***Комплекс утренней гимнастики «Солнышко и тучка»***

 Солнышко, солнышко, выгляни в окошечко!

 Твои детки плачут, по камушкам скачут.

*Дети строятся в колонну по одному.*

**Вводная часть:**

 Выглянуло солнышко и зовёт гулять.

 Как приятно с солнышком вместе нам шагать!

*Ходьба в колонне по одному.*

 Выглянуло солнышко, светит высоко.

 По тропинке с солнышком нам бежать легко.

*Бег друг за другом.*

 По тропинке с солнышком нам шагать легко.

 Ярко светит солнышко, светит высоко.

*Ходьба в колонне по одному.*

 Вдруг мы тучку увидали. От неё мы побежали.

 Мы бежали, мы бежали, мы от тучки убегали.

*Бег друг за другом.*

 Снова солнышко сияет, наши детушки шагают.

 Дружно, весело идут и совсем не устают.

 *Ходьба.*

Солнышко скрывается – туча надвигается.

Будем солнышко искать, будем с солнышком играть!

*Перестроение в круг.*

**Основная часть: ОРУ**

**1**.И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи – «удивиться», вернуться в И.П. ( 4 раза.)

 *Где же солнышко-колоколнышко?*

 *Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка.*

**2**.И.П. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.П., влево – И.П. (по 2 раза в каждую сторону.)

 *Показался солнца лучик – стало нам светлее.*

 *Справа лучик, слева – лучик, стало веселее.*

**3**. **2**.И.П. – то же. Присесть, руки вперёд, ладони вверх – И.П. ( 4 раза.)

 *Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,*

 *Наше солнышко-колоколнышко.*

**4.**Прыжки на двух ногах . На произнесение слов 2-й раз – ходьба на месте. (2 раза.)

 *Солнцу рады все на свете. И воробушки, и дети.*

**Заключительная часть:**

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.

*Ходьба друг за другом.*

***Комплекс утренней гимнастики «Весёлый огород»***

 Наш весёлый огород в гости всех друзей зовёт!

*Дети строятся в колонну по одному.*

**Вводная часть:**

 В огород мы пойдём, урожай соберём!

*Ходьба в колонне по одному.*

Эй, лошадка, гоп-гоп, отвези нас в огород.

*Бег прямоым галопом*

 Эй, лошадка, тише, тише. Огород всё ближе, ближе.

*Ходьба с высоким подниманием колен.Обычная ходьба.*

 Вот уже и огород! Сколько в нём всего растёт!

*Перестроение в круг.*

**Основная часть: ОРУ**

**1.**И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.П. ( 4 раза.)

 *У капусты кочаны – вот такой величины!*

**2***.И.П. –* стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Поворот вправо-влево (по2 раза в каждую сторону)

 *Хвостик есть, а не мышка.*

 *И совсем он не малышка!*

 *Он зелёный огурец – удалой молодец!*

**3**.И.П – сидя, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – И.П.

 ( 4 раза.)

 *Прячет морковка свой носик на грядке.*

 *Видно, морковка играет в прятки!*

**4.**И.П. – лёжа на спине. Переворот на живот – И.П. То же в другую сторону. (3-4 раза в каждую сторону.)

 *Толстый жёлтый кабачок солнцу показал бочок.*

 *Показал животик, спинку. Посмотри-ка на картинку.*

**5**.Выполнить прыжки на двух ногах /с поворотами вокруг себя или с хлопками/ в чередовании с ходьбой.

 *Дружный наш огород веселится и поёт.*

 *Как попрыгает немножко, пошагает, отдохнёт.*

**Заключительная часть:**

 Вот и кончилась игра! Веселились мы с утра…

 А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.

*Ходьба в колонне .*

***Комплекс утренней гимнастики «Птицы»***

 Холодно стало, и птицы на юг стаями улетают.

 Ну, а ребята в детском саду в птиц перелётных играют.

*Дети строятся в колонну по одному.*

**Вводная часть:**

 Ходят по водичке птички-невелички.

 *Ходьба в колонне по одному.*

 Ходят, лапки поднимают птички-невелички.

 Вот так, вот так ходят у водички.

*Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе.*

 Полетели птички, птички-невелички.

 Взвились в небо высоко, полетели птички.

*Бег в колонне по одному.*

 Летели, летели и на землю сели.

 Ходьба. *Перестроение в круг.*

**Основная часть: ОРУ**

**1**.И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Руки в стороны – И.П. (4 раза.)

 *Вдруг мы громкое КАР-КАР услыхали,*

 *И на ветке мы ворону увидали:*

 *Крылья вверх и крылья вниз.*

 *Зарядку делай – не ленись!*

**2**.И.П. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Поворот вправо, правую руку отвести назад, коснуться пола – И.П. То же в левую сторону. (2 раза в каждую сторону.)

 *Сизокрылый голубок нахохлился, сидит.*

 *И гули-гули, гуль-гуль-гуль с друзьями говорит.*

 *Гули-гули, гуль-гуль-гуль с друзьями говорит.*

**3.**И.П. – сидя, ноги вместе, выпрямленыруки в упоре за спиной. Согнуть ноги, обхватить колени руками «крылышками греем лапки» - И.П. ( 4 раза.)

 *Солнце меньше светит, лапки замерзают.*

 *Птички лапки греют, подгибают.*

**4**.И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Приседания, руками постучать по полу - И.П. ( 4 раза.)

 *И воробушки тут как тут,*

 *Зёрнышки с земли клюют.*

**5.**И.П. – стоя, руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

З**аключительная часть:**

Мы бегали, прыгали, вместе играли.

На завтрак все дружно теперь зашагали!

*Ходьба в колонне друг за другом*

***Комплекс утренней гимнастики «В гости к ёлочке»***

 Веселится детвора – снег-снежок идёт с утра.

 Скоро праздник – Новый год, ёлка в гости к нам придёт.

*Дети строятся в колонну по одному.*

**Вводная часть:**

 Отправляемся мы в лес, ждёт нас много в нём чудес.

*Ходьба в колонне по одному.*

 По сугробам мы шагаем, выше ножки поднимаем!

 По сугробам мы идём и ничуть не устаём.

*Ходьба с высоким поднимаем колен.*

 Холодно в лесу зимой – побежали все за мной!

 С бегом будет веселей, с бегом будет нам теплей.

*Бег в колонне по одному.*

 По тропинке мы шагаем,руки наши согреваем. } 2 раза

*Ходьба с хлопками на каждый шаг.*

 Вот полянка, вот и лес, вот и ёлка до небес!

*Перестроение в круг.*

**Основная часть: ОРУ**

**1.**И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки вверх, посмотреть на них – И.П. (5 раз.)

 *Вот она какая, ёлочка большая!*

**2***.*И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон. Выполнить движение кистями рук «берём игрушку» - И.П. Выполнить 4 раза.)

 *Мы сегодня принесли яркие игрушки.*

 *Здесь конфеты и шары, пряники, хлопушки.*

 *Вы игрушки поднимайте, ёлку вместе украшайте.*

**3**.И.П. – Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Сгибаем и разгибаем ноги. (4 раза)

 *А ну, померяйте, ребята,*

 *Какой длины у ёлки лапы!*

**4.**И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Присесть, руками коснуться пола – И.П. (4 раза.)

 *Кто под ёлкою сидит и ушами шевелит?*

 *Кто под ёлкой тихо плачет и тихонечко дрожит?*

 *Мы присели – дружно встали, никого не увидали.*

 *Мы присели, дружно встали, вдруг зайчишку увидали.*

 *Стали зайки, веселиться и вокруг себя кружиться.*

**5**.И.П. – Стоя, ноги вместе, руки у головы. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя.

**Заключительная часть:**

 Мы у ёлки погостили, ёлку ярко нарядили.

 А теперь домой пора. Собирайся, детвора.

*Ходьба в колонне друг за другом.*

***Комплекс утренней гимнастики «Снежки» (с мячиками)***

 Как на тоненький ледок выпал беленький снежок.

 Ах, зима, зима, зима белоснежная пришла.

*Дети строятся в колонну по одному.*

**Вводная часть:**

 Как на тоненький ледок выпал беленький снежок.

 Ах, зима, зима, зима белоснежная пришла.

*Ходьба .*

Как на тоненький ледок выпал беленький снежок.

 Чтоб его не затоптать, на носочки надо встать.

*Ходьба в колонне на носках, руки на пояс.*

 Снегу мало. Под снежком лёд блестит несмело.

 Мы поскачем по ледку ловко и умело.

*Бег прямым галопом.*

 Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.

 Побежим ловить пушинки, серебристые снежинки.

*Бег в колонне.*

 Лепим, лепим мы снежки, снеговые пирожки.

 Вот какие снежки – снеговые пирожки!

*Ходьба с хлопками на каждый шаг. Перестроение в круг.*

 *Взрослый идёт по кругу и раздаёт «снежки».*

**Основная часть: ОРУ**

**1**.И.П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз, «снежок» в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать «снежок» в левую руку – И.П. (4 раза)

 *Со снежком хотим играть. Холодно его держать.*

**2**.И.П. – стоя на коленях, руки в стороны, «снежок» в правой руке. Поворот вправо, переложить «снежок» в левую руку. То же влево. (по 3 раза в каждую сторону.)

 *На снежок ты погляди, да смотри не урони.*

**3**.И.П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз, «снежок» в правой руке. Поднять согнутую в колене правую ногу, передать под коленом «снежок» в левую руку – И.П. То же с другой ноги. (по 3 раза каждой ногой.)

  *В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой.*

**4.** И.П. – Стоя, ноги вместе, руки на поясе. «Снежок» лежит на полу около ног ребёнка. Прыжки на месте на двух ногах.

 *Мы похлопаем немножко, будем греть свои ладошки.*

**Заключительная часть:**

Зашагали наши ножки, мы погреем их немножко.

Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.

*(Взрослый собирает «снежки».)*

***Комплекс утренней гимнастики «В феврале» (с ленточками)***

 В феврале, в феврале бродит ветер во дворе.

 Сильно, сильно задувает, со снежинками играет.

 Вы, ребята, покружитесь и в снежинки превратитесь.

*Дети строятся в колонну по одному.*

**Вводная часть:**

 В феврале, в феврале бродит ветер во дворе.

 Сильно, сильно задувает, со снежинками играет.

*Ходьба .*

Ах ты зимушка-зима, все дороги замела,

 Все дороги, все пути, ни проехать, ни пройти.

*Ходьба с высоким подниманием колен.*

 Сильный ветер задувает, и летят снежинки.

 Тут снежинки, там снежинки, белые пушинки.

*Бег в колонне по одному*

 Ветер тише, тише, тише,

 А снежинки – в круг, поближе.

*Ходьба с замедлением темпа и перестроением в круг.*

**Основная часть: ОРУ**

**1.** И.П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, скрестить их над головой – И.П. (5 раз.)

 *Ветер вверх поднял снежинки, закружил, завьюжил.*

 *Ветер вверх поднял снежинки. Холодно и стужа*.

**2.**И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Повороты вправо (влево), руки прямые. (по 3 раза в каждую сторону)

 *Впаво, влево полетели белые снежинки
 Падают они несмело, лёгкие пушинки.*

**3.**И.П. – сидя, ноги врозь, руки на бёдрах. Наклон вперёд, коснуться ленточками пола между стопами – И.П. (5 раз.)

 *Сильно ветер задувает*

 *Всю землю снежинками покрывает.*

**4**.И.П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Полуприседания с одновременным покачиванием рук вперёд-назад.

 *Вверх и вниз летят снежинки – на дворе метелица.*

 *Снег засыпал все тропинки, по дорожке стелется.*

**5.**Дети бегут в колонне. Останавливаются, приседают. (2-3 раза)

 *Сильно ветер задувает, со снежинками играет.*

 *Тише, тише ветер стих, положил на землю их.*

**Заключительная часть:**

В феврале, в феврале бродит ветер во дворе.

Сильно, сильно задувает, со снежинками играет.

*Ходьба в колонне.*

Вы, снежинки, покружитесь и в ребяток превратитесь.

***Комплекс утренней гимнастики «За воротами весна»***

Построение в колонну по одному.

**Вводная часть:**

 Пойду ль, выйду ль я, пойду, выйду ль я.

 За ворота погляжу, что увижу – расскажу.

 За воротами весна, за воротами красна,

 За воротами весна, отступают холода.

*Ходьба в колонне по одному.*

 Солнце в небе высоко.

 С солнцем нам идти легко.

*Ходьба на носках, руки на пояс.*

 Вместе нам легко бежать, в марте всем весну встречать

 Будем мы весну встречать, зиму, холод провожать.

*Бег.*

 Пойду ль, выйду ль я, пойду, выйду ль я.

 За ворота погляжу, что увижу – расскажу.

*Ходьба в колонне. Перестроение в круг.*

**Основная часть: ОРУ**

**1.**И.П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, подняться на носки – И.П. (5 раз.)

 *Солнце светит целый день.*

 *Кап-кап-кап – звенит капель.*

**2.**И.П. – стоя на коленях, руки на пояс. Поворот вправо с отведением правой руки, ладонь вверх «ловим капельки» - И.П. То же влево. ( по 2 раза в каждую сторону.)

 *Снег ещё лежит на речке, на пригорке, на крылечке.*

 *Хоть уже пришла весна, не растаял он пока!*

3. И.П. - лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимать и опускать две ноги вместе. (4 раза)

 *А под снегом травка спит,*

 *К солнышку она спешит.*

**4**.И.П. – стоя, ноги слегка расставить, руки за голову. Присесть, руки вперёд. - И.П. (5 раз.)

 *Солнце красное встаёт,*

 *Лучики свои нам шлёт.*

 *Руки к солнцу мы протянем*

 *Здравствуй, солнышко, мы скажем!*

**5.**И,П, - стоя, руки на пояс. Прыжки вокруг себя в чередовании с ходьбой.

 *За воротами весна, рада, рада детвора!*

**Заключительная часть:**

 За воротами весна, отступают холода.

Ходьба друг за другом.

***Комплекс утренней гимнастики «Весна пришла»***

Построение в колонну по одному.

**Вводная часть:**

 Ой, весна, весна, весна долгожданная пришла.

 Просыпается природа, улучшается погода.

*Ходьба в колонне.*

 Солнце в небе высоко, достать до солнца нелегко.

*Ходьба на носках, руки вверх.*

 Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.

*Бег в колонне по одному.*

 Зашагаем, поглядим

 Кого весенний лучик разбудил.

*Ходьба. Перестроение в круг.*

**Основная часть: ОРУ**

**1.**И.П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки через стороны до уровня плеч – И.П. (5 раз.)

 *Из далека из краев возвращаются скворцы.*

 *Будут гнёзда скоро вить, и появятся птенцы,*

**2**.И.П. – стоя, ноги слегка расставить, руки за спину . Наклон вперёд, руки остаются за спиной – И.П. ( 4 раза.)

 *Ходят птички там и тут, зёрнышки с земли клюют.*

 *И щебечут, и поют, зёрнышки с земли клюют.*

**3.**И.П. – лёжа на спине, руки в стороны. Согнуть ноги к груди, обхватить колени кистями рук.

 ( 4 раза.)

 *Лежебока кот проснулся, он лениво потянулся,*

 *А потом в клубок свернулся.*

**4**.Ползание на четвереньках.

 *Солнца луч его коснулся, хитро котик оглянулся.*

 *Наступила весна – на охоту пора!*

***Игровое упражнение «Гнездо».***

Дети бегут врассыпную. Темп бега изменяется по команде «Полетели побыстрее». На слова «Свили гнездо» дети встают в круг, берутся за руки. Затем – повторение игры, но вместо бега выполняется ходьба. Игру с бегом и ходьбой можно повторить ещё раз.

 *А скворцы летают, ищут, где же гнёздышки им свить.*

 *А скворцы летают, ищут, где птенцы их будут жить.*

**Заключительная часть:**

 Ой, весна, весна, весна долгожданная пришла.

 Просыпается природа, улучшается погода.

 *Ходьба по кругу, держась за руки, в одном и другом направлении.*

***Комплекс утренней гимнастики «На дворе весёлый май»***

**Вводная часть:**

 На дворе весёлый май. С радостью его встречай!

 Травка, птицы и цветы на пути моём видны.

*Ходьба в колонне друг за другом.*

 Чтоб нам травку не помять, на носочки надо встать.

 Ах, трава-мурава, ах, зелёная трава.

*Ходьба на носках, руки на поясе.*

 Скоро травка подрастёт, кто на луг гулять пойдёт?

 Ножки выше поднимай, ты по травушке шагай.

 *Ходьба с высоким подниманием колен.*

 А лошадка на лугу прыгает, резвится.

 Зиму всю и всю весну травушка ей снится.

*Прямой галоп.*

 Жук проснулся и жужжит, над травою он летит.

 Майский жук – он летит и жужжит, жужжит, жужжит.

*Бег в колонне*

 И воздух ароматами цветочков напоён.

 Почувствуйте, порадуйтесь, как свеж и нежен он.

*Ходьба врассыпную*. *Перестроение в круг.*

**Основная часть: ОРУ**

**1**.И.П. – стоя, ноги слегка расставить, руки к плечам. Руки в стороны – И.П. (5 раз.)

 *Расправляет крылышки бабочка – красавица.*

 *Яркая, нарядная, всем ребятам нравится.*

**2**.И.П. – сидя, ноги скрёстно, руки на пояс. Повороты вправо-влево. ( по 3 раза в каждую сторону.)

 *Это что за вертолёт отправляется в полёт?*

 *Это просто стрекоза, непоседа, егоза.*

**3**.И.П. – сидя, ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги, можно слегка развести, одновременно выпрямить руки вверх – в стороны «потянуться» - И.П. ( 4 раза.)

 *Маленькие солнышки, яркие головушки.*

 *Одуванчики цветут, распускаясь там и тут.*

**4**И.П. – стоя, руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

 *Закружил цветами май,*

 *Прыгай, смейся и мечтай,*

**5.** Игра «Одуванчик».

 *Одуванчик, одуванчик скинул жёлтый сарафанчик,*

 *В шар воздушный превратился. Дунул ветер – шарик взвился.*

 *К удивлению ребят, вместо шарика летят*

 *Белые снежинки, лёгкие пушинки.*

Дети стоят в кругу, держась за руки. С началом текста, произносимого взрослым, ребята начинают идти по кругу. С окончанием слов они разбегаются, воспитатель делает вид, что их ловит

**Заключительная часть:**

На дворе весёлый май, с радостью его встречай.

Ходьба в колонне или по кругу, держась за руки.

***Комплекс утренней гимнастики «К нам зима пришла»***

**Вводная часть:**

К нам зима спешит,

Собирайтесь малыши.

Отправляемся гулять

Чудеса нас ждут опять.

*Построение в колонну, ходьба друг за другом.*

Чтобы нам не потеряться,

Надо за руки держаться.

*Ходьба змейкой.*

По сугробам мы шагаем

Выше ноги поднимаем.

*Ходьба с высоким подниманием колен.*

Зимой,

Побежали мы гурьбой.

*Бег колонной.*

Стоп, детишки. Мы пришли

И снеговика нашли.

*Перестроение в круг.*

**Основная часть: ОРУ**

**1.**И.П.- стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) руку, имитировать бросок. (по 3 раза)

 *Снеговик в снежки играет*

*Далеко он их бросает.*

**2.**И.П. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вправо, влево. (по 3 раза)

*Мы на санки дружно сели,*

*С горки вместе полетели.*

*Вправо, влево наклонись,*

*Крепко в саночках держись.*

**3.**И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вперёд, кисти в кулак. Полуприсед, отвести руки назад, сказать «ух». (4-5 раз)

*Палки лыжные мы взяли*

*И на лыжи быстро встали.*

*Оттолкнулись и присели,*

*И теперь мы ближе к цели.*

**4.**И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки сзади. Прыжки вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте. (2 раза)

*Раз, два – повернись,*

*Три, четыре – улыбнись.*

*А теперь отдохнём,*

*Просто ножками пойдём.*

**Заключительная часть:**

Зашагали наши ножки

По заснеженной дорожке.
Раз, два мы пошли,

Зашагали малыши.

*Спокойная ходьба друг за другом.*

***Комплекс утренней гимнастики «Котёнок»***

**Вводная часть:**

Стройтесь дети на зарядку, рассчитайтесь по порядку,

В сказку мы сейчас пойдём, там котёночка найдём.

*Построение в колонну по одному.*

По дорожке мы пойдём, раз-два, раз-два,

Мы котёночка найдём, раз-два, раз-два.

*Обычная ходьба****.***

Мы мышатами все стали, на носочки дружно встали.

Мы шуметь не будем, котёнка не разбудим.

*Ходьба на носках.*

А теперь мы побежим, и к котёнку поспешим.

*Бег в колонне по одному.*

Стоп, детишки, мы пришли

И котёночка нашли.

*Перестроение в круг.*

**Основная часть: ОРУ**

**1.**И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться – И.П. (4-5 раз)

*Рыжий маленький котёнок, мамы кошки он ребёнок,*

*Он проснулся, улыбнулся, сладко, сладко потянулся.
покажите-ка, друзья, раз-два, раз-два.*

**2.**И,П, - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты вправо-влево. (по 3 в каждую сторону)

*Он молока хотел попить, но не знал, как попросить,*

*Заплакал маленький котёнок, ну, а мимо шёл гусёнок.*

*Вправо, влево повернулся и котёнку улыбнулся.*

*Чтоб была у вас еда, надо говорить «га-га».*

*Влево «га», вправо «га», повернитесь-ка, друзья.*

**3.**И.П. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Наклон вперёд со словом «му-у» - И.П. (4-5 раз)

*Мимо корова проходила и котёнку говорила:*

 *Наклонись, скажи ты «му-у», молока тебе налью.*

**4.**И.П. - стоя, руки вдоль туловища. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

*На задние лапы встал котёнок и запрыгал, как ребёнок.*

*И детишки прыгать стали и руками замахали.*

**Заключительная часть:**

Мы котёнка разбудили, у него мы погастили.

А теперь домой пора, друг за другом, детвора.

Раз-два, не спеши, раз-два, мы пришли.

*Спокойная ходьба друг за другом.*

***Комплекс утренней гимнастики «Самосвал» (с обручем)***

**Вводная часть:**

*Построение в колонну по одному*.

Жил на свете самосвал

Он на стройке побывал.

*Ходьба в колонне по одному, обруч перед собой*

Вот такой был ширины

Вот такой был высоты.

*Ходьба на носках, обруч вверх.*

Ездил очень быстро он

Самосвал наш – чемпион.

*Бег друг за другом, обруч перед собой.*

Тише, тише, не спешите,

Самосвал остановите.

*Ходьба. Перестроение в круг.*

**Основная часть: ОРУ**

**1.**И.П. – ноги слегка расставлены, обруч внизу. Поднять обруч вверх, заглянуть в нег – И.П. (4-5 раз)

*Подкатил с утра к воротам,*

*Сторожа спросили: «Кто там?»*

**2.**И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках перед грудью. Повороты вправо (влево) – И.П. (по 3 раза)

*Он кирпич возил и гравий,*

*Но, увы, застрял в канаве.*

**3.**И.П. – лёжа на спине, руки с обручем вверх. Подтянуть согнутые в коленях ноги к обручу – И.П. (4-5 раз)

*Буксовал он, буксовал,*

*Еле вылез самосвал.*

**4**.И.П. – стоя, ноги вместе, обруч на полу. Прыжки на двух ногах в обруче в чередовании с ходьбой.

(2 раза)

*Самосвал сигналил громко:*

*«У меня опять поломка».*

**Заключительная часть:**

 Но с утра я снова в путь,

 Отдохните как-нибудь.

*Спокойна ходьба друг за другом, обруч перед грудью.*

***Комплекс утренней гимнастики «Весёлые погремушки»***

**Вводная часть:**

*Построение в колонну по одному*.

Есть веселые игрушки, бом-бом-бом, бом-бом-бом!

Им названье — погремушки, бом-бом-бом, бом-бом-бом!

*Ходьба в колонне по одному, погремушки перед собой.*

Любят дети в них играть, бом-бом-бом, бом-бом-бом!

Высоко их поднимать! бом-бом-бом, бом-бом-бом!

*Ходьба на носках, руки вверх.*

 Друг за другом побежим, бом-бом-бом, бом-бом-бом!

 Погремушками звеним, бом-бом-бом, бом-бом-бом!

*Бег в колонне по одному.*

Тише, тише, тишина,

Упражнения делать пришла пора.

*Ходьба. Перестроение в круг.*

**Основная часть: ОРУ**

**1.**И.П. – ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погреметь и спокойно опустить за спину.  (4 раза)

*Спрячь погремушки за спиной,*

*Поиграй перед собой.*

**2.** И.П. - ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот» - И.П. То же в другую сторону. (по 3 раза в каждую сторону)

*Вправо, влево повернись,*

*Погремушка, покажись!*

**3.** И.П. – сидя на полу, ноги вместе, руки с погремушками внизу. Наклониться, постучать погремушками по носкам ног, сказать «тук-тук» – И.П. (4 раза)

*В руки погремушки взяли,*

*Ими по ножкам постучали.*

**4**.И.П. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, положить погремушки – И.П. (4 раза)

*С погремушками играем,*

*Сядем, встанем, сядем, встанем.*

**5.** И.П. – то же. Поднять через стороны руки вверх – И.П. (4 раза)

 *Любят дети в них играть,*

 *Высоко их поднимать*.

**Заключительная часть:**

Есть веселые игрушки, бом-бом-бом, бом-бом-бом!

 Им названье — погремушки, бом-бом-бом, бом-бом-бом!

*Спокойна ходьба друг за другом с погремушками в руках.*

***Комплекс утренней гимнастики «Море зовёт» (с флажками)***

**Вводная часть:**

Предлагаю поиграть:

В море синем понырять!

*Построение в колонну по одному*.

Есть на море моряки, очень смелые они,

Нас в команду всех зовут, в море синем уже ждут.

*Ходьба в колонне по одному*

Станем выше, подрастём, на носочках мы пойдём.

*Ходьба на носках, руки за голову.*

Выше ноги поднимите, глубоко не заходите!

*Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс.*

Ветер дует, ветер стонет, он морские волны гонит

И на берег их бросает, но ничего нас не пугает.

*Бег в колонне по одному.*

Не страшен шторм для моряка. Раз-два! Раз-два!

*Ходьба. Перестроение в круг.*

**Основная часть: ОРУ**

**1.**И.П.- ноги слегка расставлены, флажки в обеих руках внизу. Поднять руки в стороны, вверх, скрестить над головой, в стороны – И.П. (4 раза)

*Есть язык у моряков: положение флажков.*

*Чтоб легко нам было в море, выучим их на просторе.*

**2**.И.П. - ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, положить флажки – И.П., наклониться, взять флажки – И.П. (4-5 раз)

*В море всякое бывает, шторм и бури настигают.*

*Море может быть суровым лодки должны быть готовы.*

*А теперь насос включаем, дружно лодки подкачаем.*

**3**.И.П. – сидя, ноги врозь, флажки в обеих руках внизу. Наклоны к правой (левой) ноге – И.П.

 (по 3 раза)

*Вот звучит для всех команда: «Шлюпки на воду спустить! »*

*Вам придётся очень трудно: быстро вёслами грести.*

**4**.И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Приседание с отведением рук то влево, то вправо. (4-5 раз)

*В воду смело ты ныряй, всех, кто за бортом, спасай!*

**5**. И.П. – то же. Прыжки на месте, выполняя махи руками над головой в чередовании с ходьбой.

*Кто был в море, спасены. вот вдали видны огни.*

*К берегу пристала лодка, мы на берег прыгнем ловко.*

**Заключительная часть:**

С морем прощаться настала пора, скажем морю синему: «Пока! »

*Спокойная ходьба друг за другом.*

***Комплекс утренней гимнастики «На зарядку становись» (с кубиком)***

**Вводная часть:**

Становитесь по порядку, будем делать мы зарядку!!

*Построение в колонну по одному.*

Друг за другом мы шагаем, раз-два, раз-два!

Выше ноги поднимаем, раз-два, раз два!

*Ходьба в колонне по одному*

 На носочках мы пойдём, раз-два, раз-два,

 И немножко подрастём, раз-два, раз-два!

*Ходьба на носках, руки вверх*

 А теперь бегом, бегом, бегом,

 Всё кругом, кругом, кругом!

*Бег в колонне по одному.*

 Чтобы ножки не устали, друг за другом зашагали.

*Ходьба. Перестроение в круг.*

**Основная часть: ОРУ**

**1.**И.П.- ноги слегка расставлены, кубик за спиной в обеих руках. Развести руки в стороны – И.П., переложить кубик в другую руку. (4 раза)

*С кубиком играем в прятки, где искать его, ребятки?*

**2**.И.П. стоя, ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. Наклониться, положить кубик на пол, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубик – И.П. (4 раза)

*А у нас, ребята, кубиков набор,*

*Поставим их прямо на пол, на ковёр.*

**3.** И.П. – лёжа на спине, руки с кубиком за головой, ноги прямые вместе. Переворот на живот, без помощи рук и ног, переворот на спину. (4 раза)

*Кубики, кубики, синие, красные,*

*Повертитесь с нами в стороны разные.*

**4.** И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика в чередовании с ходьбой. (2 раза)

*Прыгай, прыгай высоко, прыгай на носках легко!*

**Заключительная часть:**

Всё, закончилась зарядка,

Мы пройдёмся для порядка.

*Спокойная ходьба друг за другом.*