**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, далекоРебят он повез.Снова к нам в детский садРебят 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»**

