**Комплекс утренней гимнастики №1**

Вдоль зала выкладывается шнур, который разделяет его на две части – «дорожки» Линия старта тоже обозначена шнуром. На противоположной стороне зала, на линии финиша, положены мячи по количеству детей. Младшие и старшие дети становятся в шеренгу на линию старта, между ними находится воспитатель. По его команде дети направляются шагом к мячам, берут их и поворачиваются кругом. По команде дети с мячом в руках возвращаются на линию старта. Затем по команде дети прокатывают мяч вперед, энергично отталкивая от себя в прямом направлении, и догоняют его. Возвращаются на линию старта. Ходьба и бег повторяются 2-3 раза.

**Общеразвивающие упражнения с мячом.**

1. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, подняться на носки и потянуться; вернуться в И.П. (5-6 раз)
2. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. Присесть; мяч вынести вперед; и.п.; присесть руки с мячом вверх; И.П. (4-5 раз)
3. И.п. – стойка на коленях, мяч в обеих руках на полу. Прокатывание мяча вокруг туловища, перебирая его руками, с поворотом вправо и влево (по 3 раза)
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2-3 раза).
5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

**Комплекс утренней гимнастики №2**

Ходьба в колонне по одному, впереди старшие дети, на расстоянии примерно 2 м от них – младшие. Малыши могут в ходьбе догнать старших, а затем опять немного отстать, как бы «растянуться» (позже дети научатся соблюдать дистанцию). В процессе ходьбы воспитатель дает задания (их может быть несколько). Например, по сигналу «Лягушки» дети останавливаются, приседают на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу.

Бег врассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не задевали друг друга.

**ОРУ.**

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поднять правую 9левую() ногу , согнуть в колене, руки в стороны, опустить ногу, вернуться в и.п. (по 5-6 раз)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон вправо (влево) медленным движением. Вернуться в и.п. (по 3-4 раза).
3. И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед. Прогнуться, приподняв туловище, руки вытянуть вперед и чуть в стороны. Вернуться в и.п. (5-6 раз).
4. И.п. – лежа на спине, руки прямые за голову. Поднять ноги вперед – вверх, коснуться руками колен. Опустить ноги, вернуться в и.п. (5-6 раз).
5. Игровое задание «Мы топаем ногами».

Дети становятся в два полукруга (по подгруппам) с противоположных сторон зала. Воспитатель стоит между ними – в центре круга. Вместе с воспитателем дети произносят стихотворение и выполняют соответствующие действия:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Качаем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И бегаем кругом.

После произнесения последней строчки дети по сигналу воспитателя выполняют поворот направо и бегут по кругу. Через некоторое время по сигналу останавливаются, и игра повторяется. В заключение – ходьба в умеренном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №3**

Игровое задание «Перелет птиц». Вдоль зала положен шнур – «разделительная полоса». Дети становятся по обе стороны полосы на исходную линию в две шеренги на расстоянии 1-2 шагов друг от друга. Воспитатель предлагает «птицам» немного поучиться летать.

Дети поднимают руки в стороны, размыкаются переступанием (в каждой подгруппе от центра), затем опускают руки.

По сигналу «птицы полетели» дети, расправив руки как крылья, выполняют бег в прямом направлении до «поляны» (за условную черту). Поворачиваются кругом и возвращаются обратно. Перебежки повторяются 3-4 раза. Каждая подгруппа выполняет бег в своем темпе.

**ОРУ с кубиками.**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, подняться на носки; опустить руки вниз, вернуться в и.п. (6 раз).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками ног или полаю выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6раз).
3. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в руках у плеч. Присесть, кубики вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в и.п. (5-6 раз).
4. И.п. – сидя перед кубиками, ноги скрестно. Взять кубик обеими руками. Поворот туловища вправо (влево), положить кубик у носка (правой) ноги, выпрямиться. Поворот туловища вправо (влево), взять кубик, выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза).
5. И.п. – стоя перед кубиками, руки на пояс. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (по 2-3 раза).
6. Ходьба врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному.

**Комплекс утренней гимнастики №4**

Игровое задание «Не задень». По двум противоположным сторонам зала в ряд поставлены кубики (6-8 шт.) на расстоянии 40 см один от другого. Подгруппы строятся в две шеренги – каждая перед своим рядом кубиков. После объяснения задания и показа упражнения дети перестраиваются в колонны. Воспитатель обращает внимание на необходимость соблюдать дистанцию при выполнении задания. По сигналу дети выполняют ходьбу и бег между кубиками.

**ОРУ с флажками.**

1. И.п. – ноги на ширине плеч, флажки в руках внизу. Поднять флажки в стороны (руки прямые). Опустить флажки вниз (4-5 раз)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, флажки в руках за спиной. Флажки в стороны (руки прямые). Наклониться вперед, скрестить флажки перед собой. Выпрямить флажки в стороны. Вернуться в и.п. (4-5раз)
3. И.п. – ноги на ширине плеч, флажки в руках внизу. Поворот туловища вправо (влево), руки в стороны, взмахнуть флажками. Выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза).
4. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, флажки вынести вперед. Вернуться в и.п. (4-5 раз)
5. Ходьба с флажками в руках (оба флажка в одной руке), помахивая над головой, примерно полкруга. Потом по ходу движения дети кладут флажки в короб.

**Комплекс утренней гимнастики №5**

Ходьба в колонне по одному: старшие дети впереди за ними – малыши. По сигналу воспитателя «Цапли!» дети останавливаются и поднимают ногу, согнутую в колене, руки на пояс. Обычная ходьба и повторение задания (поднимают другую ногу. Переход на бег в умеренном темпе. По сигналу «Бабочки!» дети помахивают руками как крылышками. Обычная ходьба.

**ОРУ.**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, руки за голову, руки в стороны. И.п. (5-6 раз)
2. И.п. – то же. Руки в стороны; присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; встать, руки в стороны, вернуться в и.п. ( 4-5 раз).
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны; наклониться вперед, коснуться руками пола. Выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и.п. (4-5раз)
4. И.п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот туловища вправо (влево), коснуться правой (левой) рукой ноги. Выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза).
5. И.п. – ноги слегка расставлены., руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом в обе стороны на счет 1-8 (3-4-раза).

**Комплекс утренней гимнастики №6**

 Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в умеренном темпе между стульчиками (по количеству детей), поставленными в шахматном порядке . воспитатель задает темп ходьбы и бега с помощью бубна. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**ОРУ на стульчиках**

1. И.п. – сидя на стульчике, ноги расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в и.п. (4-5 раз).
2. И.п. – сидя на стульчике, ноги расставлены, руки на пояс. Руки в стороны; наклониться вправо (влево), коснуться пальцами правой (левой) руки пола. Выпрямиться, руки в стороны вернуться в и.п. (по 3 раза).
3. И.п. – сидя на стульчике, ноги вместе, руки в упоре на края сиденья. Поднять прямые ноги; опустить, вернуться в и.п. (5 раз).
4. И.п. – стоя за стульчиком, ноги слегка расставлены, руками держатся за спинку стула. Медленно присесть, опираясь руками о спинку стульчика, приседая развести колени в стороны. Вернуться в и.п. (5-6 раз)
5. И.п. – стоя за стульчиками, руки произвольно. Прыжки вокруг стульчика в обе стороны (по 3-4 раза).
6. Игровое задание «По местам!» по сигналу воспитателя дети бегают во всех направлениях. По сигналу «По местам!» каждый играющий занимает любой свободный стульчик. При повторении игрового задания один стульчик убегает. Тот кто не сумел занять место, проиграл. Проводится 2-3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному вокруг стульчиков.

**Комплекс утренней гимнастики №7**

Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя, бег в колонне по одному.

**ОРУ**.

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, сжать кисти в кулак. Вернуться в и.п. (5-6 раз).
2. И.п. – ноги слегка расставлены, руки за спину. Присесть, руки вынести вперед, сжав кисти в кулак. Встать, вернуться в и.п. (5-6 раз).
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки за голову, наклон вправо (влево) (по 3 раза).
4. И.п. – сидя, ноги прямые вместе, руки сзади в упоре. Поднять ноги вперед-вверх, согнуть в коленях, выпрямить, вернуться в и.п. (4-5 раз)
5. И.п. – лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях, обхватив руками. Выпрямиться. Вернуться в и.п. (5-6 раз).
6. Игра «Лягушки - попрыгушки». Вдоль зала положен шнур – «разделительная полоса». Дети – «лягушки» становятся в шеренги на исходную линию (расстояние 1 метр). Воспитатель произносит текст:

Вот лягушки скачут по дорожке,

Вытянувши ножки,

Ква-ква, ква-ква-ква, скачут по дорожке,

Вытянувши ножки.

В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед к противоположной стороне зала. Достигнув стены, поворачиваются кругом. После некоторой паузы игровое задание повторяется.

**Комплекс утренней гимнастики №8**

Ходьба и бег между предметами (кубиками, кеглями, и т.д.) по команде воспитателя. Каждая подгруппа выполняет упражнение на своей части зала, отделенного от другой шнуром.

**ОРУ с мячом.**

1. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх потянуться, подняться на носки. Опустить мяч, вернуться в и.п.(5-6 раз).
2. И.п. – то же. Поднять мяч вверх, наклониться к правой ноге, коснуться пола между правой и левой ногой, наклониться к левой ноге. Вернуться в и.п. (5-6 раз).
3. И.п. – сидя на коленях, мяч перед собой. Прокатить мяч вокруг туловища вправо, перебирая руками; то же влево (по 2-3 раза). Каждая подгруппа выполняет упражнение в своем темпе.
4. И.п. – лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой . поднять вперед-вверх прямые ноги, коснуться мячом колен.; вернуться в и.п. (5-6 раз).
5. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух на месте на счет 1-7, на счет 8 – прыжок вправо. Прыжки на счет 1-7 на месте, на счет 8 – вернуться в и.п. То же с прыжками влево (по 2-3 раза).
6. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

**Комплекс утренней гимнастики №9**

Ходьба и бег по сигналу воспитателя в колонне по одному между предметами (5-6 штук), поставленными на расстоянии 30 – 40 см по противоположным сторонам зала. Основное внимание уделяется тому, чтобы дети не задевали предметы, а по окончании задания обходили их с внешней стороны.

ОРУ.

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Руки в стороны, вверх: передать кубик в левую руку ; руки в стороны; опустить. То же при передаче кубика в правую руку (по 4-5 раз).
2. И.п. – то же. Приседая, передать кубик в левую руку; встать. То же при передаче кубика в правую руку (по 4-5 раз).
3. И.п. – ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик на пол между ног; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубик левой рукой, выпрямится, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубик левой рукой, выпрямиться, наклониться, положить кубик на пол левой рукой и т.д.
4. И.п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот туловища вправо, положить кубик на пол; выпрямиться, руки на пояс. Поворот туловища вправо, взять кубик, переложить его в левую руку. То же влево ( по 3 раза).
5. И.п. – стоя перед кубиком, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны с небольшой паузой между поворотами (3-4 раза).
6. Ходьба в колонне по одному с кубиком в руке.

**Комплекс утренней гимнастики №10**

Ходьба и бег по сигналу воспитателя в колонне по одному между предметами (5-6 штук), поставленными на расстоянии 30 – 40 см по противоположным сторонам зала. Основное внимание уделяется тому, чтобы дети не задевали предметы, а по окончании задания обходили их с внешней стороны.

**ОРУ.**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вперед, в стороны, вперед; вернуться в и.п. (5 раз).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх (прямые). Наклониться вперед; мах обеими руками вперед, назад, вперед. Выпрямиться, вернуться в и.п. (4-5 раз).
3. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, руки вперед, руки в стороны. Вернуться в и.п. (4-5 раз).
4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. Поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону. Выпрямиться вернуться в и.п. То же влево (по 3 раза).
5. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами.
6. Ходьба в колонне по одному.