд).

Построение в круг.

**Упражнение «Здравствуйте»**

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

1 — взяться за руки.

2 — опустить голову, коснуться груди подбородком.

3 — поднять голову.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ детей. Темп умеренный.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

**Упражнение «Мы вместе»**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вдоль туловища.

1 — взяться за руки.

2—3 — поднять руки вперед — вверх, правая нога назад.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ детей. Темп умеренный.

Указание детям: «Постарайтесь хорошо прогнуться».

**Упражнение «Мы проснулись»**

Исходная позиция: сидя на полу, взявшись за руки, ноги прямые вместе.

1—2 — лечь на спину.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

**Упражнение «Мы умелые»**

Исходная позиция: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе.

1 — согнуть ноги в коленях,

2 — положить ноги вправо на пол.

3 — положить ноги влево на пол.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп сначала медленный, затем умеренный.

**Упражнение «Мы ловкие»**

Исходная позиция: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг у друга.

1—2 — наклон вперед.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка.

Указание детям: «Ноги в коленях не сгибайте».

**Упражнение «Мы выносливые»**

Исходная позиция: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг у друга.

1—2 — поднять прямые ноги вверх, одновременно поднять руки вверх.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз.

**Упражнение «Мы внимательные»**

Исходная позиция: основная стойка.

1 — правая рука на пояс.

2 — левая рука на пояс.

3 — правая рука в сторону.

4 — левая рука в сторону.

5 — правая рука на пояс.

6 — левая рука на пояс.

7 — правая рука вниз.

8 — левая рука вниз.

Повторить 8 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

**Упражнение «Мы дружные»**

Исходная позиция: встать парами лицом друг к другу, взявшись за руки.

Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь. Повторить 3 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №20**

**«Мы – пожарные»**

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба в приседе и полуприседе (по 15 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (10 секунд).

**Упражнение «Пожарные сильные»**

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

1— с силой поднять руки вверх, разжать кулаки, поднять ся на носки.

2— вернуться в исходную позицию.

3— с силой развести руки в стороны, разжать кулаки, под

няться на носки.

4— вернуться в исходную позицию.

Повторить 10 раз. Объяснение педагога. Показ ребенка.

**Упражнение «Сматываем шланги, готовимся к выезду»**

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

1 — наклон вперед.

2—3 — вращательные движения обеими руками перед грудью.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ педагога.

Указание детям: «При выполнении вращательных движений имитируйте сматывание шланга».

**Упражнение «Вызов принят, поехали»**

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

Подтягивать поочередно ноги к животу, затем их полностью выпрямлять в коленях.

Повторить 6 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый, затем снова умеренный.

**Упражнение «Качаем воду»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки вдоль туловища.

1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох.

3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох.

Выполнить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ педагога.

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

**Упражнение «Тушим пожар»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, кисти в «замок».

1—4 — поднимая руки вправо — вверх, круговое движение корпусом в одну и другую сторону.

Повторить 8 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Задание выполнено»**

Исходная позиция: ноги скрестно, руки вниз.

12 подпрыгиваний, меняя положение ног врозь-скрестно, одновременно выполняя хлопки руками над головой.

Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

**Упражнение «Пожар потушен»**

Исходная позиция: основная стойка.

1—2 — руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох.

3—4 — руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох.

Повторить 10 раз. Темп медленный. Показ ребенка.

Указание детям: «Выдыхая, произносите: "у-х-х-х"».

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №21**

**«Хотим расти здоровыми»**

**(У гимнастической стенки)**

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носках, на пятках, руки на поясе, локти отведены назад (по 5 метров).

Бег в быстром темпе (20 секунд).

Построение около гимнастических стенок.

**Упражнение «Потянулись»**

Исходная позиция: основная стойка спиной к стенке.

1—2 — руки вверх — вдох, подняться на носки, захватить руками рейку гимнастической стенки.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка. Поощрения.

Указание детям: «Голову не наклоняйте».

**Упражнение «Наклонись»**

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука на поясе.

1—2 — наклониться вправо, левая рука прямая.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

То же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ педагога.

Указание детям: «Руку от стенки не отрывайте».

**Упражнение «Послушные ноги»**

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука вдоль тела.

— правая нога вперед на носок, правую руку на пояс.

— правая нога на пятку.

— приставить ногу, опустить руку.

— поворот на 180 градусов.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 5 раз каждой ногой. Объяснение и показ воспитателя. Темп сна чала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

**Упражнение «Потрудись»**

Исходная позиция: стоя спиной к стенке, руки вдоль тела.

1 — поднять руки, захватить рейку, поднять прямые ноги.

2—3 — удержаться в таком положении.

4 — вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз. Показ и объяснение инструктора. Темп медленный.

Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

**Упражнение «Не ленись»**

Исходная позиция: лежа на полу, носками обеих ног держаться за нижнюю рейку стенки, руки за головой.

1—2 — поднять туловище, руки развести в стороны.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ педагога. Индивидуальная помощь. Поощрения.

**Упражнение «Приседай»**

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом на уровне пояса, правая рука на поясе.

1 — подняться на носки, руку правую вверх.

2 — полуприсед.

3 — подняться на носки.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога.

Указание детям: «При приседании спину держите прямо».

**Упражнение «Улыбнись»**

Исходная позиция: стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди.

Прыгнуть на первую рейку, спрыгнуть с нее.

Каждый ребенок работает в своем темпе. Повторить 2 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №22**

**«Мои друзья»**

Ходьба обычным шагом (15 секунд).

Бег за направляющим (20 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Построение парами (один ребенок из пары берет скакалку).

**Упражнение «Поздоровались»**

Исходная позиция: основная стойка спиной друг к другу, руки опущены. Скакалка у одного ребенка в руках за спиной.

1—2 — повернуть голову вправо, одновременно развести руки в стороны, взяться за руки.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движение в другую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову резко не поворачивайте».

**Упражнение «Повстречались»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу на расстоянии полушага, руки опущены, скакалка на полу между детьми.

1 — правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку.

2 — правая рука в сторону, правая нога отставлена в сторону на носок.

3 — правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движение левой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой.

**Упражнение «Наклоняемся вместе»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу близко, взявшись за руки, скакалка в опущенных руках обоих

1—2—3 — пружинящие наклоны в одну сторону, скакалку натянуть.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движение в другую сторону. Повторить по 4 раза

**Упражнение «Передай скакалку»**

Исходная позиция: сидя на полу лицом друг к другу, ноги вместе, скакалка в опущенных руках одного из детей.

1 — наклониться вперед, положить скакалку на пол.

2 — вернуться в исходную позицию.

3 — другой ребенок наклоняется и берет скакалку.

4 — возвращается в исходную позицию.

Повторить 6 раз каждому ребенку. Темп умеренный.

Указание: «При наклонах ноги в коленях не сгибайте».

**Упражнение «Приседаем вместе»**

Исходная позиция: скакалку положить в виде круга; встать на скакалку лицом друг к другу; руки опущены.

1—2 — присесть на носках, разводя колени в стороны, одновременно взяться за руки.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

**Упражнение «Возьми скакалку»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, ноги параллельно; скакалка, сложенная пополам, за спиной одного из ребят.

1—2 — поднять руки со скакалкой назад — верх, передать скакалку товарищу,

3—4 — опустить скакалку вниз — назад.

Повторить 8 раз. Показ и объяснение инструктора.

**Упражнение «Веселые друзья»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, скакалка на полу около ног; один ребенок стоит около одного края скакалки, другой — около другого, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах через скакалку вперед-назад.

Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

**Дыхательное упражнение «Воздушный шар»**

И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).

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.