**Комплекс утренних гимнастик**

**для детей второй группы раннего**

**возраста**

****

**Утренняя гимнастика «Чудесный мир детства»**

**«Веселые погремушки»**

Сентябрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Методическое указание** | **Дозировка** | **Темп** | **Дыхание** |
| **I часть**  **Вводная** | **I часть**  **1.** Ходьба по кругу с погремушками со словами – «Дили – дили – дили – дон!» | Шагать друг за другом, спину держать прямо. | **30 сек.** | Медленный | Произвольное |
| **2.** Бег по кругу с погремушками со словами –  «Побежали, побежали,  Наши ноженьки устали,  Мы немного отдохнем,  И опять пешком пойдем. | Бегать не наталкиваться друг на друга. | **30 сек.** | Быстрый | Произвольное |
| **3.** Ходьба по кругу с погремушками со словами – «Дили – дили – дили – дон!» | Шагать друг за другом, спину держать прямо. | **30 сек.** | Медленный | Произвольное |
| **II часть**  **Обще развивающие упражнения** | **II часть**  **4.** И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Поднять руки с погремушками вверх, погреметь со словами –  «Дзинь – ля – ля, Дзинь – ля – ля», и опустить руки вниз. | Держать руки прямо. | **4 раза** | Медленный | Произвольное |
| **5.** И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки опустить вниз, присесть, постучать погремушкой о пол со словами –  «Стук – стук – стук!», вернуться в исходное положение. | Воспроизводить действия за воспитателем. | **4 раза** | Медленный | Произвольное |
| **6.** И. п. сидя на полу, руки опустить на колени. Наклоны туловища вперед, дотянуться погремушкой до кончиков пальцев ног, постучать погремушкой со словами –  «Вот!», вернуться в исходное положение. | Дотягиваться до кончиков пальцев ног. | **4 раза** | Медленный | Произвольное |
| **7.** И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. Прыжки на месте, чередуя с ходьбой со словами – «Раз, два, три, четыре». | Прыгать мягко. | **4 раза.** | Медленный | Произвольное |
| **III часть**  **Заключительная** | **III часть**  **8.** Ходьба по кругу с погремушками со словами – «Дили – дили – дили – дон!» | Шагать друг за другом, восстанавливать дыхание. | **30 сек.** | Медленный | Произвольное |
| **9.** Бег по кругу с погремушками со словами –  «Побежали, побежали,  Наши ноженьки устали,  Мы немного отдохнем,  И опять пешком пойдем». | Бегать не наталкиваться друг на друга. | **30 сек.** | Быстрый | Произвольное |
| **10.** Ходьба по кругу с погремушками со словами – «Дили – дили – дили – дон!» | Шагать друг за другом, спину держать прямо. | **30 сек.** | Медленный | Произвольное |
| **Дыхательное упражнение** | **«Петушок».**  Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем похлопать ими по бедрам со словами «ку–ка–ре–ку» (выдох). Повторить 4 раза. | | | | |
| **Речёвка** | **«Чтобы нам не болеть**  **И не простужаться,**  **Мы зарядкой всегда**  **Будем заниматься».** | | | | |

**Утренняя гимнастика «В гостях у мультяшек»**

**«Самолет»**

Октябрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Методическое указание** | **Дозировка** | **Темп** | **Дыхание** |
| **I часть**  **Вводная** | **I часть**  1. Ходьба по кругу за воспитателем со словами – «Самолет построим сами, Понесемся над лесами – 2 раза, А потом вернемся к маме!» | Шагать друг за другом, спину держать прямо. | 30 сек. | Медленный | Произвольное |
| 2. Бег по кругу за воспитателем со словами – «Самолет гудит, самолет летит,  у – у – у – у, я лечу в Москву!» | Бегать не наталкиваться друг на друга. | 30 сек. | Быстрый | Произвольное |
| 3. Ходьба по кругу за воспитателем со словами – «Самолет, самолет, Ты возьми меня в полет!» | Шагать друг за другом, спину держать прямо. | 30 сек. | Медленный | Произвольное |
| **II часть**  **Обще развивающие упражнения** | **II часть**  **«Самолет»**  4. И. п. стоя, ноги слегка расставлены в стороны, руки опущены вниз. Руки вытянуть в стороны – крылья самолета, вернуться в исходное положение со словами – «Улетел самолет!» | Держать руки прямо. Во время выполнения задания не мешать руками друг друга. | 4 - 5 раз | Медленный | Произвольное |
| **«Самолет выбирает место»**  5. И. п. стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед, повернуть голову в одну сторону, в другую, вернуться в исходное положение. | Воспроизводить действия за воспитателем. | 4 - 5 раз | Медленный | Произвольное |
| **«Посадка»**  6. И. п. ноги слегка расставить, руки за спиной. Руки вытянуть в стороны, присесть – «опуститься на землю», вернуться в исходное положение. Позже говорить: «Сели!» | Воспроизводить действия за воспитателем. | 4 - 5 раз | Медленный | Произвольное |
| **«Летчикам весело»**  7. И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. Разгибать и выпрямлять ноги несильно, затем перейти на подпрыгивание, чередуя прыжки с ходьбой. | Прыгать легко, стараться отрываться ногами от пола. | 4 - 5 раз | Медленный | Произвольное |
| **III часть**  **Заключительная** | **III часть**  8. Ходьба по кругу за воспитателем со словами –  «Самолет построим сами, Понесемся над лесами – 2 раза, А потом вернемся к маме!» | Шагать друг за другом, спину держать прямо. | 30 сек. | Медленный | Произвольное |
| 9. Бег по кругу за воспитателем со словами – «У – у – у – у, я лечу в Воркуту!» | Бегать не наталкиваться друг на друга. | 30 сек. | Быстрый | Произвольное |
| 10. Ходьба по кругу за воспитателем со словами – «Самолет, самолет, Ты возьми меня в полет!» | Шагать друг за другом, спину держать прямо, в заданном направлении. | 30 сек. | Медленный | Произвольное |
| **Дыхательное упражнение** | **«Самолет».**  Ходить по комнате руки, в стороны делая попеременно движения взмаха крыльев приговаривая - у – у – у – у. | | | | |
| **Речёвка** | **«Пусть не всё хорошо**  **Может получиться,**  **- Не печалься, дружок,**  **Надо научиться».** | | | | |

**Утренняя гимнастика «Поздняя осень»**

**«Воробушки»**

Ноябрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Методическое указание** | **Дозировка** | **Темп** | **Дыхание** |
| **I часть**  **Вводная** | **I часть**  1. Ходьба по кругу за воспитателем со словами –  «Жил на свете воробей  - Всех ловчее и шустрей  - Чик – чирик – чирик – чик – чик» | Шагать друг за другом, спину держать прямо. | 30 сек. | Медленный | Произвольное |
| 2. Бег по кругу за воспитателем со словами – «Полетели – полетели  Полетели - полетели!» | Бегать не наталкиваться друг на друга. | 30 сек. | Быстрый | Произвольное |
| 3. Ходьба по кругу за воспитателем со словами –  «Чик – чирик – чик – чик – чик!» | Шагать друг за другом, спину держать прямо. | 30 сек. | Медленный | Произвольное |
| **II часть**  **Обще развивающие упражнения** | **II часть**  **«Птички машут крыльями»**  4. И. п. стоя, ноги слегка расставлены в стороны, руки опущены вниз. Поднять руки в стороны, помахать всей рукой и кистью, руки опустить вниз и сказать – «Улетели!» | Во время взмахов руками не мешать друг другу. | 4 раза. | Медленный | Произвольное |
| **«Воробушки пьют водичку»**  5. И. п. стоя, руки сложены в кулачок, приставлены друг к другу сверху вниз. Наклонить голову назад, приложить кулачки ко рту, вернуться в исходное положение. | Воспроизводить действия за воспитателем. Сохранять равновесие. | 4 раза. | Медленный | Произвольное |
| **«Птички клюют зернышки»**  6. И. п. стоя, руки внизу, ноги слегка расставлены в стороны. Присесть, постучать указательными пальцами по коленям со словами –  «Клю – клю!»  Вернуться в исходное положение. | Воспроизводить действия за воспитателем. | 4 раза. | Медленный | Произвольное |
| **«Прыжки»**  7. И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. Прыжки на месте со словами – «Прыг, скок, прыг, скок!» Прыжки выполнять через ходьбу на месте, т. е. 4 раза подпрыгнуть, затем ходить на месте и еще 4 раза. | Прыгать легко, стараться отрываться ногами от пола. | 4 раза. | Медленный | Произвольное |
| **III часть**  **Заключительная** | **III часть**  8. Ходьба по кругу за воспитателем со словами –  «Жил на свете воробей  - Всех ловчее и шустрей  - Чик – чирик – чирик – чик – чик». | Шагать друг за другом, спину держать прямо. | 30 сек. | Медленный | Произвольное |
| 9. Бег по кругу за воспитателем со словами –  «Полетели – полетели  Полетели - полетели!» | Бегать не наталкиваться друг на друга. | 30 сек. | Быстрый | Произвольное |
| 10. Ходьба по кругу за воспитателем со словами –  «Чик – чирик – чик – чик – чик!» | Шагать друг за другом, восстанавливать дыхание. | 30 сек. | Медленный | Произвольное |
| **Дыхательное упражнение** | **«Птички».**  Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука – «Чик – чирик – чик – чирик». | | | | |  |
| **Речёвка** | **«Мы зарядкой заниматься**  **Начинаем по утрам.**  **Пусть болезни нас боятся,**  **Пусть они не ходят к нам».** | | | | |  |

**Утренняя гимнастика «В гостях у дедушки мороза»**

**«Разноцветные снежинки»**

Декабрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Методическое указание** | **Дозировка** | **Темп** | **Дыхание** |
| **I часть**  **Вводная** | **I часть**  1. Ходьба за воспитателем по кругу со снежинками | Шагать друг за другом, спину держать прямо. | 30 сек. | Медленный | Произвольное |
| 2. Бег врассыпную со снежинками. | Бегать не наталкиваться друг на друга. | 30 сек. | Быстрый | Произвольное |
| 3. Ходьба за воспитателем по кругу со снежинками.. | Шагать друг за другом, спину держать прямо. | 30 сек. | Медленный | Произвольное |
| **II часть**  **Обще развивающие упражнения** | **II часть**  **«Покажи снежинку**  4. И. п. стоя, ноги на ширине ступни, снежинка в согнутых руках у груди. Руки вперед – показать снежинку, вернуться в исходное положение. | Руки держать ровно и вытягивать до конца. | 4 - 5 раз | Медленный | Произвольное |
| **«Снежинки летают»**  5. И. п. ноги на ширине плеч, снежинка в руках внизу держим за уголок. Наклониться вперед и махаем снежинкой вправо и влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение. | Наклонять спину и голову, как можно дальше. | 4 раза | Медленный | Произвольное |
| **«Спрятаться за снежинку»**  6. И. п. ноги на ширине ступни снежинка в обеих руках внизу держим за уголок. Присесть, вытянуть руки вперед – «спрятаться за снежинку». Встать, вернуться в исходное положение. | Воспроизводить действия за воспитателем, сохранять равновесие во время приседания. | 5 раз | Медленный | Произвольное |
| **«Прыжки»**  7. И. п. стоя, ноги слегка расставлены, снежинка в правой (левой) руке. Прыжки на двух ногах, помахивая снежинкой. | Прыгать легко, стараться отрываться ногами от пола. | На счет 1 – 8 | Медленный | Произвольное |
| **III часть**  **Заключительная** | **III часть**  8. Ходьба по кругу за воспитателем со словами –  Мы идем, мы идем  И снежинку несем. | Шагать друг за другом, спину держать прямо. | 30 сек. | Медленный | Произвольное |
| 9. Бег по кругу за воспитателем. | Бегать не наталкиваться друг на друга. | 30 сек. | Быстрый | Произвольное |
| 10. Ходьба по кругу за воспитателем со словами –  Мы идем, мы идем  И снежинку несем. | Шагать друг за другом, спину держать прямо, в заданном направлении. | 30 сек. | Медленный | Произвольное |
| **Дыхательное упражнение** | **«Снежинки».**  Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить –  «По-ле-те-ли». | | | | |  |
| **Речёвка** | **«Умеют все ребятки**  **Снежинками махать**  **То влево, то вправо,**  **Затем всем отдыхать».** | | | | |  |

**Утренняя гимнастика «Доброта есть у всех»**

**«Киска»**

Январь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Методическое указание** | **Дозировка** | **Темп** | **Дыхание** |
| **I часть**  **Вводная** | **I часть**  Ходьба по кругу за воспитателем со словами – «Киска, киска, киска брысь  На дорожку не садись  А то деточка пойдет  Через киску упадет!» | Идти стайкой, спину держать прямо. | 15 сек. | Медленный | Произвольное |
| Бег по кругу за воспитателем. | Бегать не наталкиваться друг на друга. | 10 сек. | Быстрый | Произвольное |
| Ходьба по кругу за воспитателем со словами –  «Серенькая кошечка, села на окошечко,  Хвостиком махала, деток поджидала». | Шагать вместе, восстанавливать дыхание. | 15 сек. | Медленный | Произвольное |
| **II часть**  **Общеразвивающие упражнения** | **II часть**  **Упражнение**  **1.«Погреем лапки на солнышке»**  И. п. стоя, ноги слегка расставлены руки за спиной. Вып. упр. Руки вытянуть в перед, ладони вверх – вниз, сказать: «Горячо!» Вернуться в исходное положение. То же, руки вперед, ладони вверх, сжимать и разжимать кисти. Сжимая, сказать: «Горячо!» | Воспроизводить действия за воспитателем. | 4 - 5 раз | Медленный | Произвольное |
| **Упражнение**  **2.«Киска пьет молоко»**  И. п. стойка на коленях,  Вып. упр. наклон головы вниз со словами – «Мяу». Вернуться в исходное положение. | Воспроизводить действия за воспитателем, держать спину ровно. | 4 - 5 раз | Медленный | Произвольное |
| **Упражнение**  **3.«Киска»**  И. п. лёжа на спине ладони прижать к полу. Вып. упр. Повернуть на бок, прижать ноги к животу, руки положить под щеку – киска спит. Затем просыпается – вернуться в исходное положение. | Воспроизводить действия за воспитателем. | 4 - 5 раз | Медленный | Произвольное |
| **Упражнение**  **4.«Киска убежала»**  И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Вып. упр. Бег, на месте чередуя с ходьбой на месте. | Поднимать выше ноги. | 4 - 5 раз | Быстрый | Произвольное |
| **III часть**  **Заключительная** | **III часть**  Ходьба по кругу за воспитателем со словами – «Киска, киска, киска брысь  На дорожку не садись  А то деточка пойдет  Через киску упадет!» | Идти стайкой, спину держать прямо. | 15 сек. | Медленный | Произвольное |
| Бег по кругу за воспитателем. | Бегать не наталкиваться друг на друга. | 10 сек. | Быстрый | Произвольное |
| Ходьба по кругу за воспитателем со словами –  «Серенькая кошечка, села на окошечко,  Хвостиком махала, деток поджидала». | Шагать вместе, восстанавливать дыхание. | 15 сек. | Медленный | Произвольное |
| **Дыхательное упражнение** | **«Каша кипит».**  Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). Произносить звук «ф – ф – ф – ф». 4 раза. | | | | |  |
| **Речёвка** | **«Мы веселые котята,**  **Будем прыгать и скакать,**  **И здоровья набирать!»** | | | | |

**Утренняя гимнастика «Почемучки»**

**«Кубики»**

Февраль

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 6** | **Содержание** | **Методическое указание** | **Дозировка** | **Темп** | **Дыхание** |
| **I часть**  **Вводная** | **I часть**  Ходьба по кругу за воспитателем вокруг кубиков. | Идти стайкой, спину держать прямо. | 15 сек. | Медленный | Произвольное |
| Бег по кругу за воспитателем вокруг кубиков. | Бегать не наталкиваться друг на друга. | 10 сек. | Быстрый | Произвольное |
| Ходьба по кругу за воспитателем вокруг кубиков. | Шагать вместе, восстанавливать дыхание. | 15 сек. | Медленный | Произвольное |
| **II часть**  **Общеразвивающие упражнения** | **II часть**  **Упражнение**  **1. «Подними кубик»**  И. п. – ноги на ширине плеч, руки произвольно, два кубика у носков ног. Вып. упр. Наклониться вперед, взять кубики выпрямиться, поднять кубики вверх. Наклониться вперед, положить кубики у носков ног, вернуться в исходное положение. | Наклоняться до пола и прямо держать вверх руки. | 4 раза | Медленный | Произвольное |
| **Упражнение**  **2. «Кубики стучат»**  И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках у плеч.  Вып. упр. Присесть, коснуться кубиками пола справа и слева. Встать, вернуться в исходное положение. | Сохранять равновесие. | 4 раза | Медленный | Произвольное |
| **Упражнение**  **3. «Кубик спрятался»**  И. п. сидя, ноги скрестить, кубики в обеих руках на полу.  Вып. упр. Поворот вправо, положить кубик в правой руке за спину, выпрямиться. То же поворот влево. Поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение. | Дотягиваться до кубика, спину держать прямо. | 4 раза | Медленный | Произвольное |
| **Упражнение**  **4. «Веселый кубик»**  И. п. стоя перед кубиками, руки произвольно.  Вып. упр. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. | Прыгать легко, стараться отрываться ногами от пола. | 6 раз | Медленный | Произвольное |
| **III часть**  **Заключительная** | **III часть**  Ходьба по кругу с кубиками за воспитателем. | Идти стайкой, спину держать прямо. | 15 сек. | Медленный | Произвольное |
| Бег по кругу за воспитателем. | Бегать не наталкиваться друг на друга. | 10 сек. | Быстрый | Произвольное |
| Ходьба по кругу с кубиками за воспитателем. | Шагать вместе, восстанавливать дыхание. | 15 сек. | Медленный | Произвольное |
| **Дыхательное упражнение** | **«Дудочка».**  Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленно выдох с произнесением звука - «п – ф – ф – ф –ф». | | | | |  |
| **Речёвка** | **«Пусть не всё хорошо**  **Может получиться,**  **- Не печалься, дружок,**  **Надо научиться».** | | | | |

**Утренняя гимнастика «Блины выпекай, масленицу встречай»**

**«Петрушки»**

Март

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 7** | **Содержание** | **Методическое указание** | **Дозировка** | **Темп** | **Дыхание** |
| **I часть**  **Вводная** | **I часть**  **1.** Ходьба по кругу с погремушками со словами – «Дили – дили – дили – дон!» | Шагать друг за другом, спину держать прямо. | **30 сек.** | Медленный | Произвольное |
| **2.** Бег по кругу с погремушками со словами –  «Побежали, побежали,  Наши ноженьки устали,  Мы немного отдохнем,  И опять пешком пойдем. | Бегать не наталкиваться друг на друга. | **30 сек.** | Быстрый | Произвольное |
| **3.** Ходьба по кругу с погремушками со словами – «Дили – дили – дили – дон!» | Шагать друг за другом, спину держать прямо. | **30 сек.** | Медленный | Произвольное |
| **II часть**  **Обще развивающие упражнения** | **II часть**  **4.** И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Поднять руки с погремушками вверх, погреметь со словами –  «Дзинь – ля – ля, Дзинь – ля – ля», и опустить руки вниз. | Держать руки прямо. | **4 раза** | Медленный | Произвольное |
| **5.** И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки опустить вниз, присесть, постучать погремушкой о пол со словами –  «Стук – стук – стук!», вернуться в исходное положение. | Воспроизводить действия за воспитателем. | **4 раза** | Медленный | Произвольное |
| **6.** И. п. сидя на полу, руки опустить на колени. Наклоны туловища вперед, дотянуться погремушкой до кончиков пальцев ног, постучать погремушкой со словами –  «Вот!», вернуться в исходное положение. | Дотягиваться до кончиков пальцев ног. | **4 раза** | Медленный | Произвольное |
| **7.** И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. Прыжки на месте, чередуя с ходьбой со словами – «Раз, два, три, четыре». | Прыгать мягко. | **4 раза.** | Медленный | Произвольное |
| **III часть**  **Заключительная** | **III часть**  **8.** Ходьба по кругу с погремушками со словами – «Дили – дили – дили – дон!» | Шагать друг за другом, восстанавливать дыхание. | **30 сек.** | Медленный | Произвольное |
| **9.** Бег по кругу с погремушками со словами –  «Побежали, побежали,  Наши ноженьки устали,  Мы немного отдохнем,  И опять пешком пойдем». | Бегать не наталкиваться друг на друга. | **30 сек.** | Быстрый | Произвольное |
| **10.** Ходьба по кругу с погремушками со словами – «Дили – дили – дили – дон!» | Шагать друг за другом, спину держать прямо. | **30 сек.** | Медленный | Произвольное |
| **Дыхательное упражнение** | **«Петушок».**  Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем похлопать ими по бедрам со словами «ку–ка–ре–ку» (выдох). Повторить 4 раза. | | | | |
| **Речёвка** | **«Чтобы нам не болеть**  **И не простужаться,**  **Мы зарядкой всегда**  **Будем заниматься».** | | | | |

**Утренняя гимнастика «От улыбки станет всем теплей»**

**На основе русской народной хороводной игры**

**«Заинька вокруг сада»**

Апрель

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 6** | **Содержание** | **Методическое указание** | **Дозировка** | **Темп** | **Дыхание** |
| **I часть**  **Вводная** | **I часть**  Ходьба по кругу за воспитателем со словами:  Заинька вокруг сада, Серенький вокруг сада, Вот - как, вот - как, вокруг сада.  Вот - как, вот - как, вокруг сада. | Идти стайкой, спину держать прямо. | 10 сек. | Медленный | Произвольное |
| Бег по кругу за воспитателем со словами:  Заинька, убегай, Серенький, убегай,  Вот - как, вот - как, убегай.  Вот - как, вот - как, убегай. | Бежать легко. | 10 сек. | Быстрый | Произвольное |
| Ходьба по кругу за воспитателем со словами:  Заинька вокруг сада, Серенький вокруг сада, Вот - как, вот - как, вокруг сада.  Вот - как, вот - как, вокруг сада. | Идти вместе. | 10 сек. | Медленный | Произвольное |
| **II часть**  **Общеразвивающие упражнения** | **II часть**  **Упражнение**  1. Руки поднимаем через стороны вверх, хлопок над головой. Со словами: Заинька, бей в ладоши, Серенький, бей в ладоши,  Вот – как, вот – как, бей в ладоши.  Вот – как, вот – как, бей в ладоши. | Руки в локтях не сгибать | 4 раза | Медленный | Произвольное |
| **Упражнение**  2.Наклоны туловища вперед, руки на поясе. Со словами: Заинька, наклонись, Серенький, наклонись,  Вот – как, вот – как, наклонись.  Вот – как, вот – как, наклонись. | Ноги в коленях не сгибать. | 4 раза | Медленный | Произвольное |
| **Упражнение**  3. Поочередно выставлять ноги на пятку перед собой. Со словами: Заинька, попляши, Серенький, попляши,  Вот – как, вот – как, попляши.  Вот – как, вот – как, попляши. | Держать спину прямо | 4 раза | Медленный | Произвольное |
| **Упражнение**  4. Подскоки на месте на двух ногах.Со словами: Заинька, поскачи, Серенький, поскачи,  Вот – как, вот – как, поскачи.  Вот – как, вот – как, поскачи. | Пытаться оторвать ноги от земли. | 10 сек. | Медленный | Произвольное |
| **III часть**  **Заключительная** | **III часть**  Ходьба по кругу за воспитателем. Со словами: Заинька вокруг сада, Серенький вокруг сада,  Вот - как, вот - как, вокруг сада.  Вот - как, вот - как, вокруг сада. | Идти вместе | 10 сек. | Медленный | Произвольное |
| Бег по кругу за воспитателем. Со словами:  Заинька, убегай, Серенький, убегай,  Вот - как, вот - как, убегай.  Вот - как, вот - как, убегай. | Бегать не наталкиваться друг на друга. | 10 сек. | Быстрый | Произвольное |
| Ходьба по кругу за воспитателем. Со слезами: Заинька вокруг сада, Серенький вокруг сада,  Вот - как, вот - как, вокруг сада.  Вот - как, вот - как, вокруг сада. | Идти вместе | 10 сек. | Медленный | Произвольное |
| **Дыхательное упражнение** | **«Дудочка».**  Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленно выдох с произнесением звука - «п – ф – ф – ф –ф». | | | | |  |
| **Речёвка** | **«Пусть не всё хорошо**  **Может получиться,**  **- Не печалься, дружок,**  **Надо научиться».** | | | | |

**Утренняя гимнастика «Лучик-лучик пригревай»! Деток, солнышко встречай!»**

**На основе полосы препятствий**

Май

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 5** | **Содержание** | **Методическое указание** | **Движение**  **Дозировка** | |
| **I часть**  **Вводная** | **I часть**   * Ребристая доска * На полу разложены препятствия для перешагивания (высота 5 – 10 см от пола, 6 - 8шт) * Ворота для подлезания (2 – 3 шт) | Следить за дыханием, осанкой детей.    Стараться держать равновесие. | Ходьба с перешагиванием препятствий.  Подлезание. | |
| **II часть**  **Общеразвивающие упражнения** | **II часть**   * Подвешенные игрушки   Помощник воспитателя держит на высоте поднятой руки ребенка   * Рассыпанные на ковре мячи корзина для них * Мягкие бревна (2шт) | Побуждать детей тянуться к игрушке.  Брать мячи по одному, стараться забросить мяч в корзину.  Стараться держать равновесие. | Потягивания, поднимание рук вверх, поскоки.  Наклоны, приседания, бросание.  Перелезание, продвижение по бревну, сидя на нем верхом. | |
|
| **III часть**  **Заключительная** | **III часть**   * Наклонные доски (Высота 10 – 15см, длина 150 – 200см, 2шт) * Ковровая дорожка (ширина 1 метр) * Дорожка со следами | Робких, неуверенных детей можно взять за руку.  Следить за дыханием детей. | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 20 сек.  Бег по прямой за воспитателем.  Ходьба по следам. | |
|  |
| **Дыхательное упражнение** | **«Петушок».**  Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем похлопать ими по бедрам со словами «ку–ка–ре–ку» (выдох). Повторить 4 раза. | | |
| **Речёвка** | **«Чтобы нам не болеть**  **И не простужаться,**  **Мы зарядкой всегда**  **Будем заниматься».** | | |

**Утренняя гимнастика «Хорошо иметь друзей»**

**На основе подвижных игр**

Июнь

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 3** | **Содержание** | **Методическое указание** | **Движение**  **Дозировка** |  |
| **I часть**  **Вводная** | **I часть**  **П/игра «Поезд»**  Воспитатель читает стихотворение и ведет за собой детей, дети держатся за одежду впереди идущего.  Деток поезд наш везет  В лес и на полянку.  Будут детки там гулять,  Повстречают зайку.  Едем, едем мы быстрей  Не боимся мы зверей  Поезд едет все быстрей.  Паровоз идет потише,  Остановка, значит, ближе.  Ду – ду – ду, стоп. | Следить за дыханием и осанкой детей.  Бежать легко. | Ходьба 10 сек.  Бег 10 сек.  Ходьба 10 сек. |
| **II часть**  **Общеразвивающие упражнения** | **II часть**  **П/игра «Птички в гнездышках»**  С одной стороны группы выложены обручи по количеству детей. По сигналу воспитателя птички вылетают из гнездышек. Бегают в рассыпную по группе. Воспитатель кормит птиц то в одном, то в другом конце группы: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – клюют корм. «Полетели птички в гнезда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и присаживаются в гнездышке.  **П/игра «Котята»**  Воспитатель предлагает детям стать на четвереньки и ползать по ковру – показать, как котята ползают, мяукают.  **П/игра «Догони бабочку»**  Дети стоят на одной стороне группы. «Поймай бабочку», - говорит воспитатель, держа игрушку на руке, и бежит к противоположной стороне. Когда дети подбегают, воспитатель предлагает дотянуться до бабочки. | Во время махов руки в локтях не сгибать.  Во время бега не мешать друг – другу, использовать всю площадь группы.  Занимать свободный обруч.  Игру можно усложнить перелезанием через диванные подушки.  Воспитатель не должен быстро бежать и поднимать бабочку высоко, детям интересно поймать взрослого. | Махи руками, бег, приседания.  Игра повторяется 2 – 3 раза.  Ползание, перелезание.  Игра длится 1 мин.  Бег, поднимание рук вверх, потягивание 2 – 3 раза. |
| **III часть**  **Заключительная** | **III часть**  **П/игра «Поезд»**  Воспитатель читает стихотворение и ведет за собой детей.  Вот поезд наш едет,  Колеса стучат.  А в поезде нашем ребята сидят.  Чу-чу-чу, чу-чу-чу,  Пыхтит паровоз, далеко, далеко  Ребят он повез.  Снова к нам в детский сад  Ребят он привез. |  | Ходьба  20 сек. |
| **Дыхательное упражнение** | **«Птички».**  Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука – «Чик – чирик – чик – чирик». | | | |  |
| **Речёвка** | **«Мы зарядкой заниматься**  **Начинаем по утрам.**  **Пусть болезни нас боятся,**  **Пусть они не ходят к нам».** | | | |  |

**Утренняя гимнастика «Лето красное, солнце ясное»**

**«Пчёлки»**

Июль

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 9** | **Содержание** | **Методическое указание** | **Дозировка** | **Темп** | **Дыхание** |
| **I часть**  **Вводная** | **I часть**  Ходьба по кругу за воспитателем со словами – «Жили – были пчёлки,  Сидят они на ёлке!» | Идти стайкой, спину держать прямо. | 15 сек. | Медленный | Произвольное |
| Бег по сигналу «Пчёлки полетели» со словами –  «Жу – жу – жу – жу». | Бегать не наталкиваться друг на друга. | 10 сек. | Быстрый | Произвольное |
| Ходьба по кругу за воспитателем со словами –  «Собирают пчёлки мёд». | Идти стайкой, спину держать прямо. | 15 сек. | Медленный | Произвольное |
| **II часть**  **Общеразвивающие упражнения** | **II часть**  **Упражнение**  **1.«Пчёлки машут крыльями»**  И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной.  Вып. упр. Руки в стороны – помахать руками, как крылышками. Вернуться в исходное положение. | Во время выполнения задания не мешать руками друг друга. | 3 - 4 раза | Медленный | Произвольное |
| **Упражнение**  **2.«Ушки»**  И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс.  Вып. упр. Присесть, руки к голове – «Ушки». Встать, вернуться в исходное положение. | Сохранять равновесие при приседании. | 4 - 5 раз | Медленный | Произвольное |
| **Упражнение**  **3.«Крылышки»**  И. п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Вып. упр. Наклон туловища вправо (влево); вернуться в исходное положение. | Держать спину прямо. | 3 раза | Медленный | Произвольное |
| **Упражнение**  **4.«Коленочки»**  И. п. – лёжа на спине, руки произвольно вдоль туловища.  Вып. упр. Согнуть ноги в коленях, подтянуть к груди, обхватить колени руками. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение. | Колени подтягивать до упора. | 4 - 5 раз | Медленный | Произвольное |
| **III часть**  **Заключительная** | **III часть**  Ходьба по кругу за воспитателем со словами –  «Жу – жу – жу – жу  Я на дереве сижу». | Идти стайкой, спину держать прямо. | 15 сек. | Медленный | Произвольное |
| Бег по сигналу со словами –  «Жу – жу – жу – жу,  Я летаю и жу – жу». | Бегать не наталкиваться друг на друга. | 10 сек. | Быстрый | Произвольное |
| Ходьба по кругу за воспитателем со словами –  «Мы собрали с вами мёд». | Шагать вместе, восстанавливать дыхание. | 15 сек. | Медленный | Произвольное |
| **Дыхательное упражнение** | **«Пчёлка».**  Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем похлопать ими по бедрам со словами –  «жу – жу – жу – жу» (выдох). | | | | |  |
| **Речёвка** | **«Малыши, малыши**  **Дружные ребятки**  **Малыши, малыши**  **Вышли на зарядку».** | | | | |

**Утренняя гимнастика «Если хочешь быть здоров»**

**«Веселые котята»**

Август

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Методическое указание** | **Дозировка** | **Темп** | **Дыхание** |
| **I часть**  **Вводная** | **I часть**  Ходьба по кругу за воспитателем со словами – «Киска, киска, киска брысь  На дорожку не садись  А то деточка пойдет  Через киску упадет!» | Идти стайкой, спину держать прямо. | 15 сек. | Медленный | Произвольное |
| Бег по кругу за воспитателем. | Бегать не наталкиваться друг на друга. | 10 сек. | Быстрый | Произвольное |
| Ходьба по кругу за воспитателем со словами –  «Серенькая кошечка, села на окошечко,  Хвостиком махала, деток поджидала». | Шагать вместе, восстанавливать дыхание. | 15 сек. | Медленный | Произвольное |
| **II часть**  **Общеразвивающие упражнения** | **II часть**  **Упражнение**  **1.«Погреем лапки на солнышке»**  И. п. стоя, ноги слегка расставлены руки за спиной. Вып. упр. Руки вытянуть в перед, ладони вверх – вниз, сказать: «Горячо!» Вернуться в исходное положение. То же, руки вперед, ладони вверх, сжимать и разжимать кисти. Сжимая, сказать: «Горячо!» | Воспроизводить действия за воспитателем. | 4 - 5 раз | Медленный | Произвольное |
| **Упражнение**  **2.«Киска пьет молоко»**  И. п. стойка на коленях,  Вып. упр. наклон головы вниз со словами – «Мяу». Вернуться в исходное положение. | Воспроизводить действия за воспитателем, держать спину ровно. | 4 - 5 раз | Медленный | Произвольное |
| **Упражнение**  **3.«Киска»**  И. п. лёжа на спине ладони прижать к полу. Вып. упр. Повернуть на бок, прижать ноги к животу, руки положить под щеку – киска спит. Затем просыпается – вернуться в исходное положение. | Воспроизводить действия за воспитателем. | 4 - 5 раз | Медленный | Произвольное |
| **Упражнение**  **4.«Киска убежала»**  И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Вып. упр. Бег, на месте чередуя с ходьбой на месте. | Поднимать выше ноги. | 4 - 5 раз | Быстрый | Произвольное |
| **III часть**  **Заключительная** | **III часть**  Ходьба по кругу за воспитателем со словами – «Киска, киска, киска брысь  На дорожку не садись  А то деточка пойдет  Через киску упадет!» | Идти стайкой, спину держать прямо. | 15 сек. | Медленный | Произвольное |
| Бег по кругу за воспитателем. | Бегать не наталкиваться друг на друга. | 10 сек. | Быстрый | Произвольное |
| Ходьба по кругу за воспитателем со словами –  «Серенькая кошечка, села на окошечко,  Хвостиком махала, деток поджидала». | Шагать вместе, восстанавливать дыхание. | 15 сек. | Медленный | Произвольное |
| **Дыхательное упражнение** | **«Каша кипит».**  Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). Произносить звук «ф – ф – ф – ф». 4 раза. | | | | |  |
| **Речёвка** | **«Мы веселые котята,**  **Будем прыгать и скакать,**  **И здоровья набирать!»** | | | | |

**Комплекс утренней гимнастики**

**Ясельная группа «Облачко»**

