|  |
| --- |
| Сентябрь |
| **Комплекс утренней гимнастики №1: «Солнышко и тучка»** |
| Организационный момент | Солнышко, солнышко, Выгляни в окошечко!  Твои детки плачут, По камушкам скачут. *(Дети в произвольном порядке встают по зале.)* |
|  | **Упражнения** | **Количество повторений** | **Примечание** | **Методы и приёмы** |
| Вводная часть | Ходьба стайкойБег стайкойХодьбаБег**Перестроение в круг** | 8`8`8`10` | Не наталкиваться друг на другаНе топатьНа носочках | Выглянуло солнышко и зовет гулять.Как приятно с солнышком вместе нам шагать!Выглянуло солнышко, светит высоко. По тропинке с солнышком нам бежать легко.По тропинке с солнышком нам шагать легко.               Ярко светит солнышко, светит высоко.Вдруг мы тучку увидали.  От нее мы побежали.Мы бежали, мы бежали, мы от тучки убегали.Солнышко скрывается — Туча надвигается. Будем солнышко искать, Будем с солнышком играть! |
| Основная часть | 1.И. П. — стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи — «удивиться», вернуться в И. П.2.И. П. — то же. Руки вперед, ладони вверх — И.п.3. И. П. — стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо — И. П., влево — И. П.4. И. П. — то же. Наклон, руки направлены вниз — И. П.5.Прыжки на двух ногах в ритме произнесения слов запева | 4 раза4 разаПо 2 раза в каждую сторону4 раза8 подпрыг. чередовать с ходьбой | Спина прямаяРуки прямыеНоги не отрывать от полаНоги не сгибать, корпус параллельно полуЛегко, задорно | Где же солнышко-колоколнышко?Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка.Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,Наше солнышко-колоколнышко.Показался солнца лучик — стало нам светлее.Справа лучик, слева — лучик, стало веселее.Солнце в небе засветило, все вокруг преобразило.Можно в лужу посмотреть и себя там разглядеть.Солнцу рады все на свете. И воробушки, и дети. |
| Заключи-тельная часть | Ходьба, Бег, Дыхательные упражнения | 5`10`10` | Вдох носом,Выдох через рот | Солнышко и тучка рядышком живут.По утрам ребяток поиграть зовут. С солнцем вместе мы шагали И от тучки убегали. Завтра будем мы опять В солнце, тучку все играть. |
| Сентябрь  |
| **Комплекс утренней гимнастики №2: «Весёлый огород»** |
| Организационный момент | Наш веселый огород В гости всех друзей зовет!*(Дети встают по комнате в произвольном порядке.)* |
|  | **Упражнения** | **Количество повторений** | **примечание** | **Методы и приёмы** |
| Вводная часть | Ходьба в колоннеБег галопомХодьба с высоким подниманием колена**Перестроение в круг** | 15`20`15` | Шагать друг за другомНе топатьСледить за осанкой | В огород мы пойдем, Урожай соберем! Эй, лошадка, гоп-гоп,  Отвези нас в огород.Эй, лошадка, тише, тише.Огород все ближе, ближеВот уже и огород!Сколько в нем всего растет! |
| Основная часть | 1.И. П. — стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, — И. П.2.И. П. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Поворот вправо-влево3.И. П. — сидя, опора на кисти рук, поставленных за спиной. Согнуть ноги, обхватить руками колени,— И. П.4.И. П. — лежа на спине. Переворот на живот — И. П. То же в другую сторону.5.Прыжки на двух ногах [с поворотами вокруг себя или с хлопками] | 4 разаПо 3 раза в каждую сторону4 раза3-4 раза в каждую сторону8 подпрыг. чередуя с ходьбой | Спина прямаяНоги на местеГолову спрятать в колениВ медленном темпеЛегко | У капусты кочаны — Вот такой величины.Хвостик есть, а не мышка. И совсем он не малышка! Он зеленый огурец — удалой молодец!Прячет морковка свой носик на грядке.Видно, морковка играет в прятки!Толстый желтый кабачок   Солнцу показал бочок.Показал животик, спинку. Посмотри-ка на картинкуДружный наш огород Веселится и поет. Как попрыгает немножко, Пошагает, отдохнет. |
| Заключи-тельная часть | Хороводная игра «Мы корзиночки несём» |  | По кругу, взявшись за руки | Вот и кончилась игра!Веселились мы с утра... А теперь на завтрак дружно  Зашагала детвора. |

|  |
| --- |
| Октябрь |
| **Комплекс утренней гимнастики №3:«Поход в осенний лес»** |
| Организационный момент | Ребята, какое сейчас время года? Давайте отправимся в осенний лес. Какие деревья растут в лесу? Сегодня мы не только дадим название деревьям, но и покажем в упражнениях каждое дерево |
|  | **Упражнения** | **Количество повторений** | **примечание** | **Методы и приёмы** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, руки на поясе, локти назад,Ходьба с высоким подниманием колен,Чередование бега с ходьбой врассыпнуюПостроение врассыпную | 10`10`20` | Держать одинаковое расстояние между собойСледить за осанкойНе наталкиваться друг на друга | Идём по узенькой тропинке.Идём по мокрой траве, высоко поднимая ноги.Радуемся осеннему лесу.Вот мы и в лесу!*Лес точно терем расписной.**Лиловый, золотой, багряный…*Видите, ребята, сколько деревьев в лесу. |
| Основная часть | 1. «Берёзка» И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены; 1,2 – руки через стороны вверх, 3,4 – И.п.2. «Рябинка» И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны; 1, –наклон в одну сторону,2 – И.п.,3 – в другую сторону, 4 – И.п.3. «Осинка» И.п. – лёжа на животе, руки в упоре под подборотком; 1 – согнуть ноги в коленях, 2,3 – поболтать в воздухе, 4 –И.п.4. «Ёлочка» И.п. – стоя, ноги вместе, руки вниз-встороны, 1,2,3 – согнуть ногу в колене, 4 – И.п5. «Весело в лесу» И.п. – стоя, руки на поясе; пружинку чередовать с прыжками | 4-5 раз4-5 раз4-5 раз4-5 раз2 пружинки3 прыжкаПовторить 3 раза | Посмотреть на рукиРуки прямыеПокачать головойНосок повернуть вниз, держать равновесиеПрыгать высоко, легко, не топать | Угадайте, о каком дереве я говорю: *Стоят столбы белы,**На них шапки зелены.* (березы)Какое следующее дерево мы покажем?*Платье потерялось,**Пуговки остались.**Если вы не догадались, я вам помогу.* (рябина)Отгадайте следующее дерево: *Никто не пугает, а вся дрожит.* Это осина.А вот эту дерево вы обязательно отгадаете:*Зимой и летом Одним цветом.* (ёлочка) |
| Заключи-тельная часть | Ходьба руки к плечам,Бег врассыпнуюХодьба врассыпную | 15`20`15` | Локти отвести назадНе толкаться | Нам нужно возвращаться на завтрак.Вот мы и в детском саду. |

|  |
| --- |
| Октябрь  |
| **Комплекс утренней гимнастики № 4«Цирковые медвежата»** |
| Организационный момент | Загадка*: Зверь лохматый, косолапый,* *Он сосёт в берлоге лапу.* (медведь) |
|  | **Упражнения** | **Количество повторений** | **примечание** | **Методы и приёмы** |
| Вводная часть | Построение возле скамеекХодьба вокруг скамеекБег в разном темпеХодьба друг за другом | 15`20`10` |  | Вы были когда-нибудь в цирке? А цирковых медвежат видели? Сегодня мы с вами побываем в цирке |
| Основная часть | 1. «Сильные медвежата» И.п. – сидя верхом на скамейке, руки в стороны; 1,2 – руки с силой поднять к плечам, кисти в кулак, 3,4 – И.п.2. «Умные медвежата» И.п. – сидя, руки в замке за головой; 1 – наклон вправо, 2 - И.п., 3 – влево, 4 – И.п.3. «Медвежата отдыхают» И.п. – сидя, ноги вытянуты; 1 – вдох одной ноздрёй, другая закрыта, 2 - выдох4. «Ловкие медвежата» И.п. – сидя, руки держаться за скамейку сзади; 1,2- ногу вверх, 3,4 – И.п. 5. «Неуклюжие медвежата» И.п. – стоя рядом со скамейкой, руки на поясе; 1,2 – сеть на скамейку, 3,4 –И.п.6. «Смешные медвежата» И.п. – стоя рядом со скамейкой, руки на поясе; прыжки, чередуя с ходьбой | 6 разПо 3 раза в каждую сторону3 разаПо 3 раза каждой ногой6 раз8 подпры-гиваний | Сохранять устойчивое положение телаНе отрывать ноги от полаНе сгибать ногу в коленеСпина прямая  |  |
| Заключи-тельная часть | «Устали лапки медвежат» Массаж рук и ног, постукивание по рукам и ногам«Прощание медвежат с гостями» Наклоны вперёд с глубоким выдохомХодьба | 30`15`20` | Постукивание чередовать с поглаживаниемВдох носом,Выдох ртом | Медвежата заслужили вкусную награду, но перед едой надо вымыть руки |

|  |
| --- |
| Ноябрь |
| **Комплекс утренней гимнастики №5: «Птички»** |
| Организационный момент | Холодно стало, и птицы на юг стаями улетают. Ну, а ребята в детском саду в птиц перелетных играют. *(Дети встают по комнате в произвольном порядке.)* |
|  | **Упражнения** | **Количество повторений** | **примечание** | **Методы и приёмы** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне за взрослымБег в колоннеХодьба с приседаниемХодьба с высоким подниманием колен, руки на поясеБег Ходьба**Перестроение в круг** | 15`20`15`15`20`15` | руки слегка приподняты в стороны, помахивать в движении кистями рукне смотреть под ногиво время движения держать интервал между собой | Птицы прилетали,крыльями махали.Вот так, вот так крыльями махали.Птицы улетали, крыльями махали.Вот так, вот так крыльями махали.Сели у водички птички-невелички.Лапки, клювики помыть сели у водички.Ходят по водичке птички-невелички.Ходят, лапки поднимают птички-невелички. Вот так, вот так ходят у водичкиПолетели птички, птички-невелички.Взвились в небо высоко, полетели птички.Полетели птички, птички-невелички.Взвились в небо высоко, улетели птички.     |
| Основная часть | 1.И. П. — стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Руки вверх— И. П.2.И. П. — сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Поворот вправо, правую руку отвести назад, коснуться пола — И. П. То же в левую сторону.3. И. П. — сидя, ноги вместе, выпрямлены; опора на кисти рук, постав­ленных с боков или за спиной. Согнуть ноги, обхватить колени руками— И. П.4. И. П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклон – И.п.5.Прыжки на двух ногах на месте, чередовать с ходьбой | 6 разПо 3 раза в каждую сторону4 раза4 раза | «крылышками греем лапки»Руки остаются за спиной | Вдруг мы громкое КАР-КАР услыхали, И на ветке мы ворону увидали: «Я морозов не боюсь — КАР-КАР. В городе я остаюсь — КАР-КАР. Крылья вверх и крылья вниз. Зарядку делай — не ленись!»Сизый голубок нахохлился, сидит.И гуль-гуль-гуль с друзьями говорит.Гули-гули, гуль-гуль-гуль с друзьями говорит.Солнце меньше светит, и лапки замерзают.Наш знакомый голубок их греет, подгибает.И воробушки тут как тут, Зернышки с земли клюют.А воробушки клюют зернышки с земли.Чик-чирик, чик-чирик, веселы они.Непоседа-воробей прыгает и кружится,Очень радуется он — не замерзла лужица.                 Хорохорится, храбрится! Только «Мяу» он боится! |
| Заключи-тельная часть | Бег врассыпнуюХодьба по кругу | 20`20` | Показать игрушку кота |  Хорохорится, храбрится! Только «Мяу» он боится!Вот и закончилась в птичек игра.На завтрак, ребята, давно уж пора. Мы бегали, прыгали, вместе играли. На завтрак все дружно теперь зашагали! |

|  |
| --- |
| Ноябрь |
| **Комплекс утренней гимнастики № 6:«Прогулка в зоопарк»** |
|  | **Упражнения** | **Количество повторений** | **примечание** | **Методы и приёмы** |
| Вводная часть | Дети идут друг за другом.Встают на четвереньки иидут по кругу.Идут как медведи,на внешних сторонахступней, руки опущены.Маршируют. | 10101010 | Держать дистанциюСпину не прогибатьНе наталкиваться друг на друга | Рано утром спозаранкуСобрались мы на зарядку.Вдруг из подворотни -Рыжий таракан,Он бежит и усами шевелит.Тут медведь пришёл,Походил, посмотрелИ ушёл. |
| Основная часть | **Встают в круг.**1.И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.Машут прямыми руками. "Чик-чирик". 2.И. п.: руки назад, головку вверх. Наклоны вперёд."Га-га-га". 3.И.п.: сидя, руки на животе.Со словами "Ха-ха" дети поворачиваются вправо, влево.4.И.п.: лёжа на спине. Барахтаются "в траве", машут ногами, руками и жужжат:"Ж-ж-ж".5.И. п.: ноги вместе, ладошки перед лицом. Прыжки на двух ногах. 6.И.п.: лёжа на животе,руки за голову.Головкой покачивают,ножками машут. 7.И.п.: руки на поясе, ноги вместе.Топают ногами. | 6 раз5 раз По 3 раза в каждую сторону4 раза8 -10 раз4 раза12 раз |  | Только встали дети в круг,Сразу птички прилетели,Крылышками махали,Нас всех удивляли.А потом пришёл гусь:«Никого я не боюсь,Дайте мне водички,Буду я плескаться,Буду забавляться».Увидали это бегемотики,Ухватились за животикиИ хохочут, и хохочут,Будто кто-то их щекочет.А жуки-то, а жуки,До чего же хороши:Лапки мохнатенькие,Спинки полосатенькие.К обезьянам подошли,Посмеялись от души.Греют спинки на лужайкеЧерепашки с львятами,Светит солнце яркое,Весело с ребятами.Подошли к слону огромному,Грозно топал он ногами,Ну а мы не испугались,Только весело смеялись**.** |
| Заключи-тельная часть | И. п.: стоя, руки перед лицом.Делают страшную рожицу и рычат: "Р-р-р".Убегают. |  |  | "Эй, не стойтеСлишком близко,Я тигрёнок,А не киска!" -ЗарычалНам грозно тигрПосле всехВесёлых игр.Мы немного ИспугалисьИ все дружноРазбежались. |

|  |
| --- |
| Декабрь |
| **Комплекс утренней гимнастики №7:«Новогодние игрушки»** |
|  | **Упражнения** | **Количество повторений** | **примечание** | **Методы и приёмы** |
| Вводная часть | Ходьба с высоким подниманием коленБег в колонне по одномуХодьба врассыпную**Построение врассыпную** | 15`15`15` | Не смотреть внизСледить за осанкой | Волшебные слова : Крабле- крабле-высь в … (в солдатиков) превратись. |
| Основная часть | 1. «Бычок» И.п. – стоя на четвереньках, голова вниз; 1, – голову вправо, 2 – И.п., 3 – влево, 4 - И.п.2. «Смешные гномики» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью, сжаты в кулак,; 1 – руки в стороны, пальцы разжать, 2 – И.п.3. «Весёлые клоуны» И.п. – стоя, ноги слегка раздвинуты, руки на поясе; 1 – присесть, 2 – широко развести колени, 3 – свести вместе, 4 – И.п4. «Полосатые жучки» И.п. – лёжа на спине, ноги вместе, руки за головой; 1,2 – руки и ноги вверх, 3,4 – опустить в И.п.5. «Рыбка» И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, руки над головой; 1,2 – приподнять руки и ноги над полом, 3,4 – И.п.5. «Ловкие зайчики» И.п. – стоя, руки перед собой, прыжки с ходьбой | По 3 раза в каждую сторону6 раз4-5 раз4 раза4 раза8-10 подпрыг. | Спину не прогибатьСледить за дыханиемПрисест на носочкиПотрясти руками и ногамиПрогнутьсяЛегко, кто выше? | Повторяйте волшебные слова |
| Заключи-тельная часть | Ходьба в медленном темпеХодьба в быстром темпеДыхательное упражнение «Молодцы» | 10`10`10` | На выдохе произнести «Мо-лод-цы» | Игрушки проголодались и спустились с ёлочки вниз. |

|  |
| --- |
| Декабрь |
| **Комплекс утренней гимнастики № 8:«В гости к ёлочке»** |
| Организационный момент | Веселится детвора — И ребята, и зверята праздник ждутСнег-снежок идет с утра. А зверята ведь в лесу живут.Скоро праздник — Новый год, В гости к ним сегодня мы пойдём, Елка в гости к нам придет. Разные игрушки для ёлки принесём!*(Дети стоят в произвольном порядке)* |
|  | **Упражнения** | **Количество повторений** | **Примечание** | **Методы и приёмы** |
| Вводная часть | Перестроение в колонну по одномуХодьба «змейкой»Ходьба с высоким подниманием коленаБег в колоннеХодьба с хлопками на каждый шаг**Перестроение в круг** | 15`15`20`15` | Держась за рукиНе менять место в колоннеВ круг поставить ёлочку | Чтобы нам не потеряться, Нужно за руки держаться.Отправляемся мы в лес,Ждет нас много в нем чудес. По сугроба мы шагаем,   Выше ножки поднимаем!  По сугробам мы идем  И ничуть не устаем.Холодно в лесу зимой — Побежали все за мной!С бегом будет веселей, С бегом будет нам теплей. По тропинке мы шагаем,   Руки наши согреваем. Вот полянка, вот и лес,  Вот и елка до небес! |
| Основная часть | 1. И. П. — стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх— И. П.2. И. П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вниз, выпрямится, руки вперёд-вверх3. И. П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз — в стороны, пальцы разведены. Повороты вправо-влево.4.И.П. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперёд, руку ко лбу – И.П.5.. И. П. — стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Присесть, руками коснуться пола — И. П.6. Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с кружением вокруг себя | 6 раз4-5 разПо 4 раза в каждую сторону4- 5 раз16 подпры-гиваний | Посмотреть на пальчики«берём игрушку»«вешаем игрушку»Менять рукуПрисест на всю ступню | Вот полянка, вот и лес. Вот и елка до небес. Вот она какая,        Елочка большая! Мы сегодня принесли Яркие игрушки. Здесь конфеты и шары, Пряники, хлопушки. Вы игрушки доставайте, Ёлку вместе украшайте.Распушила ёлка лапы,Стала красоваться.А мальчишки и девчонкиСтали улыбаться.Всем ребятам нравиться Ёлочка-красавица. Кто под ёлкою сидит И ушами шевелит? Кто под ёлкой тихо плачет И тихонечко дрожит?Мы присели – дружно встали,Никого не увидали. Мы присели, опять встали,И зайчишку увидали. Ты, зайчишка, выходи Да друзей своих зови. Тут зайчишки прибежали, Чудо- ёлку увидали,  Стали прыгать, веселиться, И вокруг себя кружиться. |
| Заключи-тельная часть | Ходьба по кругу держась за рукиБег врассыпнуюХодьба друг за другом | 15`20`15` | Следить за осанкойНе толкаться | Вокруг елки водим, водим хоровод.Веселится, радуется весь лесной народ.Разбежались зайки, Зайки-побегайки.         Стали бегать, веселитьсяИ вокруг себя кружиться    Мы у елки погостили, Елку ярко нарядили.А теперь домой пораСобирайся, детвора. |

|  |
| --- |
| Январь |
| **Комплекс утренней гимнастики №9:«Снежки»** |
| Организационный момент |  Как на тоненький ледок Выпал беленький снежок. Ах, зима, зима, зима         Белоснежная пришла |
|  | **Упражнения** | **Количество повторений** | **Примечание** | **Методы и приёмы** |
| Вводная часть | Ходьба в колоннеХодьба на носочкахХодьба приставным шагомБег в колоннеХодьба с хлопками на каждый шаг**Перестроение врассыпную** | 15`15`15`20`15` | Раздать «снежки» | Как на тоненький ледок Выпал беленький снежок. Чтоб его не затоптать, На носочки надо встатьСнегу мало. Под снежком Лед блестит несмело. Заскользим мы по ледку Ловко и умело.Начался снегопад.Снегу каждый очень рад. Побежим ловить снежинки, Побежим ловить пушинки.Лепим, лепим мы снежки,Снеговые пирожки. Вот какие снежки —Снеговые пирожки! |
| Основная часть | 1. И. П. — стоя, ноги слегка расставить, руки вниз, «снежок» в правой руке. Поднять руки через стороны вверх— И.П.2. И. П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, «снежок» в правой руке. Поворот вправо — И. П. То же влево.3. И. П. — стоя, ноги слегка расставить, руки вниз, «снежок» в правой руке. Поднять согнутую в колене ногу; передать под коленом «снежок» в другую руку — И. П. То же с другой ноги.4. Прыжки на месте на двух ногах, чередовать с наклонами | 6 разПо 3 раза в каждую сторонуПо 3 раза каждой ногой16 подпры-гиваний | Переложить «снежок» в левую рукуОтвести руку назадДержать равновесиеПоднять «снежок» |  Со снежком хотим играть.Холодно его держать.  одной ладошке и в другой    Подержим мы снежочек свой.На снежок ты погляди, Да смотри не урони.  Погляди, погляди,     Да смотри не урони.Со снежком хотим играть.Холодно его держать.В одной ладошке и в другой Подержим мы снежочек свой. Мы попрыгаем немножко, Мы погреем наши ножки. Раз-два-три, раз-два-три. Ты снежок скорей бери! |
| Заключи-тельная часть | Ходьба на месте возле «снежка»Бег врассыпнуюХодьба друг за другом | 15`20`15` | Руку со снежком вверх«снежок» в рукеСобрать «снежки» | Зашагали наши ножки,Мы погреем их немножко. Раз-два-три, раз-два-три. Ты снежок скорей бери.Побежали наши ножки,Мы погреем их немножко.  Раз-два-три, раз-два-три.Ты снежок скорей клади.Зашагали наши ножки,Мы погреем их немножко.Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра. |

|  |
| --- |
| Январь |
| **Комплекс утренней гимнастики №10:«Малыши-крепышы»** |
| Организационный момент | Малыши-крепыши встали на зарядку Малыши-крепыши делают зарядку! |
|  | **Упражнения** | **Количество повторений** | **Примечание** | **Методы и приёмы** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по 1Ходьба с изменением положения рук Ходьба приставным шагомБег в колонне**Перестроение в звенья** | 15`15`15`20`15` | Держать дистанцию между собой | Упражнение начиная, все на месте зашагаем.Руки вверх поднимем выше, их отпустим, глубже дышим.Взгляд, ребята, тоже выше, может Карлсон есть на крыше.Шагом приставным пойдём, может что-нибудь найдём.А теперь быстрей, быстрей, ветер в спину засопел. |
| Основная часть | 1.«Бабочка» И.П. стоя , руки за головой; локти вперёд-назад.2. «Мы растём» И.П. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1,2 - руки вверх ,потянуться на носочках, 3,4 – вернуться в И.П.3. Фонарики» И.П. стоя, ноги врозь, руки к плечам; 1,2,3,4 – повороты вперёд, 1,2,3.4 - повороты назад.4. «Наклоны вперёд» И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1,2,3 – наклоны вперёд, 4 – выпрямиться.5. «Наклоны в стороны» И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1, наклон направо, 2 – И.П, 3 – налево, 4 – И.П.6. «Прыжки» | 6 раз6 раз5-6 раз5 разПо 4раза в каждую сторону8 подпрыгиваний | Спина прямаяПосмотреть вверхЧередовать с ходьбой | Упражнение второе. Руки ставь за головою.Словно бабочки летаем, крылья сводим, расправляем.Раз-два, раз-два, дружно делаем мы так.  Упражненье номер три, вверх немножечко смотри.Руки вверх поочерёдно и легко нам и удобно.Раз, два, три, четыре, плечи разверни пошире.Очень любим упражнение:Руки к плечам, круговые движения.Раз – вперёд, два – назад, Физкультуре каждый рад.Руки к бедрам, ноги врозь, так давно уж повелось.Физкультура каждый день прогоняет сон и лень.Три наклона делай вниз, на четвёртый поднимись.Гибкость всем нужна на свете, Наклоняться любят дети.Раз – направо, раз – налевоПусть окрепнет наше тело.В заключенье, в добрый час,Мы попрыгаем сейчас.1,2,3,4, нет детей сильнее в мире. |
| Заключи-тельная часть | Бег в колонне по одному. Ходьба.Упражнение на дыхание | 20’15’ | Вдох носом,Выдох через рот | Малыши-крепыши делали зарядку Малыши-крепыши сделали зарядку! |

|  |
| --- |
| Февраль |
| **Комплекс утренней гимнастики №11: «В феврале»** |
| Организационный момент |  В феврале, в феврале                                 Бродит ветер во дворе.                                  Сильно, сильно задувает,                                  Со снежинками играет. .*(Дети становятся по комнате в произвольном порядке.)* |
|  | **Упражнения** | **Количество повторений** | **Примечание** | **Методы и приёмы** |
| Вводная часть | Дети кружаться на местеБег по кругу с изменением направленияХодьба с высоким подниманием коленаБег с замедлением движения, Переход на ходьбу**Перестроение в круг** | 5`20`15`20` | Руки в стороны |  Вы, ребята, покружитесь  И в снежинки превратитесьСильный ветер задувает, и летят снежинки.Тут снежинки, там снежинки, белые пушинки. Ах ты зимушка-зима, Все дороги замела, Все дороги, все пути,  Ни проехать, ни пройти.Полетели снежинки!Сильный ветер задувает, и летят снежинки. Тут снежинки, там снежинки, белые пушинки Ветер тише, тише, тише, А снежинки — в круг, поближе. |
| Основная часть | 1. И. П. — стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки через в стороны вверх,— И. П.2. И. П. — сидя, ноги врозь, руки на бедрах. Наклон вперед, коснуться ленточками пола между стопами — И. П.3. И. П. — стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Полуприседания с одновременным покачиванием рук вперед-назад4.Прыжки на одной ноге  | 6 раз6 раз6 разпо 4 на каждой ноге | скрестить руки над головойнаклон как можно ниже движения плавныедержать равновесие | Ветер вверх поднял снежинки, Закружил, завьюжил.Ветер вверх поднял снежинки.  Холодно и стужа.Ах ты зимушка-зима, Все дороги замела. Все дороги, все пути,  Ни проехать, ни пройти.Вверх и вниз летят снежинки На дворе метелица. Снег засыпал все тропинки, По дорожке стелется. |
| Заключи-тельная часть | Ходьба в колоннеДети кружатся | 15`5` |  | В феврале, в феврале Бродит ветер во дворе. Сильно, сильно задувает,  Со снежинками играет.Вы, снежинки, покружитесь И в ребяток превратитесь. |

|  |
| --- |
| Март |
| **Комплекс утренней гимнастики №13: «Вот мы какие!»** |
|  | **Упражнения** | **Количество повторений** | **примечание** | **Методы и приёмы** |
| Вводная часть | Ходьба на носках, руки вверхХодьба в полуприседе, руки разведены в стороны и согнуты в локтях, пальцы собраны в кулачкиходьба широким шагомходьба маленькими *шажками**ходьба высоко поднимая колени, руки в стороны***Обычный бег. Упражнение на дыхание. Построение в звенья.** | 10’10’10’10’1020 | Держать дистанцию между собой | Вот какие мы большие! Вот такущие!Вот какие мы большие и сильнющие!Широко шагают ноги по большущей по дороге!Тихо идут наши ножки да по маленькой дорожке!Очень-очень мы стараемся! Физкультурой занимаемся! |
| Основная часть | **1.«Дорастем до папы!»** *И.П. -ноги слегка расставлены. Руки опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и.п.***2. «Вытираем пыль!»** *И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.Повороты влево-вправо.***3. «Собираем игрушки!»** *И.п.: Ноги слегка раставлены, руки на поясе.Присесть, «поднять игрушку», вернуться в и.п.***4. «Отдыхаем!»** *И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.Поболтать ногами, не касаясь пола. Отдохнуть.***5. «Попрыгаем - похлопаем!»** *И.п.: ноги вместе, руки на поясе.Прыжки на двух ногах, хлопая в ладоши над головой.* | 4-6 раз4 раза в каждую сторону.4-6 раз3 раза по 8-10 секунд.3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой. | Руки прямыеНоги не сдвигатьСпина прямаяЛегко, задорно | Выше руки поднимаем,Мы до папы дорастаем!Будем маме помогать,Пыль мы сможем вытирать!Мы в игрушки поиграли,Тут же за собой убрали!Мы немножко отдохнемПомогать опять пойдем!Поработали на славу, и на славу отдохнем,Мы похлопаем в ладоши, прыгнем выше - ты и я! |
| Заключи-тельная часть | Бег в колонне по одному. Ходьба.Упражнение на дыхание | 2015 | Вдох носом,Выдох через рот | Мы веселые ребята, любим бегать и скакать. Но сумеем, если надо, даже взрослым помогать! |

|  |
| --- |
| Март |
| **Комплекс утренней гимнастики №14: «Зайка, заинька, зайчишка»** |
|  | **Упражнения** | **Количество повторений** | **Примечание** | **Методы и приёмы** |
| Вводная часть | Ходьба по залу,ходьба на носочках,бег врассыпную,Ходьба по кругу,**Построение в круг** | 15`15`20`15` | За зайчикомПокажем зайчику, как мы выросли за годУбегаем от зайчика | Маска зайкиЗагадывание загадки: *Зимой беленький, летом серенький, никого не обижает, сам всех боится*Правильно, это зайчишка. Ой, к нам кто-то в гости спешит! Да это же зайка-зайчишка! Он с нами проведёт зарядку. Смотрите внимательно и правильно выполняйте все упражнения |
| Основная часть | 1. ***«Зайка вырастит большой»*** И.п. – стоя, ноги вместе, руки опущены; 1,2 –хорошо потянуться, подняться на носочки, руки через стороны вверх; 3,4 –опуститься на всю ступню, руки вниз;2. ***«Зайка тренирует лапки»***И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной; 1 – правую руку в сторону, посмотреть на ладонь; 2 – левую руку в сторону, посмотреть на ладонь; 3 – опустить правую руку, 4 – опустить левую руку;3. ***«Зайчишка-спортсмен»*** И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища; 1,2 – поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши, 3,4 – И.п., тоже самое другой ногой;4. «Зайка приветствует ребят» И.п. – сидя на пятках, руки за спиной; 1,2 – встать на колени, руки вперёд, 3,4 – И.п.5. ***«Зайка-прыгун»*** И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе; прыжки с чередованием с ходьбой | 6 раз5 разпо 3 раза каждой ногой6 раз10 раз – ходьба 5` | вдохвыдох, сказать: «Ух»темп умеренныйладошки внизтемп умеренныйпрыгать легко, высокодыхание произвольное |
| Заключи-тельная часть | Подвижная игра «Зайка серенький сидит»,Ходьба  | 2 раза20` | за зайчиком |  |

|  |
| --- |
| Апрель |
| **Комплекс утренней гимнастики №15: «Медвежата»** |
|  | **Упражнения** | **Количество повторений** | **примечание** | **Методы и приёмы** |
| Вводная часть | Обычная ходьбаХодьба с изменением положения рук Ходьба в полуприседеБегДыхательные упражненич**Перестроение в 2 колонны**  | 15’10’10’15’5’ | Следить за осанкойПо сигналу воспитателяСпина прямаяВ среднем темпе |  |
| Основная часть | 1**.«Повороты головой**» И.П. –стоя, руки на поясе; круговые повороты головы в одну и другую стороны.2**.«Дерево качается»** И.П. – стоя, руки вверх; наклоны туловища влево-вправо.3**.«Наклоны вперёд»** И.П. – стоя, руки на поясе; 1,2 – наклон вперёд,3,4 – вернутся в И.П.4**.«Танцуй Мишка»** И.П. – стоя, руки на поясе; пятка-носочек, притопы-1,2,3.5**.« Прыжки»** И.П. –стоя, руки на поясе, 1 – прыжок, руки вверх, 2 –прыжок, руки на пояс. | По 4 раза в каждую сторонуПо 5 раз в каждую сторону5 раз6 раз8 раз | Спина прямая, живот подобранНаклоняться слегка, плавноДотянуться до полаРитмично Легко, следить за дыханием | Медвежата в чаще жили Головой своей крутили Вот так, вот так,Головой своей крутили Медвежата мед искали Дружно дерево качалиВот так, вот так, Дружно дерево качалиА потом они ходилиИ из речки воду пили Вот так, вот так, И из речки воду пили А потом они плясали Вот так, вот так,Лапы выше поднималиВот так, вот так, Лапы выше поднимали! |
| Заключи-тельная часть | Подвижная игра «Медведь и пчёлы»Ходьба | 2 раза20’ | За медведем |  |

|  |
| --- |
| Апрель |
| **Комплекс утренней гимнастики №16: «На лесной полянке»** |
|  | **Упражнения** | **Количество повторений** | **примечание** | **Методы и приёмы** |
| Вводная часть | Ходьба по кругу. Ходьба переваливаясь с ноги на ногуХодьба на носкахБег по кругу Ходьба по кругу **Перестроение в 2 колонны звеньями** | 10’10’15’10’ | Как медведиКак мышкиС ускорениемВосстановление дыхания | На лесной полянке в ряд, Звери делают зарядку. |
| Основная часть | 1**.«Повороты головой**» И.П. –стоя, руки на поясе; круговые повороты головы в одну и другую стороны.2**. «Вертолёт»** И.П. – стоя, руки в стороны; повороты влево-вправо3**. « Наклоны»** И.П. – стоя, руки на поясе, 1 – наклон вправо ,2 – наклон влево, 3 – назад, 4 – вперёд.4. **«Приседание»** И.П. – стоя, руки на поясе, 1,2 – присесть, руки вперёд, 3,4 – вернуться в И.П.5. «Прыжки» И.П. стоя, руки на поясе; прыжки  | По 4 раза в каждую сторонуПо 5 раз в каждую сторонуПо 5 раз в каждую сторону4 раза10 раз – ходьба 5` | Спина прямаяПовороты туловища с большой амплитудойСпина прямаяЧередовать с ходьбой | Заяц головой вращает - Мышцы шеи разминает. Делает старательно каждое движенье, Очень ему нравится это упражнение. Полосатенький енот Изображает вертолёт: Лапками машет назад и вперед, Словно собрался в далёкий полёт. Серый волк немного сонный, Выполняет он наклоны: «Ты, волчишка, не ленись! Вправо, влево наклонись, А потом вперёд, назад, Получишь бодрости заряд! Медвежонок приседает, От пола пятки отрывает, Спинку держит прямо-прямо! Так учила его мама. Ну а белки, словно мячики Дружно прыгают и скачут! |
| Заключи-тельная часть | Ходьба в колонне |  | Держать интервал | Вот и кончилась зарядка!Руки мыть скорей зверятки! |

|  |
| --- |
| Май |
| **Комплекс утренней гимнастики №17: «Жучки-паучки»** |
| Организационный момент | Загадка: *Жу-жу-жу…* *Я на ветке сижу.**И звук «ж-ж-ж»**Всё твержу.*Дети. Это жук. Сегодня мы с вами жучки-паучки. Давайте погуляем по полянке. |
|  | **Упражнения** | **Количество повторений** | **примечание** | **Методы и приёмы** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне друг за другомХодьба на носочкахМедленный бег, быстрый бег, ходьба**Перестроение в колонну по 2** | 15`15`10` 10`10` |  |  |
| Основная часть | 1. «Смешные жучки» И.п. –стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной; 1,2 – руки в стороны, 3,4 – И.п.2.»Жучки греются на солнышке» И.п. – лёжа на спине, руки за головой; 1,2 – поворот на живот, 3,4 – И.п.3. «Жучки отдыхают» И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1,2 – руки и ноги вверх, 3,4 – И.п.4.»Жучки спрятались» И.п. – стоя, ноги расставлены, руки опущены; 1,2 –присесть, голову опустить вниз, обхватить руками, 3,4 – И.п5. «Весёлые жучки» И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки чередуя с ходьбой | 6 раз4 раза4-5 раз4 раза10-12подскоков, повторить 3 раза | Сохранять устойчивое положениеНе менять положение рукПотрясти руками и ногамиПрисест на полную ступню |  |
| Заключи-тельная часть | Ползание на четверенькахХодьба врассыпную Дыхательные упражнения | 15`15` |  | Жучки устали |

|  |
| --- |
| Май |
| **Комплекс утренней гимнастики №18:«Стрекозы»** |
|  | **Упражнения** | **Количество повторений** | **Примечание** | **Методы и приёмы** |
| Вводная часть | Ходьба врассыпную по залу, Ходьба на носочках,Бег по кругу,**Свободное построение у разложенных предметов** | 15`15`20` | Стрекозы проснулисьСтрекозы тянутся к солнцуСтрекозы полетели над полянойУстали стрекозы и сели на цветочки | Загадывание загадки: *Маленький вертолёт**Летит назад вперёд**Большие глаза.**Зовут … (стрекоза)*Сегодня мы с вами будем маленькими, красивенькими, лёгкими стрекозками |
| Основная часть | 1. ***«Стрекозы машут крыльями»*** И.п. – стоя, ноги вместе, руки опущены; 1 – правую руку в сторону, 2 – И.п., 3 – левую руку в сторону, 4 – И.п.2. ***«Стрекозы отдыхают»*** И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на поясе;1 – наклон вправо, 2 – И.п., 3 – наклон влево, 4 – И.п.3. «Стрекозы дышат» И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены; 1,2,3 – вдох, 4 – выдох4. ***«Стрекозы отдыхают»*** И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены; 1,2 – присесть, закрыть глаза, 3,4 – И.п.5***. «Стрекозы радуют друг друга»*** И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе; пружинка, прыжки,ходьба | По 3 раза каждой рукойПо 3 раза в каждую сторону4 раза6 раз4-5 раз10-15 раз8-10 шагов | Сохранять устойчивое положениеТемп медленныйВзмах рук вперёд-назадЛегко, не топать |
| Заключи-тельная часть | Бег врассыпнуюХодьба | 20`10’ | Стрекоз спугнул воробей и они полетели |

РЕЧЕВКИ:

1. Здоровье в порядке, спасибо зарядке!
2. Малыши-крепыши встали на зарядку

 Малыши-крепыши сделали зарядку!

1. По утрам зарядку делать, будешь сильным, будешь смелым!
2. Не болеть, а закаляться, зарядкой будем заниматься!
3. Чтоб расти и закалятся, не по дням, а по часам

 Нужно спортом заниматься и зарядку делать нам!