КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

(сентябрь)

1. Ходьба в произвольном направлении, на месте, повернуться ко взрослому.
2. Основные движения:
3. «Погреем ручки» - и.п. руки опущены вниз, хлопок перед грудью (4раза)
4. «Потянулись» - и.п. ноги на ширине плеч, руки внизу, руки вверх, подняться на носки (5раз)
5. «Неваляшка» - и.п. тоже, руки на поясе наклоны в сторону (4раза)
6. «Зайки» - прыжки на двух ногах
7. «Деревья качаются» - и.п. ноги на ширине плеч, руки вверх, наклоны в стороны (4раза)
8. «Птички клюют зерна» - и.п. ноги слегка расставлены, руки внизу, присесть, постучать пальцами об пол, встать (4раза)
9. «Пружинки» - и.п. ноги вместе, руки на поясе, приседания (10раз).
10. Ходьба друг за другом , упражнения на дыхания.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

(октябрь)

1. Ходьба в произвольном направлении, на месте, повернуться ко взрослому.
2. Основные движения:
3. и.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение. (4-5 раз).
4. и.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед, руки вниз, коснуться колен, вернуться в исходное положение.(5раз)
5. и.п. - ноги на ширине плеч, спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение. (4раза)
6. и.п. - ноги врозь,руки на поясе. Наклоны вправо, влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4раза)
7. и.п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8. Повторить 2 раза.
8. «Пружинки» - и.п. ноги вместе, руки на поясе, приседания (10раз).
9. Ходьба друг за другом , упражнения на дыхания.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

***Ноябрь.***

1. **Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки»- дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.
2. **Общеразвивающие упражнения:**
* (И.п.) ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в И.п. (4-5 раз).
* (И.п.) ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть , хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в И.п. (4-5 раз).
* (И.п.) ноги на ширине плеч, руки за спиной, наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в И.п. (по 5 раза).
* (И.п.) ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, поворот вправо, влево, хлопнуть в ладоши , вернуться в И.п.( 5 раз).
* (И.п.) ноги слегка расставлены, руки на произвольно, прыжки на двух ногах, с поворотом в обе стороны (3 – 4 раза).
1. **Заключительная часть.** Ходьба, упражнение на дыхание.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

***Декабрь***

1. **Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Мышки!»- дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу воспитателя: «Бабочки!» - к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.
2. **Общеразвивающие упражнения:**
* (И.п.) ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в И.п. (4-5 раз).
* (И.п.) ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть , постучать палочками о пол, подняться, вернуться в И.п. (по 3 раза в каждую сторону).
* (И.п.) ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернуться в И.п.( 5 раз).
1. **Заключительная часть.** Ходьба, упражнение на дыхание.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

***ЯНВАРЬ***

1. **Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе в рассыпную: «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек». Ходьба в рассыпную по всему залу, затем бег в рассыпную , переход в ходьбе в колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений.
2. **Общеразвивающие упражнения:**
* (И.п.) ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой опустить кубик вниз, вернуться в И.п. (4-5 раз).
* (И.п.) ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться поставить кубик на пол уносков ног, подняться убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в И.п. (по 3 раза в каждую сторону).
* (И.п.) ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево),отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в И.п. (по 3 раза в каждую сторону).
* (И.п.) ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу , у носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте. ( 3-4 раз).
1. **Заключительная часть.** Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

***февраль***

1. **Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному.
2. **Общеразвивающие упражнения:**
* (И.п.) ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Руки вперед – показать платочек, вернуться в И.п. (4-5 раз).
* (И.п.) ноги на ширине плеч, платочек внизу. Наклониться и помахать платочком вправо влево – выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону).
* (И.п.) ноги на ширине ступни, платочек внизу. Присесть платочек вынести вперед. Подняться , вернуться в И.п. (по 4 – 5 раз.).
* (И.п.) ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой (под счет воспитателя или музыкальное сопровождение), в чередовании с ходьбой на месте.( 3-4 раз).
1. **Заключительная часть.** Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

***Март***

1. **Вводная часть.** Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами, повторить прыжки с продвижением вперед.
2. **Общеразвивающие упражнения:**
* (И.п.) ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх передать кольцо в левую руку. Опустить руку через сторону вниз. Поднять руку через сторону вверх передать кольцо и опустить руку, вернуться в И.п. (4-5 раз).
* (И.п.) ноги на ширине ступни, кольца в согнутых руках у груди. Присесть кольцо вынести вперед, руки прямые, встать, вернуться в и.п. (по 4-5 раз).
* (И.п.) стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться кольцо в левую руку , тоже влево.(3 раз.).
* (И.п.) ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны, между серией прыжков небольшая пауза.( по 2 раз).
1. **Заключительная часть.** Игра малой подвижности по выбору детей.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

(АПРЕЛЬ)

1. В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка. Дети строятся в одну шеренгу . В начале проводится ходьба по кругу затем бег по кругу в медленном темпе.
2. Основные движения:
3. (И.п.) Ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны опустить вниз, кубик в левой руке. (3-4 раза).
4. (И.п.) Ноги на ширине ступни. Кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх , руки прямые; наклониться вперед , коснуться кубиком пола, выпрямиться , кубик вверх, вернуться в и.п.(4раза)
5. (И.п.) Сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться поставить кубик на пол, вернуться в и.п.. тоже влево. (2-3раза)
6. (И.п.) Лежа на спине, руки с кубиком прямые, за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в и.п. (4 раза).
7. (И.п.) Ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков. (2 -3раза)
8. Ходьба в колонне по одному.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

(май)

1. Ходьба во круг кубиков и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
2. Основные движения:
3. И.п. руки сидя на скамейке верхом, ноги согнуть в коленях, кубики у плеч. Наклоны вправо, влево, поставит кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо , влево, взять кубик вернуться в и.п. (3 – 4 раза).
4. И.п. – тоже , кубики в обеих руках внизу. Встать поднять кубики через стороны вверх, сесть вернуться в и.п.(4раза).
5. И.п. тоже, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить. (4 – 5 раз).
6. И.п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки, в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место и садяться на место.
7. «Пружинки» - и.п. ноги вместе, руки на поясе, приседания (10раз).
8. Игра «Найдем лягушонка».