**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ.**

Утренняя гимнастика в разновозрастной группе проводится по общепринятой структуре: ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с мелким физкультурным инвентарём, несложные игровые задания, игры малой и средней подвижности. Но организация и методика проведения имеют определённую специфику. Построение детей во многом зависит от их количественного и возрастного соотношения в группе, а также от физической подготовленности детей внутри каждой возрастной группы. **Обязательным является показ и объяснение задания воспитателем. Ведущим способом при проведении утренней гимнастики является фронтальный, но в некоторых случаях объяснения могут даваться по подгруппам, а упражнения выполняться поочерёдно.** В предлагаемый комплекс утренней гимнастики педагог может вносить свои изменения и дополнения (в зависимости от материальной базы ДОУ и физической подготовленности детей).

Для выполнения общеразвивающих упражнений предлагается три варианта построения:

1 вариант: в две шеренги младшие

 ** старшие

  **

2 вариант: в три колонны   

    старшие

   

   

    младшие

   

 младшие

 3 вариант: в шахматном порядке     старшие

        

    

***Разновозрастная группа, состоящая из детей 3-5 лет.***

Данную группу можно разделить на две подгруппы: условно назовём их «СТРЕКОЗКИ» (3-4 года) и «БАБОЧКИ» (5 лет).

**КОМПЛЕКС № 1** с мячом большого размера

Вдоль зала выкладывается шнур, который разделяет его на две части- «дорожки». Младшие (Звёздочки) и старшие (Колокольчики) дети становятся на линию старта, между ними - воспитатель. На противоположной стороне зала положены мячи - по количеству детей. По команде воспитателя:

 а) дети направляются шагом к мячам, берут их и поворачиваются кругом, возвращаются на линию старта;

б) прокатывают мяч вперёд, энергично отталкивая от себя в прямом направлении, и догоняют его, возвращаются на линию старта.

1. И.П. - ноги на ширине плеч (С), на ширине ступни (Б), мяч в обеих руках внизу.

Поднять мяч вверх, потянуться (С), подняться на носки и потянуться (Б); и.п. (5-6 раз).

1. И.П. - ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой.

Присесть; мяч вынести вперёд (С); мяч вверх, руки прямые (Б); и.п. (4-5 раз).

1. И.П. - сидя, ноги скрестно, мяч в обеих руках на полу (С); стойка на коленях, мяч в обеих руках на полу (Б).

Прокатывание мяча вокруг туловища, перебирая его руками, с поворотом вправо и влево (по 3 раза).

1. И.П. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу.

Прыжки вокруг мяча в обе стороны (по 2-3 раза).

1. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

**КОМПЛЕКС № 2**

Ходьба в колонне по одному, старшие дети впереди. Во время ходьбы воспитатель даёт задания, например, по сигналу «лягушки» дети останавливаются, приседают на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; по сигналу «цапли» - останавливаются, руки на поясе, одна нога согнута в колене. Бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.

1. И.П. - ноги на ширине ступни, руки на пояс.

Поднять правую (левую) ногу, согнуть в колене, руки в стороны (С), руки за голову (Б); и.п. (5-6 раз).

1. И.П. - ноги на ширине, руки на пояс (С), руки за голову (Б).

Наклон вправо (влево); и.п. (3-4 раза).

1. И.П. - лёжа на животе, руки вытянуты вперёд (С); руки согнуты в локтях, ладони под подбородком (Б).

Прогнуться, приподняв туловище (С), прогнуться, руки вытянуть вперёд - в стороны (Б); и.п. (5-6 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе (С), за головой (Б).

Наклон вперёд, коснуться руками колен (С), коснуться руками носков ног (Б); и.п. (5-6 раз).

1. Игровое задание «Мы топаем ногами». Вместе с воспитателем дети произносят стихотворение и выполняют соответствующие действия:

 Мы топаем ногами, мы хлопаем руками,

 Киваем головой.

 Мы руки поднимаем, мы руки опускаем

 И бегаем кругом.

**КОМПЛЕКС № 3** С кубиками

Игровое задание «Перелёт птиц». Ходьба и бег в прямом направлении, имитируя движения птиц.

1. И.П. - ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.

Поднять через стороны вверх (С), то же, поднимаясь на носки (Б); опустить руки вниз, и.п. (6 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, кубики за спиной.

Наклон вперёд, коснуться кубиками ног (С), пола (Б); и.п. (5-6 раз).

1. И.П. - сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках.

Поворот туловища вправо (влево); и.п. (по 3 раза).

1. И.П. - ноги слегка расставлены, руки на пояс (С), руки произвольно (Б), кубики на полу.

Прыжки вокруг кубиков в обе стороны (по 3 раза (С), по 4 раза (Б)).

1. Ходьба врассыпную по всему залу, колонне по одному с кубиками в руках.

**КОМПЛЕКС № 4**

Ходьба в колонне по одному, старшие дети впереди. Во время ходьбы воспитатель даёт задания, например, по сигналу «бабочки» дети машут руками как крылышками; по сигналу «цапли» -останавливаются, руки на поясе, одна нога согнута в колене. Бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.

1. И.П. - ноги на ширине ступни, руки на пояс.

Руки в стороны- за голову- в стороны; и.п. (5-6 раз).

1. И.П. - то же.

Руки в стороны; присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; встать, руки в стороны; и.п. (4-5 раз).

1. И.П. - стойка на коленях, руки на пояс (С); руки к плечам (Б).

Поворот туловища вправо (влево), коснуться правой (левой) рукой ноги (С), пола (Б); выпрямиться, и.п. (по 3 раза).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе (С), за головой (Б).

Руки в стороны, наклон вперёд, коснуться руками пола. Выпрямиться, руки в стороны; и.п. (4-5 раз).

1. И.П. - ноги слегка расставлены, руки произвольно.

 Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой. (3-4 раза)

 6. Ходьба в колонне по одному.

**КОМПЛЕКС № 5** С флажками

Ходьба в колонне по одному, старшие впереди. По сигналу - бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.

1. И.П. - ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу.

 Поднять флажки в стороны (руки прямые); опустить руки вниз, и.п. (4-5 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, флажки за спиной.

Наклон вперёд, опустить флажки вниз (С), скрестить флажки перед собой (Б); выпрямиться, и.п. (4-5 раз).

1. И.П.- ноги на ширине плеч, флажки в руках внизу.

Поворот туловища вправо (влево), руки в стороны, взмах флажками; и.п. (по 3 раза).

1. И.П. - ноги на ширине ступни, флажки у плеч.

Присесть, флажки вынести вперёд; и.п. (4-5 раз).

1. Ходьба врассыпную по всему залу, колонне по одному с флажками в руках.

**КОМПЛЕКС № 6**

Ходьба и бег в колонне по одному, старшие впереди. По сигналу «стоп»- дети останавливаются, руки на поясе (С), стойка на одной ноге (Б).

1. И.П. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

Поднять руки в стороны, сжать кисти в кулак; и.п. (5-6 раз).

1. И.П. - ноги слегка расставлены, руки за спину.

Присесть, руки вынести вперёд, сжав кисти в кулак; встать, и.п. (5-6 раз).

1. И.П. - сидя, ноги прямые вместе, руки сзади в упоре.

Поднять ноги вперёд-вверх, согнуть в коленях, выпрямить; и.п. (4-5 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Руки на пояс (С), за голову (Б). Наклон вправо (влево); и.п. (по 3 раза).

1. И.П. - лёжа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища.

Согнуть ноги в коленях, обхватив руками. Выпрямиться, и.п. (5-6 раз)

 6. Ходьба в колонне по одному.

**КОМПЛЕКС № 7** С обручами

Игровое задание «Прокати обруч». Младшие (Стрекозки) становятся в шеренгу по одну сторону зала, а старшие (Бабочки) становятся в шеренгу с обручами по другую сторону зала. По команде воспитателя, старшие катят обручи к младшим и наоборот.

1. И.П. - ноги на ширине ступни, обруч внизу хватом с боков.

Поднять обруч вверх (С), то же, поднимаясь на носки (Б); опустить обруч вниз, и.п. (6 раз).

1. И.П. - ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди.

Приседая, вынести обруч вперёд (С), поднять обруч вверх (Б); встать, и.п. (5 раз).

1. И.П.- ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.

 Наклон вперёд-вниз, коснуться ободом пола; выпрямиться, и.п. (5-6 раз).

1. И.П.- ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди (С), обруч в согнутых руках за спиной, хватом с боков (Б).

Поворот туловища вправо (влево); и.п. (по 3 раза).

1. И.П. – о.с., руки на поясе, обруч на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг обруча; на счёт 8-прыжок в обруч (Б) (3-4 раза)

1. Ходьба в колонне по одному с обручем «наперевес» на правом плече.

**КОМПЛЕКС № 8 «ЗИМА»**

Игровое задание «Весёлые снежинки». Ходьба и бег по кругу, с изменением направления, темпа. Кружение вокруг себя (Б).

1. И.П. - ноги на ширине ступни, руки на пояс.

Руки в стороны, обхватить плечи, сказать «УХ»; и.п. (5-6 раз).

1. И.П. - то же.

Присесть, хлопнуть по коленям, сказать «ХЛОП»; встать, и.п. (4-5 раз).

1. И.П. - о.с., руки на пояс.

Поворот туловища вправо (влево), хлопнуть в ладоши, сказать «ХЛОП»; выпрямиться, и.п. (по 3 раза).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе (С), за головой (Б).

Руки в стороны, наклон вперёд, коснуться руками колен - «СТРЯХНУТЬ СНЕГ». Выпрямиться, руки в стороны; и.п. (4-5 раз).

1. И.П. - ноги слегка расставлены, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой. (3-4 раза)

 6. Ходьба в колонне по одному.

**КОМПЛЕКС № 9** На стульчиках

Игровое задание «Не задень». Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу воспитателя - ходьба и бег врассыпную вокруг стульчиков, не задевая их.

1. И.П. - сидя на стульчике, ноги расставлены, руки на пояс.

Руки в стороны- за голову- в стороны; и.п. (4-5 раз).

1. И.П.- сидя на стульчике, ноги расставлены, руки на пояс (С), руки за голову (Б). Руки в стороны; наклон вправо (влево), коснуться пальцами правой (левой) руки пола. Выпрямиться, и.п. (по 3 раза).
2. И.П.- сидя на стульчике, ноги вместе, руки в упоре на края сиденья.

Поднять прямые ноги, опустить; и.п. (5 раз).

1. И.П.- стоя за стульчиком, ноги слегка расставлены, руками держаться за спинку. Присесть, опираясь руками за спинку стульчика (С), приседая, развести колени в стороны (Б); и.п. (5-6 раз).
2. И.П.- стоя за стульчиком, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах вокруг стульчика. (3-4 раза).

1. Ходьба в колонне по одному вокруг стульчиков.

**КОМПЛЕКС № 10**

 Ходьба, прыжки и бег в колонне по одному и врассыпную.

1. И.П. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

Руки вперёд- в стороны- вперёд; и.п. (5 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, прямые руки вверх.

Наклон вперёд, мах обеими руками вперёд, назад, вперёд. Выпрямиться, и.п. (4-5 раз).

1. И.П.- ноги на ширине ступни, руки на пояс.

Присесть, руки вперёд (С), руки в стороны (Б); и.п. (4-5 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе (С), за головой (Б).

Поворот туловища вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, и.п. (по 3 раза).

1. И.П. - ноги слегка расставлены, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, в чередовании с ходьбой. (2-3 раза)

1. Ходьба в колонне по одному.

**КОМПЛЕКС № 11** С мячом малого размера

Игровое задание «Не задень». Ходьба, бег, прыжки между мячиками, не задевая их, по сигналу воспитателя «Стоп»- остановиться около мячика.

1. И.П. - ноги на ширине плеч (С), ступни (Б), мяч в правой руке.

Руки вверх (С), руки вверх, потянуться на носках (Б), переложить мяч в левую руку; опустить, и.п. (по 4-5 раз).

1. И.П. - то же.

Присесть; переложить мяч в левую руку; встать, и.п. (по 4-5 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

Наклон вперёд, переложить мяч в левую руку; выпрямиться, и.п. (5-6 раз).

1. И.П.- сед на коленях (С), стойка на коленях (Б), мяч в правой руке.

Поднять руки вверх, переложить мяч в левую руку; и.п. (5-6 раз).

1. И.П. - стоя перед мячом, ноги слегка расставлены, руки на пояс (С), произвольно (Б).

Прыжки вокруг мяча в обе стороны (3 раза в чередовании с ходьбой).

1. Ходьба в колонне по одному с мячом в руке.

**КОМПЛЕКС № 12 «Мы сильные, мы ловкие»**

Игровое упражнение «Перебежки».

1. И.П. - ноги на ширине ступни, руки к плечам.

Руки вверх (С), то же, поднимаясь на носки (Б); и.п. (4-5 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Наклон вперёд, коснуться руками пола. Выпрямиться, и.п. (4-5 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе (С), за спиной (Б).

Поворот туловища вправо (влево). Выпрямиться, и.п. (по 3 раза).

1. И.П.- сидя, ноги врозь.

Наклон вперёд, коснуться руками пола. Выпрямиться, и.п. (4-5 раз).

1. И.П. - ноги слегка расставлены, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах (варианты различны), в чередовании с ходьбой. (2-3 раза)

 6. Ходьба в колонне по одному.

**КОМПЛЕКС № 13** С колечком (от кольцеброса)

Игровое задание «Не задень». Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу воспитателя - ходьба и бег врассыпную вокруг колечек (лежащих на полу), не задевая их.

1. И.П. - ноги на ширине ступни, колечко в обеих руках у груди.

 Руки вперёд- вверх- вперёд; опустить руки вниз, и.п. (5 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, колечко в обеих руках у груди.

 Наклон вперёд, коснуться колечком колена (С), носка (Б) правой ноги; и.п. То же, левой ноги (по 3-4 раза).

1. И.П. - ноги на ширине ступни, руки с колечком внизу.

Присесть, колечко вперёд (С), колечко вверх (Б); и.п. (по 6 раз).

1. И.П. - ноги слегка расставлены, руки на пояс (С), руки произвольно (Б), колечки на полу.

Прыжки вокруг колечек в обе стороны (по 3- 4 раза).

1. Ходьба врассыпную по всему залу, колонне по одному с колечками в согнутых руках- «Автомобили поехали в гараж».

**КОМПЛЕКС № 14**

Ходьба в колонне по одному, старшие дети впереди. Во время ходьбы воспитатель даёт задания, например, по сигналу «бабочки» дети машут руками как крылышками; по сигналу «мышки»-бегут семенящим шагом.

1. И.П. - ноги на ширине ступни, руки на пояс.

Поднять прямые руки вверх (С), то же, подняться на носки (Б); и.п. (4-5 раз).

1. И.П. - то же.

Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой (С), над головой (Б); встать, и.п. (5 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе (С), за головой (Б).

Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге (С), коснуться руками пола (Б). Выпрямиться, руки в стороны; и.п. (5-6 раз).

1. И.П. - ноги слегка расставлены, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой. (3-4 раза).

 5. Игра «Огуречик, огуречик» (2 раза).

**КОМПЛЕКС № 15** с гимнастической палкой

Игра «Найди свой цвет». Посередине зала положен шнур - «разделительная полоса». В центре каждой части лежит по одному обручу разного цвета. Дети становятся в две шеренги на исходную линию. По сигналу воспитателя разбегаются врассыпную по всему залу. По следующему сигналу каждая подгруппа строится вокруг «своего» обруча.

1. И.П. - ноги на ширине плеч, палка в обеих руках внизу.

Поднять палку вверх (С), то же, поднимаясь на носки (Б); опустить руки вниз, и.п. (5-6 раз).

1. И.П. - ноги на ширине ступни, палка в руках внизу.

Присесть, палку вперёд (С), вверх (Б); и.п. (4-5 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, палка в обеих руках внизу.

Поворот туловища вправо (влево); и.п. (по 3 раза).

1. И.П. – сидя, ноги врозь, палка у груди.

Поднять палку вверх, наклон вперёд; выпрямиться, палку вверх; и.п. (4-5 раз).

1. И.П. – лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

Прогнуться, палку вперёд; и.п. (5-6 раз)

1. И.П. - ноги слегка расставлены, руки на пояс (С), руки произвольно (Б), палка на полу.

Прыжки на двух ногах на счёт 1-7, на счёт 8 – прыжок через палку, поворот кругом. (3- 4 раза).

1. Ходьба врассыпную по всему залу, колонне по одному.

**КОМПЛЕКС № 16**

Ходьба в колонне по одному, старшие дети впереди. Во время ходьбы воспитатель даёт задания: по сигналу «лягушки» дети останавливаются, приседают на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; по сигналу «цапли» - останавливаются, руки на поясе, одна нога согнута в колене. Бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.

1. И.П. - ноги на ширине ступни, руки на пояс.

Поднять правую (левую) ногу, согнуть в колене, руки в стороны (С), руки за голову (Б); и.п. (5-6 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, руки на пояс (С), руки за голову (Б).

Наклон вправо (влево); и.п. (3-4 раза).

1. И.П. - лёжа на животе, руки вытянуты вперёд (С); руки согнуты в локтях, ладони под подбородком (Б).

 Прогнуться, приподняв туловище (С), прогнуться, руки вытянуть вперёд - в стороны (Б); и.п. (5-6 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе (С), за головой (Б).

Наклон вперёд, коснуться руками колен (С), коснуться руками носков ног (Б); и.п. (5-6 раз).

 5. Игровое задание «Лягушки - попрыгушки».

Воспитатель произносит слова: Вот лягушки скачут по дорожке,

 Вытянувши ножки, ква –ква, ква –ква,

 Скачет по дорожке, вытянувши ножки.

В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд к противоположной стороне зала.

**КОМПЛЕКС № 17** С гантелями

Игровое задание «Великаны, карлики». Ходьба и бег широким и мелким шагом.

1. И.П. - ноги на ширине ступни, гантели в обеих руках внизу.

Поднять руки через стороны вверх (С), то же, поднимаясь на носки (Б); опустить руки вниз, и.п. (6 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, гантели за спиной.

Наклон вперёд, коснуться гантелями ног (С), пола (Б); и.п. (5-6 раз).

1. И.П. - сидя, ноги скрестно, гантели в обеих руках.

Поворот туловища вправо (влево); и.п. (по 3 раза).

1. И.П. - ноги слегка расставлены, руки на пояс (С), руки произвольно (Б), гантели на полу.

Прыжки вокруг гантелей в обе стороны (по 3 раза (С), по 4 раза (Б)).

1. Ходьба врассыпную по всему залу, колонне по одному с гантелями в руках.

**КОМПЛЕКС № 18**

Игровое задание «По местам». По сигналу воспитателя дети бегают во всех направлениях. По сигналу «По местам» каждый играющий занимает свободный обруч, лежащий на полу. При повторении игрового задания 2-3 обруча убираются. Кто не успел занять обруч, выбывает из игры.

1. И.П. - ноги на ширине ступни, руки на пояс.

Руки в стороны- за голову- в стороны; и.п. (5-6 раз).

1. И.П. - то же.

Руки в стороны; присесть, хлопнуть в ладоши перед собой (С), над головой (Б); встать, руки в стороны; и.п. (4-5 раз).

1. И.П. - стойка на коленях, руки на пояс (С); руки к плечам (Б).

Поворот туловища вправо (влево), коснуться правой (левой) рукой ноги (С), пола (Б); выпрямиться, и.п. (по 3 раза).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе (С), за головой (Б).

Руки в стороны, наклон вперёд, коснуться руками пола. Выпрямиться, руки в стороны; и.п. (4-5 раз).

1. И.П. - ноги слегка расставлены, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой. (3-4 раза)

 6. Ходьба в колонне по одному.

**КОМПЛЕСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ (для детей 3-5 лет)**

**СЕНТЯРЬ: Комплекс № 1 С мячом большого размера**

 **Комплекс № 2**

**ОКТЯБРЬ: Комплекс № 3 С кубиками**

 **Комплекс № 4**

**НОЯБРЬ: Комплекс № 5 С кубиками**

 **Комплекс № 6**

**ДЕКАБРЬ: Комплекс № 7 С обручами**

 **Комплекс № 8 «ЗИМА»**

**ЯНВАРЬ: Комплекс № 9 На стульчиках**

 **Комплекс № 10**

**ФЕВРАЛЬ: Комплекс № 11 С мячом малого размера**

 **Комплекс № 12 «Мы сильные, мы ловкие»**

**МАРТ: Комплекс № 13 С колечком (от кольцеброса)**

 **Комплекс № 14**

**АПРЕЛЬ: Комплекс № 15 С гимнастической палкой**

 **Комплекс № 16**

**МАЙ: Комплекс № 17 С гантелями**

 **Комплекс № 18**

***Разновозрастная группа, состоящая из детей 5-7 лет.***

Данную группу условно можно разделить на две подгруппы: «ЗВЁЗДОЧКИ» (5-6 лет), «КОЛОКОЛЬЧИКИ» (6-7 лет).

**КОМПЛЕКС № 1** С мячом большого размера

Игровое задание «Великаны, карлики». Ходьба и бег широким и мелким шагом.

1. И.П. - На ширине ступни (З), о.с. (К), мяч в обеих руках внизу.

Поднять мяч вверх, потянуться (З), подняться на носки и потянуться (К); и.п. (7-8 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой (З), за головой (К).

Поднять мяч вверх, наклон вперёд, коснуться мячом пола; выпрямиться, мяч вверх; и.п. (6-7 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.

Мяч вперёд, поворот с мячом вправо (влево), выпрямиться, мяч вперёд; и.п. (по 6-8 раз).

1. И.П. – о.с., мяч в руках внизу.

 Присесть, мяч вперёд (З), вверх (К); и.п. (6-8 раз).

1. Игровое задание «Удочка».
2. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

**КОМПЛЕКС № 2**

Ходьба в колонне по одному, старшие дети впереди. Во время ходьбы воспитатель даёт задания, например, по сигналу «лягушки» дети останавливаются, приседают на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; по сигналу «цапли» - останавливаются, руки на поясе (З), в стороны (К), одна нога согнута в колене. Бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.

1. И.П. – о.с., руки на пояс.

Руки в стороны- к плечам- в стороны; и.п. (6-8 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Руки в стороны – вверх, наклон вперёд (З), коснуться руками пола (К); выпрямиться, и.п. (6-8 раз).

1. И.П. - о.с., руки на пояс (З), руки в стороны (К).

Поднять правую прямую ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом. Опустить ногу, и.п. (6- 8 раз).

1. И.П. – о.с., руки за спиной.

Присесть, руки вперёд (З), за голову (К). Встать, и.п. (6-8 раз).

 5. Игровое задание «Кто быстрее». Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд до кеглей (расстояние 4-5м).

**КОМПЛЕКС № 3** С гантелями

Игровое задание «Не задень». Ходьба и бег между предметами, находящимися на расстоянии 40 см друг от друга.

1. И.П. – о.с., гантели в обеих руках внизу.

 Поднять через стороны вверх (З), то же, поднимаясь на носки (К); опустить руки вниз, и.п. (6-7 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, гантели в реках у плеч.

Поворот вправо (влево), правую (левую) руку отвести в сторону; и.п. (по 8 раз).

1. И.П. – ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу.

Руки в стороны; наклон вперёд, опустить гантели у правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны; и.п. (по 6-8 раз).

1. И.П. – о.с., гантели в руках внизу.

Прыжки ноги врозь, гантели в стороны; и.п. (3- 4 раза).

1. Игра «Затейники».

**КОМПЛЕКС № 4**

Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу. Ходьба и бег врассыпную.

1. И.П. – о.с., руки на пояс.

Шаг вправо, руки в стороны- за голову- в стороны. Приставить ногу, и.п. То же влево (по 6-8 раз).

1. И.П. – ноги на ширине плеч, руки свободно вдоль туловища (З), руки за голову (К).

Поворот туловища вправо (влево), руки в стороны. Выпрямиться, и.п. (по 6-8 раз).

1. И.П. – о.с., руки на пояс (З), руки в стороны (К).

Мах правой (левой) ногой вперёд-вверх, хлопок под коленом. Опустить ногу, и.п. (по 6-8 раз).

1. И.П. – о.с. (К), ноги слегка расставлены (З).

Прыжки на двух ногах с поворотом вправо (влево); (3-4 раза).

 5. Игровое задание «Медвежата». Ходьба на четвереньках с опорой на ступни и ладони: (З) расстояние 3м; (К) расстояние 5м.

 6. Ходьба в колонне по одному за самым ловким «медвежонком».

**КОМПЛЕКС № 5** С султанчиками

Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Петушки» - ходьба, высоко поднимая колени и оттягивая носки, руки на пояс (З), руки за голову (К); по сигналу «Лошадки» - галоп.

1. И.П. – о.с., султанчики в обеих руках внизу.

Поднять руки вперёд- вверх- стороны; опустить руки вниз, и.п. (6-8 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, султанчики за спиной.

Наклон вправо (влево); выпрямиться, и.п. (6-8 раз).

1. И.П.- о.с., султанчики в руках внизу.

Мах вперёд правой (левой) ногой, коснуться султанчиками голени (З), носка ноги (К); и.п. (по 5-6 раз).

1. И.П. - ноги на ширине ступни, султанчики у плеч.

 Присесть, султанчики вынести вперёд; и.п. (5-6 раз).

1. И.П. – о.с., руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах (З), на одной ноге (К) в чередовании с ходьбой (3-4 раза).

1. Ходьба врассыпную по всему залу, колонне по одному с султанчиками в руках.

**КОМПЛЕКС № 6**

Ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу «стоп»- дети останавливаются, руки на поясе (З), стойка на одной ноге (К).

1. И.П. – о.с., руки вдоль туловища.

Шаг вправо, руки в стороны; приставить ногу, и.п. То же влево (по 6 раз).

1. И.П. – о.с., руки на пояс.

Присесть, руки в стороны (З), руки за голову (К). Встать, и.п. (6-8 раз).

1. И.П. - сидя, ноги врозь, руки на пояс.

 Наклон вперёд к левой (правой) ноге, коснуться руками носков ног. Выпрямиться; и.п. (по 4 раза).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, руки на пояс (З), за голову (К).

Поворот туловища вправо (влево), руки в стороны; и.п. (по 6-8 раз).

1. И.П. –о.с., руки на пояс.

Присесть, руки в стороны (З), за голову (К); и.п. (6-8 раз)

1. И.П. – стоя на коленях, руки на пояс.

Поворачиваясь вправо, сесть на бедро, руки вперёд. Вернуться в и.п. То же влево (по 3 раза).

 7. Ходьба в колонне по одному.

**КОМПЛЕКС № 7** С обручами

Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.

1. И.П. – о.с., обруч внизу хватом с боков.

Шаг вправо, обруч вверх (З), то же, поднимаясь на носки (К); приставить ногу, опустить обруч вниз; и.п. То же влево (по 6-8 раз).

1. И.П. – то же.

Присесть, вынести обруч вперёд (З), поднять обруч вверх (К); встать, и.п. (6-8 раз).

1. И.П.- ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.

Наклон вперёд к правой (левой) ноге, коснуться обручем ноги (З), пола (К); выпрямиться, и.п. (по 3 раза).

1. И.П.- ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди (З), обруч над головой (К).

Поворот туловища вправо (влево); и.п. (по 3 раза).

1. И.П. - прыжки на двух ногах (З), на одной ноге (К) вокруг обруча (по 2-3 раза)
2. Игровое задание «Автомобили».

**КОМПЛЕКС № 8 «ЗИМА»**

Игровое задание «Метелица». Ходьба на носках и бег по кругу, с изменением направления, темпа. По сигналу: присесть, покружиться.

1. И.П. – о.с., руки на пояс.

 Руки в стороны, обхватить плечи, сказать «УХ»; и.п. (6-8 раз).

1. И.П. - то же.

 Поднять правое (левое) колено, хлопнуть по колену, сказать «ХЛОП»; и.п. (по 4 раза).

1. И.П. - о.с., руки на пояс (З), за спиной (К).

Поворот туловища вправо (влево), хлопнуть в ладоши, сказать «ХЛОП»; выпрямиться, и.п. (по 3 раза).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе (З), за головой (К).

 Наклоны вправо (влево); и.п. (по 4 раза).

1. И.П. - ноги слегка расставлены, руки произвольно.

«Метание снежков» правой и левой рукой поочерёдно (по 4 раза).

1. И.П. – о.с., руки на поясе.

Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой. (3-4 раза)

 7. Ходьба в колонне по одному с изменением направления, темпа.

**КОМПЛЕКС № 9** На гимнастической скамье.

Игровое задание «Не задень». Ходьба и бег в колонне по одному вокруг скамеек, не задевая их.

1. И.П. - сидя на скамье верхом, ноги расставлены, руки на пояс.

Руки в стороны- за голову- в стороны; и.п. (6-8 раз).

1. И.П.- сидя на скамье верхом, ноги расставлены, руки на пояс (З), руки за голову (К).

Руки в стороны; наклон вправо, коснуться пальцами правой руки пола. Выпрямиться, и.п. То же влево (по 4 раза).

1. И.П.- сидя на скамье боком, ноги вместе, руки в упоре за края скамьи.

 Поднять прямую правую (левую) ногу (З), прямые ноги (К), опустить; и.п. (6 раз).

1. И.П.- стоя лицом к скамье, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Присесть, опираясь руками за скамью (З), руки за голову (К); и.п. (6-8 раз).

1. И.П.- стоя у скамьи боком, руки произвольно.

 Прыжки на двух ногах с продвижением вокруг скамьи (2-3 раза).

1. Ходьба в колонне по одному вокруг скамеек.

**КОМПЛЕКС № 10**

 Ходьба, прыжки и бег по кругу.

1. И.П. – о.с., руки вдоль туловища.

Шаг вправо, руки к плечам; приставить ногу; и.п. То же влево (по 6-8 раз).

1. И.П. – о.с., руки на пояс.

Шаг вправо, наклон к правой ноге. Выпрямиться, и.п. То же влево (по 6 раз).

1. И.П.- о.с., руки вдоль туловища.

 Присесть, руки на пояс (З), руки за голову (К); и.п. (6-8 раз).

1. И.П. – о.с., руки на пояс.

Мах правой ногой вперёд, приставить ногу; мах правой ногой вправо, приставить ногу. То же левой ногой (по 3 раза).

1. И.П. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Соединить ноги, поднять вверх, опустить ноги; и.п. (5-6 раз).

1. И.П.- лёжа на животе, руки согнуты в локтях перед собой.

Выпрямляя руки вперёд-вверх, прогнуться; и.п. (4-5 раз).

 7. Игра «Удочка» (прыжки).

**КОМПЛЕКС № 11** С мячом малого размера

Игровое задание «Фигурная ходьба» (змейка, улитка, нитка-иголка).

1. И.П. – о.с., мяч в правой руке внизу.

 Руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку (З), то же, потянуться на носках (К); опустить, и.п. (по 6-8 раз).

1. И.П. - то же.

Присесть; переложить мяч в левую руку; встать, и.п. (6-8 раз).

1. И.П. - сидя, руки в упоре сзади, мяч зажат между стопами.

 Поднять ноги вперёд-вверх, удерживая мяч; опустить ноги, и.п. (5-6 раз).

1. И.П.- лёжа на спине, руки с мячом над головой.

Поднять правую ногу вперёд- вверх, коснуться мячом голени (З), носка (К); опустить ногу, и.п. То же левой ногой (по 6-8 раз).

1. И.П. – ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу.

Бросить мяч вверх на небольшую высоту, поймать двумя руками (несколько раз подряд).

1. И.П. – о.с., мяч в правой руке внизу.

Правую (левую) ногу назад на носок, руки в стороны; и.п. (по 6-8 раз)

1. Ходьба в колонне по одному с мячом в правой руке.

**КОМПЛЕКС № 12 «БРАВЫЕ СОЛДАТЫ»**

Игровое задание «Встречные перебежки». Ходьба и бег в чередовании.

1. И.П. – ноги на ширине ступни, руки на поясе (З), ноги на ширине плеч, руки за спиной (К).

Взлетают вверх «Ракеты» - салют защитникам Отечества: после слова «САЛЮТ» хлопнуть в ладоши над головой (8 раз).

1. И.П.- о.с., руки в стороны.

Отправляются в полёт самолёты: наклоны в правую и в левую сторону (по 6 раз).

1. И.П. –лёжа на животе, руки прямые (З), руки согнуты в локтях, ладони под подбородком (К).

Сапёры наводят «переправу»: поднять руки и держаться, прогнувшись, как можно дольше (4 раза).

1. И.П. –сидя на полу, ноги согнуты, руки в упоре сзади.

По переправе движутся танки: попеременно сгибать и выпрямлять ноги (8 раз).

1. И.П. – лёжа на животе, «смотреть в бинокль».

Лежат в дозоре пограничники: передвижение перекатом в правую и левую сторону, держа «бинокль» у глаз (4 раза).

1. Повторение первого упражнения.
2. Ходьба в колонне по одному.

**КОМПЛЕКС № 13** С кубиками

Игровое задание «Не задень». Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя - бег, подскоки врассыпную вокруг кубиков (лежащих на полу), не задевая их.

1. И.П. – о.с., кубики в обеих руках внизу.

Руки в стороны-к плечам- в стороны; опустить руки вниз, и.п. (8 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, руки с кубиками в стороны.

Наклон вперёд, положить кубики на пол; выпрямиться, руки на пояс (З), руки за голову (К); и.п. (4-5 раз).

1. И.П. – стойка на коленях, кубики в руках внизу.

 Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот влево, положить кубик у носков ног, выпрямиться. Поворот вправо, взять кубик, поворот влево, взять второй кубик; и.п. (по 6 раз).

1. И.П. – о.с., кубики в руках у плеч.

Глубокий присед, кубики вперёд; и.п. (6- 7 раз).

1. И.П. – о.с., кубики на полу перед носками ног.

Прыжки: на двух ногах вокруг кубиков (З), попеременно на правой и левой ноге (К).

1. И.П. – о.с., кубики в руках внизу.

Руки через стороны вверх; и.п. (5-6 раз).

1. Ходьба врассыпную по всему залу с кубиками в руках.

**КОМПЛЕКС № 14**

Игровое задание «Догони свою пару». Дети каждой подгруппы становятся в две шеренги (расст. 1м). Дети первой шеренги находятся на линии старта. По сигналу они бегут на другую сторону зала до линии финиша, дети из второй шеренги пытаются догнать «свою пару». При повторении игры дети меняются ролями (2-3 раза).

1. И.П. – о.с., руки на пояс.

Шаг вправо, поднять прямые руки вверх (З), то же, подняться на носки (К); приставить ногу, и.п. То же влево (по 6-8 раз).

1. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклон вперёд к правой (левой) ноге, коснуться руками ноги (З), пола (К); выпрямиться, и.п. (по 3 раза).

1. И.П. – о.с., руки на поясе (З), за спиной (К).

Присесть, руки вперёд (З), руки вверх (К); и.п. (6-8 раз).

 4. И.П. - ноги на ширине плеч, руки сложить «полочкой» (З), руки за головой (К). Поворот туловища вправо (влево), руки в стороны; и.п. (по 3 раза).

 5. И.П. – о.с., руки на поясе.

Прыжки на двух ногах (З), на одной ноге (К) (по 2-3 раза).

 6. Ходьба в колонне по одному.

**КОМПЛЕКС № 15** с гимнастической палкой

Ходьба и бег змейкой между предметами (6-8 шт.). Ходьба на носках, руки на поясе. Лёгкий бег, руки произвольно.

1. И.П. – о.с., палка в обеих руках внизу.

Поднять палку вверх, правую ногу назад на носок; приставить ногу, и.п. То же левой ногой (по 6-8 раз).

1. И.П. – о.с., палка в руках перед грудью (З), палка за головой на плечах (К). Присесть, палку вперёд (З), вверх (К); и.п. (5-6 раз).
2. И.П. - ноги на ширине плеч, палка в обеих руках внизу.

Поворот туловища вправо (влево); и.п. (по 6 раз).

1. И.П. – сидя, ноги врозь, палка в руках на коленях.

Поднять палку вверх, наклон вперёд, коснуться палкой пола между носками ног; выпрямиться, и.п. (5-6 раз).

1. И.П. – лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

Прогнуться, палку вперёд; и.п. (6 раз).

1. И.П. – о.с., палка в руках внизу.

Прыжком ноги врозь, палку вперёд; и.п. (2-3 раза).

1. Ходьба с палкой в руках.

**КОМПЛЕКС № 16**

Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.

1. И.П. – о.с., руки на пояс.

Руки в стороны- к плечам- в стороны, и.п. (8 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, руки на пояс (З), руки за голову (К).

 Поворот туловища вправо (влево), руки вправо (влево); выпрямиться, и.п. (по 3 раза).

1. И.П. - сидя, ноги врозь, руки на пояс.

Наклон к правой (левой) ноге, коснуться колена (З), носка (К); выпрямиться, и.п. (по 6-8 раз).

1. И.П. – лёжа на животе, руки согнуты в локтях перед собой.

Прогнуться, руки вперёд; и.п. (5-6 раз (З), 6-8 раз (К)).

1. И.П. – о.с., руки произвольно.

Прыжком ноги врозь, руки в стороны; и.п. (3-4 раза).

1. Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук: в стороны, вверх, вперёд.

**КОМПЛЕКС № 17** С мячом среднего размера

Набивные мячи выложены по кругу на расст.1м друг от друга. Ходьба и бег по кругу между мячами с поворотом кругом по сигналу.

1. И.П. – о.с. (К) на ширине ступни (З), мяч в обеих руках внизу.

 Поднять мяч вверх- за голову, сгибая руки в локтях- мяч вверх; и.п. (6-8 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, мяч в руках у груди.

Наклон вперёд, прокатить мяч от одной ноги до другой; выпрямиться, и.п. (6 раз).

1. И.П. – то же.

Поворот туловища вправо (влево) ударить мячом о пол и поймать его; и.п. (по 4-5 раз).

1. И.П. – лёжа на спине, мяч в руках над головой.

Поднять прямые ноги вверх, коснуться мячом носков ног; и.п. (6-8 раз)

1. И.П. - ноги слегка расставлены, мяч в руках у груди.

Прыжком ноги врозь-вместе (З), то же, поднимая руки с мячом вверх (К) (3 раза в чередовании с ходьбой).

1. Игра «Найди свой цвет» (с бегом и ходьбой).

**КОМПЛЕКС № 18**

Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную по всему залу.

1. И.П. – о.с., руки на пояс.

Шаг вправо, руки в стороны-за голову-в стороны; приставить ногу, и.п. То же влево (по 6-8 раз).

1. И.П. - то же.

Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой (З), над головой (К); встать, и.п. (5-6 раз).

1. И.П. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Поворот туловища вправо (влево); выпрямиться, и.п. (по 6 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе (С), за головой (Б).

 Наклон вправо (влево). Выпрямиться, и.п. (по 6 раз).

1. И.П. - ноги слегка расставлены, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой. (3-4 раза)

 6. Игра «Сделай фигуру» (ходьба врассыпную по залу с остановкой по сигналу).

**КОМПЛЕСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ (для детей 5-7 лет)**

**СЕНТЯРЬ: Комплекс № 1 С мячом большого размера**

 **Комплекс № 2**

**ОКТЯБРЬ: Комплекс № 3 С гантелями**

 **Комплекс № 4**

**НОЯБРЬ: Комплекс № 5 С султанчиками**

 **Комплекс № 6**

**ДЕКАБРЬ: Комплекс № 7 С обручами**

 **Комплекс № 8 «ЗИМА»**

**ЯНВАРЬ: Комплекс № 9 На гимнастической скамье**

 **Комплекс № 10**

**ФЕВРАЛЬ: Комплекс № 11 С мячом малого размера**

 **Комплекс № 12 «Бравые солдаты»**

**МАРТ: Комплекс № 13 С кубиками**

 **Комплекс № 14**

**АПРЕЛЬ: Комплекс № 15 С гимнастической палкой**

 **Комплекс № 16**

**МАЙ: Комплекс № 17 С мячом среднего размера**

 **Комплекс № 18**