|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 стайкой  Бег стайкой  Ходьба  Бег  **Перестроение в круг** | | | 8`  8`  8`  10` | | Не наталкиваться друг на друга  Не топать  На 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 раза  4 раза  По 2 раза в каждую сторону  4 раза  8 подпрыг. чередовать с ходьбой | | Спина прямая  Руки прямые  Ноги не отрывать от пола  Ноги не сгибать, корпус параллельно полу  Легко, 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 колонне  Бег галопом  Ходьба с высоким подниманием колена  **Перестроение в круг** | | | | 15`  20`  15` | | Шагать друг за другом  Не топать  Следить за осанкой | | В огород мы пойдем,  Урожай соберем!  Эй, лошадка, гоп-гоп,    Отвези нас в огород.  Эй, лошадка, тише, тише.  Огород все ближе, ближе  Вот 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-влево  3.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 раза  По 3 раза в каждую сторону  4 раза  3-4 раза в каждую сторону  8 подпрыг. чередуя с ходьбой | | Спина прямая  Ноги на месте  Голову спрятать в колени  В медленном темпе  Легко | | 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 картинку  Дружный 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 врассыпную  Построение врассыпную | 10`  10`  20` | Держать одинаковое расстояние между собой  Следить за осанкой  Не 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.п  5. «Весело в лесу» И.п. – стоя, руки на поясе; пружинку чередовать с прыжками | 4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  2 пружинки  3 прыжка  Повторить 3 раза | Посмотреть на руки  Руки прямые  Покачать головой  Носок повернуть вниз, держать равновесие  Прыгать 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 врассыпную  Ходьба врассыпную | 15`  20`  15` | Локти отвести назад  Не 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 скамеек  Ходьба вокруг скамеек  Бег в разном темпе  Ходьба 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 - выдох  4. «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 раз  По 3 раза в каждую сторону  3 раза  По 3 раза каждой ногой  6 раз  8 подпры-  гиваний | Сохранять устойчивое положение тела  Не отрывать ноги от пола  Не сгибать ногу в колене  Спина прямая |  |
| Заключи-тельная часть | «Устали лапки медвежат» Массаж рук и ног, постукивание по рукам и ногам  «Прощание медвежат с гостями» Наклоны вперёд с глубоким выдохом  Ходьба | | | 30`  15`  20` | Постукивание чередовать с поглаживанием  Вдох 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 взрослым  Бег в колонне  Ходьба с приседанием  Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе  Бег  Ходьба  **Перестроение в круг** | | 15`  20`  15`  15`  20`  15` | руки слегка приподняты в стороны, помахивать в движении кистями рук  не смотреть под ноги  во 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 водички  Полетели 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 раз  По 3 раза в каждую сторону  4 раза  4 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 врассыпную  Ходьба 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 и идут по кругу.  Идут как медведи, на внешних сторонах ступней, руки опущены. Маршируют. | 10  10  10  10 | Держать дистанцию  Спину не прогибать  Не наталкиваться друг на друга | Рано утром спозаранку Собрались мы на зарядку.  Вдруг из подворотни - Рыжий таракан,  Он бежит и усами шевелит. Тут медведь пришёл, Походил, посмотрел И 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 раз  5 раз  По 3 раза в каждую сторону  4 раза  8 -10 раз  4 раза  12 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 животики И 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 лужайке Черепашки 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 стойте Слишком близко, Я тигрёнок, А не киска!" - Зарычал Нам грозно тигр После всех Весёлых игр.  Мы немного  Испугались И все дружно Разбежались. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Декабрь | | | | |
| **Комплекс утренней гимнастики №7:«Новогодние игрушки»** | | | | |
|  | **Упражнения** | **Количество повторений** | **примечание** | **Методы и приёмы** |
| Вводная часть | Ходьба с высоким подниманием колен  Бег в колонне по одному  Ходьба врассыпную  **Построение врассыпную** | 15`  15`  15` | Не смотреть вниз  Следить 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.п  4. «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 сторону  6 раз  4-5 раз  4 раза  4 раза  8-10 подпрыг. | Спину не прогибать  Следить за дыханием  Присест на носочки  Потрясти руками и ногами  Прогнуться  Легко, кто выше? | Повторяйте волшебные слова |
| Заключи-тельная часть | Ходьба в медленном темпе  Ходьба в быстром темпе  Дыхательное 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 ждут  Снег-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 одному  Ходьба «змейкой»  Ходьба с высоким подниманием колена  Бег в колонне  Ходьба с хлопками на каждый шаг  **Перестроение в круг** | | 15`  15`  20`  15` | Держась за руки  Не менять место в колонне  В 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-вверх  3. 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 раз  4-5 раз  По 4 раза в каждую сторону  4- 5 раз  16 подпры-гиваний | Посмотреть на пальчики  «берём игрушку»  «вешаем игрушку»  Менять руку  Присест 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 девчонки  Стали 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 руки  Бег врассыпную  Ходьба друг за другом | | 15`  20`  15` | Следить за осанкой  Не толкаться | Вокруг елки водим,  водим хоровод.  Веселится, радуется  весь лесной народ.  Разбежались зайки,  Зайки-побегайки.  Стали бегать, веселиться  И вокруг себя кружиться  Мы у елки погостили,  Елку ярко нарядили.  А теперь домой пора  Собирайся, 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 колонне  Ходьба на носочках  Ходьба приставным шагом  Бег в колонне  Ходьба 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 встать  Снегу 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 раз  По 3 раза в каждую сторону  По 3 раза каждой ногой  16 подпры-  гиваний | Переложить «снежок» в левую руку  Отвести руку назад  Держать равновесие  Поднять «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 врассыпную  Ходьба друг за другом | | 15`  20`  15` | Руку со снежком вверх  «снежок» в руке  Собрать «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 1  Ходьба с изменением положения рук  Ходьба приставным шагом  Бег 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 раз  6 раз  5-6 раз  5 раз  По 4раза в каждую сторону  8 подпрыгиваний | Спина прямая  Посмотреть вверх  Чередовать 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 – налево  Пусть 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 месте  Бег по кругу с изменением направления  Ходьба с высоким подниманием колена  Бег с замедлением движения,  Переход на ходьбу  **Перестроение в круг** | | 5`  20`  15`  20` | Руки в стороны | Вы, ребята, покружитесь  И в снежинки превратитесь  Сильный 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-назад  4.Прыжки на одной ноге | | 6 раз  6 раз  6 раз  по 4 на каждой ноге | скрестить руки над головой  наклон как можно ниже  движения плавные  держать 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 колонне  Дети 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 вверх  Ходьба в полуприседе, руки разведены в стороны и согнуты в локтях, пальцы собраны в кулачки  ходьба широким шагом  ходьба маленькими *шажками*  *ходьба высоко поднимая колени, руки в стороны*  **Обычный бег. Упражнение на дыхание. Построение в звенья.** | 10’  10’  10’  10’  10  20 | 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 раз  4 раза в каждую сторону.  4-6 раз  3 раза по 8-10 секунд.  3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой. | Руки прямые  Ноги не сдвигать  Спина прямая  Легко, 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 отдохнем Помогать 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 | 20  15 | 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 зайчиком  Покажем зайчику, как мы выросли за год  Убегаем от зайчика | Маска зайки  Загадывание 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 раз  5 раз  по 3 раза каждой ногой  6 раз  10 раз – ходьба 5` | вдох  выдох, сказать: «Ух»  темп умеренный  ладошки вниз  темп умеренный  прыгать легко, высоко  дыхание произвольное |
| Заключи-тельная часть | Подвижная игра «Зайка серенький сидит»,  Ходьба | 2 раза  20` | за зайчиком |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Апрель | | | | |
| **Комплекс утренней гимнастики №15: «Медвежата»** | | | | |
|  | **Упражнения** | **Количество повторений** | **примечание** | **Методы и приёмы** |
| Вводная часть | Обычная ходьба  Ходьба с изменением положения рук  Ходьба в полуприседе  Бег  Дыхательные упражненич  **Перестроение в 2 колонны** | 15’  10’  10’  15’  5’ | Следить за осанкой  По сигналу воспитателя  Спина прямая  В 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 сторону  По 5 раз в каждую сторону  5 раз  6 раз  8 раз | Спина прямая, живот подобран  Наклоняться слегка, плавно  Дотянуться до пола  Ритмично  Легко, следить за дыханием | Медвежата в чаще жили  Головой своей крутили  Вот так, вот так,  Головой своей крутили  Медвежата мед искали  Дружно дерево качали  Вот так, вот так, Дружно дерево качали  А потом они ходили  И из речки воду пили  Вот так, вот так,  И из речки воду пили  А потом они плясали  Вот так, вот так,  Лапы выше поднимали  Вот так, вот так,  Лапы выше поднимали! |
| Заключи-тельная часть | Подвижная игра «Медведь и пчёлы»  Ходьба | 2 раза  20’ | 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 ногу  Ходьба на носках  Бег по кругу  Ходьба по кругу  **Перестроение в 2 колонны звеньями** | 10’  10’  15’  10’ | Как медведи  Как мышки  С ускорением  Восстановление 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-вправо  3**. « 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 сторону  По 5 раз в каждую сторону  По 5 раз в каждую сторону  4 раза  10 раз – ходьба 5` | Спина прямая  Повороты туловища с большой амплитудой  Спина прямая  Чередовать 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 другом  Ходьба на носочках  Медленный 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.п  5. «Весёлые жучки» И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки чередуя с ходьбой | 6 раз  4 раза  4-5 раз  4 раза  10-12  подскоков, повторить 3 раза | Сохранять устойчивое положение  Не менять положение рук  Потрясти руками и ногами  Присест на полную ступню |  |
| Заключи-тельная часть | Ползание на четвереньках  Ходьба 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 проснулись  Стрекозы тянутся к солнцу  Стрекозы полетели над поляной  Устали 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 – выдох  4. ***«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 рукой  По 3 раза в каждую сторону  4 раза  6 раз  4-5 раз  10-15 раз  8-10 шагов | Сохранять устойчивое положение  Темп медленный  Взмах рук вперёд-назад  Легко, не топать |
| Заключи-тельная часть | Бег врассыпную  Ходьба | 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!