**Утренняя гимнастика для средней группы**

І. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на внешней стороне стопы, бег с захлестом. Ходьба в колонну по два.

ІІ. ОРУ (без предметов)

1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу

В.: 1-поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой,

2-опустить через стороны, вниз, вернуться в и.п.

Д.: 5-6 р.

2. И.п.: ноги врозь, руки на поясе

В.: 1-наклониться, хлопнуть ладонями по коленям, 2-выпрямиться, и.п.

Д.: 5-6 р.

3. И.п.: стоя на коленях, руки на поясе

В.: 1-поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, 2- вернуться в и.п.

Д.: 6 р.

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

В.:1-поднять правую ( левую) ногу, 2-опустить, и.п.

Д.: 6 р.

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

В.: 1-4-прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте

Д.: 3-4 р.

ІІІ. Дыхательное упражнение

Художественное слово:

Малыши, малыши – дружные ребятки!

Утром рано в сад пришли, сделали зарядку!

**Утренняя гимнастика для старшей группы**

І. Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, ходьба змейкой, ходьба в колонну по два.

ІІ. ОРУ с мячом

1. И.п.: о.с., мяч в руках внизу

В.: 1-2-поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, 3-4-и.п.

Д.: 6-7 р.

2. И.п.: стоя на коленях, мяч в руках перед собой

В.: 1-4-прокатить мяч вокруг себя вправо, 5-8-влево также.

Д.: 6 р.

3. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой

В.: 1-2-наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, 3-4-и.п.

Д.: 6-8 р.

4. И.п. лежа на спине, ноги прямые, мяч в руках за головой

В.: 1-2-поднять правую (левую) согнутую в колене ногу, коснуться мяча,

3-4-вернуться в и.п.

Д.: 6 р.

5. И.п.: о.с., мяч в согнутых руках перед собой

В.: 1-4-подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками

Д.: 5-6 р.

6. И.п.: о.с., мяч в согнутых руках перед собой

В.: 1-присесть, вынести мяч вперед, руки прямые, 2-и.п.

Д.: 6 р.

7. И.п.: о.с., мяч на полу, руки на поясе

В.: 1-8-прыжки вокруг мяча на двух ногах

Д.: 3-4 р.

ІІІ. Дыхательное упражнение

Художественное слово:

По утрам зарядку делай,

Будешь сильным, будешь смелым!

**Утренняя гимнастика для разновозрастной и подготовительной групп**

І. Построение в шеренгу, ходьба приставным шагом правым и левым боком. Бег с высоким подниманием колен.

ІІ. ОРУ с палками

1. И.п.: о.с., палка внизу

В.: 1-поднять палку вверх, 2-опустить за голову, 3-поднять палку вверх,

 4-вернуться в и.п.

Д.: 6 р.

2. И.п.: ноги врозь, палка внизу

В.: 1-поднять палку вверх, 2-наклониться вправо, руки прямые,

3-выпрямится, палка вверх, 4-вернуться в и.п. То же влево.

Д.: 5-6 р.

3. И.п.: о.с., палка внизу

В.: 1-2-присесть, палку вынести вперед, 3-4-вернуться в и.п.

Д.: 5-6 р.

4. И.п.: о.с., палка внизу за спиной

В.: 1-2-наклон вперед, палку назад вверх, 3-4-и.п.

Д.: 5-6 р.

5. И.п.: сидя, ноги врозь, палка за головой

В.: 1-палкуподнять вверх, 2-наклониться, коснуться палкой носка правой ноги, 3-выпрямится, поднять палку вверх, 4-и.п.

Д.: 5-6 р.

6.И.п.: о.с., палка внизу

В.: 1-8-прыжки на двух ногах

Д.: 6 р.

ІІІ. Упражнение с усложнением

7. И.п.: о.с., палка у груди в согнутых руках

В.: 1-правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вверх, 2-и.п.

Художественное слово:

Мы зарядкой занимались,

Влево – вправо наклонялись,

Перестали все болеть,

Начали мы здороветь!