**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 3-4 ЛЕТ**

**«Воробьи-воробышки»№1**

**Загадка**

Чик-чирик,

К зернышкам прыг!

Клюй, не робей! Кто это?

Дети. Воробей.

Воспитатель. Сегодня мы с вами воробьи-воробышки — маленькие добрые птички.

Ходьба обычная, друг за другом (10 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Медленный бег (15 секунд).

Быстрый бег (15 секунд).

Ходьба друг за другом (10 секунд).

Построение в круг.

**Дыхательное упражнение «Ах!».**

Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-а-х». Повторить 2 раза.

**Упражнение «Воробышки машут крыльями».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки развести в стороны, помахать всей рукой и кистью руки. Спрятать руки за спину. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

**Упражнение «Спрятались воробышки».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо выпрямитесь».

**Упражнение «Воробышки дышат».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «ч-и-и-и-р-и-и-к», постукивая пальца ми по крыльям носа. Повторить 3 раза. Темп медленный.

Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

**Упражнение «Воробышки греются на солнышке».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. По вернуться на живот. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп быстрый.

Индивидуальные указания.

**Упражнение «Воробышки радуются».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8—10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко, высоко».

**Заключительная часть**

Ходьба врассыпную в медленном темпе (20 секунд).

***Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки».***

Вдох—на 1, 2 счета. Выдох—на 1, 2, 3, 4 счета (20 секунд).

**«В гостях у солнышка»№2**

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня в нашем физкультурном зале. А знаете ли вы почему?

Все очень просто — мы с вами в гостях у солнышка. Солнышко освещает и согревает все вокруг.

Проводится игра «Солнечный зайчик».

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, но ротике, на щёчках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот, погладь его и там. Зайчик не озорник—он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком (15 секунд).

Бег врассыпную (15 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Построение в круг.

**Упражнение «Улыбнись солнышку».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладошкой вверх, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную позицию. Повто рить 3 раза.

Указание детям: «Внимательно, четко выполняйте задание: одновременно действуйте правой рукой и правой ногой».

**Упражнение «Играем с солнышком».**

Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Указание детям: «При повороте не помогайте себе руками».

**Упражнение «Играем с солнечными лучами».**

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

**Упражнение «Отдыхаем на солнышке».**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в исходную позицию.

Перекатиться на левый бок. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Ребятишкам радостно».**

Исходная позиция: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

**Заключительная часть**

Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).

***Подвижная игра «Солнышко и дождик».***

По команде: «Солнышко» дети бегают по залу, по команде: «Дождик» — приседа ют. Игра повторяется 2 раза.

Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд).

***Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко»***

(15 секунд).

Дети прощаются с солнышком .

**«Киска»№3**

Дети входят в зал.

Воспитатель. Угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:

Мохнатенькая, Усатенькая. Лапки мягоньки, А коготки востры.

Дети. Киска.

Воспитатель. Давайте поиграем вместе с кошечкой.

Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку.

Ходьба обычная за киской(15 секунд).

Ходьба на носочках (15 секунд).

Бег обычный (15 секунд).

Ходьба (10 секунд). Построение врассыпную.

**Упражнение «Кошечка греет голову на солнышке».**

Исход ная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не делайте резких движений головой».

**Упражнение «Кошечка показалась, затем спряталась».** Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на коле ни, потянуться, посмотреть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Кошечка дышит».**

Исходная позиция: ноги вместе, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 5 раз.

Указание детям о дыхании.

**Упражнение «Кошечка сердится и волнуется».**

Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, голова приподнята. Вы гнуть спину, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Сильно выгибайте спину».

**Упражнение «Кошечка отдыхает».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. Вернуться в исходную позицию. Повернуться на левый бок, прижать ноги к животу. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

**Заключительная часть**

Бег за кошечкой в медленном темпе по кругу (15 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Несколько раз зевнуть и потянуться.

Дети вслед за кошкой .

**«Гуси»№4**

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня мы с вами будем гусями. Гуси, гуси.

Дети. Га-га-га.

Воспитатель. Ну, летите же сюда!

Ребята собираются около воспитателя.

Воспитатель.

Гуси гуляют по лужайке. (Ходьба врассыпную (15 секунд).) Гуси подняли крылышки вверх. (Ходьба на носочках, руки вверх (15 секунд).)

Гуси радуются солнышку. (Бег врассыпную (15 секунд).)

Построение врассыпную.

**Упражнение «Гуси гогочут».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, сказать: «га-га!». Вернуться в исходную позицию. По вторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

**Упражнение «Гуси шипят».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, сказать: «ш-ш-ш». Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову не опускайте, руки сильно отведите назад».

**Упражнение «Гуси тянутся к солнышку».**

Исходная позиция: сидя на пятках, руки к плечам. Встать на колени, руки поднять вверх и сцепить кисти «в замок». Вернуться в исходную пози цию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

**Упражнение «Спрятались гуси».**

Исходная позиция: стоя, но ги на ширине плеч, руки за спиной. Низко присесть, голову повернуть и положить на колени, руки опустить. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Радуются гуси».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Несколько пружинок со взмахом рук (вперед —назад), чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Темп быстрый.

**Упражнение «Гуси устали».**

Исходная позиция: стоя, ноги нa ширине плеч. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Указание детям: «Хорошо выпрямите спину».

**Заключительная часть**

Перестроение в колонну по одному. Воспитатель. Гуси, гуси! Дети. Га-га-га! Воспитатель. Есть хотите? Дети. Да-да-да!

Воспитатель. Ну, летите же домой. Бег в колонне по одному (20 секунд). Ходьба мелким шагом (20 секунд.

**«Цирковые медвежата»№5**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

Кто в лесу глухом живет— Неуклюжий, косолапый. Летом ест малину, мед, А зимой сосет он лапу.

Дети. Медведь.

Воспитатель. Правильно, медведь. Вы когда-нибудь бы ли в цирке? А цирковых медвежат вы видели? Сегодня мы с вами побываем в цирке. Мы—цирковые медвежата.

Воспитатель предлагает каждому ребенку-«медвежонку» занять стульчик—«цирковое место».

Воспитатель. Разминаемся перед выступлением.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд).

Бег вокруг стульчиков (20 секунд).

Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

***Дыхательное упражнение «Дуем на лапки».*** Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить2 раза.

**Упражнение «Сильные медвежата».**Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки поднять к плечам. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не наклоняйтесь вперед».

**Упражнение «Умные медвежата».**

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в од ну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклониться в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Медвежата отдыхают».**

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта. Выдох правой ноздрей, левая —закрыта. Повторить 3 раза.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Хитрые медвежата».**

Исходная позиция: стоя, руками держаться за спинку стула. Присесть. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Крепко держитесь за спинку стула».

**Упражнение «Веселые медвежата».**

Исходная позиция: стоя, рядом со стулом, руки на поясе. Чередовать с ходьбой 8 прыжков около стульчика. Повторить 2 раза.

Показ ребенка.

**Заключительная часть**

***Упражнение «Устали лапки медвежат».***

Массаж рук и ног— постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 секунд).

***Упражнение «Прощание медвежат с гостями».***

Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд).

Ходьба по залу (20 секунд).

Воспитатель. Медвежата заслужили вкусную награду. Но перед едой необходимо вымыть лапки.

Ребята-«медвежата» отправляются на завтрак.

**«Бабочки»№6**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

Не птица,

А с крыльями.

Не пчела,

А над цветами летает.

Дети. Бабочка.

Воспитатель. Сегодня мы с вами будем маленькими, красивыми, легкими бабочками.

Бабочки проснулись. (Ходьба по залу (20 секунд).)

Бабочки полетели над полянкой. (Обычный бег (20 секунд).) Бабочки устали. (Ходьба в медлен ном темпе (15 секунд).)

Построение врассыпную.

Воспитатель. Бабочки сели на цветы. (На пол заранее выкладывают цветы, вырезанные из линолеума.)

***Дыхательное упражнение «Ветер».***

Вдох, вытянуть губы тру бочкой, длительный выдох. Повторить 2 раза.

**Упражнение «Бабочки машут крылышками».**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки в стороны, вверх, помахать ими. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Широко разводите руки».

**Упражнение «Бабочки отдыхают».**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться в одну сторону Вернуться в исходную позицию. Наклониться в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не отрывайте ноги от пола».

**Упражнение «Бабочки дышат».**

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки опущены. На счет 1, 2 —вдох. На счет 1, 2, 3, 4 —выдох. Повторить 4 раза, медленно.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

**Упражнение «Бабочки засыпают».**Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, закрыть глаза. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Бабочки радуются».**Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2—3 пружинки, 8 под прыгиваний, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

**Заключительная часть**

Воспитатель. Улетели бабочки с цветков.

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба (15 секунд).

***Дыхательное упражнение.***

На счет 1, 2 — вдох; на счет 1, 2, 3, 4 —выдох. Повторить 2 раза.

**«Заинька-зайчишка»№7**

Дети входят в зал. Воспитатель загадывает им загадку:

Маленький,

Беленький,

По лесочку прыг-прыг,

По снежочку тык-тык.

Дети. Зайчик.

Педагог надевает маску зайца и проводит зарядку.

Воспитатель. Смотрите внимательно и правильно выполняйте все упражнения.

Ходьба по залу за зайчиком. (Ходьба по залу друг за другом (15 секунд).)

Покажем зайчику, какие мы большие. (Ходьба на носочках (15 секунд).)

Бег за зайчиком. (Обычный бег (20 секунд).)

Потеряли зайчика. (Ходьба врассыпную (15 секунд).)

Построение врассыпную.

**Упражнение «Зайка вырастет большой».**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подняться на носочки, руки вверх. Вдох. Опуститься на всю ступню, руки опустить. Вы дох. Выдыхая, произносить: «у-х-х-х-х». Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо потянитесь, выпрямите спину».

**Упражнение «Зайка греет ушки».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Индивидуальные указания.

**Упражнение «Зайка показывает лапки».**

Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, руки вытянуть вперед ладошками вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указания об осанке.

**Упражнение «Зайчик занимается спортом».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Вернуться в исходную позицию. Поднять левую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Индивидуальные указания.

**Упражнение «Зайке весело с детьми».**Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8—10 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза. Поощрения.

**Заключительная часть**

Зайка предлагает ребятам поиграть с ним в игру «Зайка серенький сидит». Игра повторяется 2 раза.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

***Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика***».

Повторить 3 раза.

**«Дрессированные собачки»№8**

Дети входят в зал. Воспитатель загадывает им загадку:

В будке спит, Дом сторожит. Кто к хозяину идет, Она знать дает.

Дети. Собака.

Воспитатель. Правильно, ребята, собачка. Сегодня к нам в гости придет не простая, а цирковая дрессированная собачка.

Воспитатель надевает маску собачки.

Воспитатель. Собачка знает много разных упражнений, она и нас им научит. Запоминайте упражнения и выполняйте их правильно.

Идем за собачкой. (Ходьба обычная (15 секунд).)

Собачка радуется детворе. (Ходьба «змейкой», руки за головой (15 секунд).)

Ребята догоняют собачку. (Бег змейкой (20 секунд).)

Ходьба обычная. (15 секунд).

Построение в круг.

**Упражнение «Собачка приветствует гостей».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Не наклоняйте голову резко».

**Упражнение «Собачка рада детворе».**Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Свести локти перед грудью. Вернуться в исходную позицию. Отвести локти максимально назад. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Держите спину прямо и ровно».

**Упражнение «Собачка веселит гостей».**

Исходная позиция: сидя на полу, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

**Упражнение «Собачка отдыхает».**Исходная позиция: лежа на полу, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу. Опустить. Повторить те же движения левой ногой. По 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: «Руки от пола не отрывайте».

**Упражнение «Собачка прыгает».**Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки — ноги вместе, ноги врозь. Чередовать прыжки с ходьбой на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

Указание детям: «Собачка прыгает высоко и легко».

**Заключительная часть**

Ходьба по залу друг за другом (20 секунд).

Бег по кругу за собачкой (15 секунд).

Ходьба по кругу с одновременным повторением скороговорки:

Я несу суп, суп, суп, А кому? — Псу, псу, псу.

Повторить 3 раза.

Дети благодарят собачку за зарядку.

**«Веселые обезьянки»№9**

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, вы хотите поиграть? Дети. Да!

Воспитатель. Смотрите, (кто к нам пришел в гости! Под веселую музыку в зал вбегает обезьянка, здоровается, приглашает детей поиграть с ней, раздает им ленточки. Ходьба в колонне (15 секунд).

Ходьба приставным шагом вперед (15 секунд).

Без врассыпную (20 секунд).

Ходьба по кругу (15 секунд). Построение в круг.

**Упражнение «Обезьянка приветствует ребят».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. На клонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Ленточки к плечам».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, в руках ленточки, руки в стороны. Руки с ленточками поднять к плечам. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

**Упражнение «Обезьянка играет с ленточками».**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подуть на ленточки. На счет 1, 2 —вдох. На счет 1, 2, 3, 4 —выдох. Повторить 4 раза. Темп медленный. • Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

**Упражнение «Обезьянка показывает ребятам ленточки».**

Исходная позиция: сидя на пятках, руки с ленточками за спи ной. Встать на колени. Повернуться направо, руки вытянуть вперед. Вернуться в исходную позицию. Повернуться налево,

руки вперед. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Следите за движениями рук».

**Упражнение «Обезьянка спрятала ленточки».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки с ленточками подняты над головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, спрятать ленточки под коленом. Вернуться в исходную позицию. Те же движения под другой ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Индивидуальные указания.

**Упражнение «Обезьянке весело с ребятами».**

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 6—8 подскоков чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.

Поощрения.

**Заключительная часть**

Ребята показывают обезьянке, какие упражнения они могут выполнять с ленточками.

Ходьба по кругу с различным положением рук (ленточки к плечам, за спину, в стороны) (20 секунд).

***Дыхательное упражнение «Дуем на обезьянку»***

(20 секунд).

Обезьянка благодарит детей, желает им приятного завтрака и убегает.

**«Петя-петушок»№10**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

Раньше всех встает, «Ку-ка-ре-ку» поет.

Дети. Петушок.

Педагог надевает шапочку петушка и проводит зарядку.

Воспитатель. Покажем петушку, как мы умеем ходить.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Ходьба с высоким подниманием колен (10 секунд).

Воспитатель. Убегаем от петушка.

Бег врассыпную (15 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Построение врассыпную.

**Упражнение «Петушок ждет гостей».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Повернуть голову в одну сторону. Вернуться в исходную позицию.

Те же движения в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указания об осанке.

**Упражнение «Петушок показывает крылышки».**Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Одну руку вытянуть вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в исходную позицию. Те же движения другой рукой. Повторить 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.

Указания об осанке.

**Дыхательное упражнение «Петушок».**

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять руки в стороны и, опуская, хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза. Темп умеренный.

**Упражнение «Петушок клюет зернышки».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, указательным пальцем постучать по полу, приговаривая: «Клю-клю-клю!» Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. .  Указание детям: «Хорошо выпрямите спину после приседания».

**Упражнение «Петушок прячет крылышки».**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Наклониться вперед, руки положить на живот. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Индивидуальные указания.

**Упражнение «Петушок радуется».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8—10 подпрыгиваний, 8—10 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.

Указание детям: «Прыгайте высоко и легко».

**Заключительная часть**

Ходьба в колонне по одному (10 секунд).

Медленный бег врассыпную (20 секунд).

***Дыхательное упражнение.***

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены. Руки поднять через стороны вверх, хорошо потянуться. Наклониться и при выдохе громко сказать: «Ух!». Повторить 2 раза.

Дети благодарят петушка .

**«Ежик»№11**

Воспитатель. Ребята, сегодня мы отправимся в гости. А к кому—отгадайте:

Лесом катится клубок, У него колючий бок. Он охотится ночами За жуками и мышами.

Дети. Ежик.

Воспитатель. Правильно; ежик. Мы отправляемся в гости к ежику.

Идем по лесу. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд).) Идем по болоту. (Ходьба на носочках (10 секунд).)

Идем по узкой тропинке. (Ходьба приставным шагом вперед (10 секунд).)

Убегаем от лисы. (Бег в колонне (15 секунд).)

Подходим к домику ежика. (Ходьба (10 секунд).)

Построение в круг.

Воспитатель (показывает игрушечного ежика) .Посмотрите, а вот и ежик.

Ежик. Здравствуйте, ребятки. Я только что проснулся. Давайте вместе сделаем зарядку.

**Упражнение «Ежик потягивается».**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Хорошо потянуться, руки через стороны поднять вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указания об осанке.

**Упражнение «Ежик приветствует ребят».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Наклонить го лову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Не делайте резких движений головой».

**Упражнение «Ежик прячет лапки».**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки опущены. Руки за голову, локти в стороны, голова прямо. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Ежик пьет молочко».**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки за головой. Сесть на пятки, ладони на колени, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «После приседаний хорошо выпрямитесь».

**Упражнение «Ежик сердится».**

Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, низко опустить голову, выгнуть спинку. Вернуться в исходную позицию. Дыхание произвольное. По вторить 5 раз.

**Упражнение «Ежик радуется встрече с детьми».**

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8—10 подпрыгиваний, 8—10 шагов. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко».

**Заключительная часть**

Ходьба змейкой за ежиком (25 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Дети благодарят ежика.

**«Белочка»№12**

Дети входят в зал. Воспитатель загадывает им загадку:

Хожу в пушистой шубке, Живу в густом лесу. В дупле на старом дубе Орешки я грызу.

Воспитатель. Правильно, это белочка.

Воспитатель надевает шапочку белочки и проводит зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Ходьба приставным шагом назад (10 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение врассыпную.

**Упражнение «Белочка проснулась».**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подняться на носочки, руки вперед, вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

**Упражнение «Белочка моет лапки».**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в стороны. Руки перед грудью — «белочка моет лапки». Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Белочка грызет орешки».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ ребенка.

**Упражнение «Белочка греется на солнышке».**

Исходная позиция: лежа на животе, руки под подбородком. Согнуть в коле не одну ногу. Вернуться в исходную позицию. То же движение другой ногой. Вернуться в исходную позицию. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Индивидуальные указания. Поощрения.

**Упражнение «Белочка прыгает с ветки на ветку».**Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вперед—назад, остановка. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.

**Заключительная часть**

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба за белочкой с одновременным повторением скоро говорки (сначала дети должны произносить ее медленно, за тем быстрее):

Ой, как сыро, сыро, сыро От росы, росы, росы.

Дети благодарят белочку за интересную зарядку.

**«Поросенок Хрюша»№13**

Дети входят в зал.

Воспитатель показывает им игрушку, накрытую платочком, и спрашивает: «Как вы думаете, кто у меня в руках? Отгадайте загадку и узнаете:

Кто имеет пятачок, Не зажатый в кулачок. На ногах его копытца, Ест и пьет он из корытца».

Дети. Поросенок.

Воспитатель. Правильно, это поросенок Хрюша. (Ста вит игрушку на видное место.) Поросенок смотрит, как вы делаете зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом на зад (по 10 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (15 секунд).

Построение врассыпную.

**Упражнение «Хрюша радуется».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову к правому плечу. Вернуться в исходную позицию. Наклонить го лову к левому плечу. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не поднимайте плечи».

**Упражнение «Хрюша играет копытцами».**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки вытянуть вперед, по шевелить пальчиками. Вернуться в исходную позицию. По вторить 5 раз. Темп умеренный.

Показ ребенка.

Указание детям: «У вас должны работать все пальчики».

**Упражнение «Хрюша греется на солнышке».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок. Вернуться в исходную позицию. Повернуться на левый бок. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза в каждую сторону.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Большие и маленькие поросята».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. При сесть, опустить руки на голову —«маленькие поросята». Встать, поднять руки вверх—«большие поросята». Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ ребенка. Поощрения.

**Упражнение «Хрюше весело».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вокруг себя в од ну сторону. Ходьба. Прыжки вокруг себя в другую сторону. Ходьба. Повторить 3 раза.

Индивидуальные указания. Поощрения,

**Заключительная часть**

Ходьба врассыпную по залу (20 секунд). Сесть на пол. Повторить скороговорку (сначала медленно, затем быстро) 3 раза:

Ой, как сыро, сыро, сыро От росы, росы, росы.

Дети прощаются с Хрюшей

.

**«Зоопарк»№14**

Дети входят в зал. Воспитатель предлагает им отправиться в зоопарк.

Воспитатель.

Мы вышли из детского сада. (Ходьба пара ми, не держась за руки (15 секунд).)

Идем по узенькой дорожке. (Ходьба на носочках в колонне по одному (10 секунд).)

Перешагиваем с кочки на кочку. (Ходьба приставным шагом вперед (10 секунд).)

Перебежали дорогу. (Бег в колонне по од ному (15 секунд).) Подходим к зоопарку. (Ходьба обычная в колонне (10 секунд).)

Указания об осанке.

Построение в круг.

**Упражнение «Волчата приветствуют детей».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Руки вытянуть вперед, повернуть ладонями вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ ребенка.

**Упражнение «Сильные медвежата».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вверх над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходную позицию. По вторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Достаньте до пальчиков ног».

**Упражнение «Ловкие лисички».**

Исходная позиция: сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

**Упражнение «Смешные обезьянки».**

Исходная позиция: стоя, руки за спиной. Присесть, руки развести в стороны. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «После приседания хорошо выпрямляйтесь».

**Упражнение «Зверюшки рады детворе».**

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

**Заключительная часть**

Воспитатель.

Возвращаемся в детский сад. Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

***Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга».***

Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить 2 раза. Ходьба врассыпную (10 секунд).

**«Цирк»№15**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отправиться в цирк.

Воспитатель.

Вышли из детского сада. (Ходьба парами, не держась за руки (15 секунд).)

Обходим лужи, чтобы не замочить ноги. (Ходьба на носочках в колонне по одному (10 секунд).)

Опаздываем в цирк. (Бег в колонне по одному (20 секунд).) Вот и дошли до цирка. Ходьба обычная в колон не (10 секунд).

Построение врассыпную.

**Упражнение «Дрессированные собачки приветствуют ребят».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Правую руку вытянуть в сторону, ладонь повернуть вверх. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой рукой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза каждой рукой.

Указания об осанке.

**Упражнение «Смешные обезьянки».**

Исходная позиция: стоя, руки за спиной. Отвести назад правую ногу. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой ногой. Вернуть ся в исходную позицию. По 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: «Внимательно выполняйте упражнение».

**Упражнение «Ловкие волчата».**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки опущены. Согнуть ноги в коленях, руки на по яс. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Сильные медвежата».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не отрывайте руки от пола».

**Упражнение «Звери рады детворе».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

**Заключительная часть**

Воспитатель. Пора возвращаться в детский сад.

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

***Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга».***

Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить упражнение 3 раза.

Указание детям: «Выдох длиннее вдоха».

Ходьба врассыпную (15 секунд).

**«Мышата»№16**

Воспитатель предлагает им пойти **в**гости к маленьким мышатам.

Воспитатель.

Ребята, мы идем по поляне. (Ходьба по кругу (15 секунд).) Теперь идем по узенькой тропинке. (Ходьба на носочках, руки вверх (10 секунд).)

Ходим по лесу. (Ходьба с высоким подниманием колен, руки за голову, локти отвести в стороны (15 секунд).)

Подбежали к домику мышат. (Бег в колонне по одному (15 секунд).)

Тихонько приближаемся к домику мы шей. (Ходьба (10 секунд).)

Построение врассыпную.

Воспитатель (надевает маску мышки). Выбежала маленькая мышка. Она предлагает вам вместе с ней сделать гимнастику.

**Упражнение «Мышка проснулась».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, в стороны, вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

**Упражнение «Мышка завтракает».**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на плечах. Наклон вперед. Руками стукнуть по полу. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Мышки отдыхают».**

Исходная позиция: сидя на пятках, руки опущены. Поморгать глазами. Закрыть глаза. По моргать. Посмотреть на потолок.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Мышки спрятались от кошки».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, руки за спину, голову опустить. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Приседайте низко, чтобы кошка не заметила мышку».

**Заключительная часть**

Мышка предлагает детям поиграть в игру «Мыши в кладовой». Игра повторяется 2 раза.

Воспитатель. Возвращаемся в детский сад.

Ходьба по залу (15 секунд).

Ходьба с различными упражнениями для рук (15 секунд).

Ребята благодарят мышку за интересную зарядку.

.

**«Поход в лес»№17**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отправиться в лес.

Воспитатель. Идем по тропинке. (Ходьба в колонне по од ному (15 секунд).) Обходим лужи. (Ходьба приставным шагом вперед и назад (по 10 секунд).) Побежали по извилистой дорожке. (Бег змейкой за педагогом (15 секунд).) Идем тихонько, чтобы не испугать лесных жителей. (Ходьба на носочках (10 секунд).)

Построение в круг.

**Упражнение «Высокие деревья».**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки вперед, вверх (встать на но сочки), вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо потянитесь».

**Упражнение «Деревья качают ветвями».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклониться вправо. Вернуться в исходную позицию. Наклониться влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Указание детям: «Руки должны быть прямые».

**Упражнение «Солнышко над полянкой».**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. На правой ноги. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой ногой. Повторить по 2 раза каждой ногой.

Указание детям: «Не отрывайте руки от пола».

**Упражнение «Солнышко скрылось за тучи».**

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, коснуться пальчиками рук пола. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не отрывайте пятки от пола».

**Заключительная часть**

Воспитатель.

Внезапно подул ветер, полетели листики. (Бег врассыпную (15 секунд).)

Устали ребятишки. (Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (15 секунд).)

Пора возвращаться в детский сад.

Ходьба обычная (15 секунд).

**«Лисичка-сестричка»№18**

Воспитатель загадывает им загадку:

Рыжая, с пушистым хвостом, Живет под кустом.

Дети. Лисичка.

Воспитатель. Правильно, ребята, это лисичка-сестричка. А хотите, чтобы она пришла к нам и провела утреннюю гимнастику?

Дети (хором). Лисичка, иди к нам!

Появляется лисичка.

Воспитатель.

Идем за лисичкой. (Ходьба в колонне по од ному (15 секунд).)

Прыгаем, как лисички. (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (15 секунд).)

Лисичка заметает свои следы. (Бег змейкой за лисичкой (20 секунд).)

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

**Упражнение «Лисичка здоровается с ребятами».**Исходная по зиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Правую руку вытянуть вперед, повернуть ладошкой вверх. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой рукой. Повторить 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.

Указание детям: «Посмотрите, какая прямая спинка у лисички. У вас должна быть такая же».

**Упражнение «Лисичка ищет зайчика».**

Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, повернуться всем корпусом в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. То же движение в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Лисичка отдыхает».**

Исходная позиция: лежа на животе, руки на полу над головой. Повернуться на правый бок. Вернуться в исходную позицию. Повернуться на левый бок. По вторить по 3 раза в каждую сторону.

Показ ребенка.

**Упражнение «Лисичка спряталась от волка».**

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени. Повторить 6 раз, темп умеренный.

Индивидуальные указания. Поощрения.

**Упражнение «Лисичка веселится».**

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

Указания о высоте прыжка.

**Заключительная часть**

Воспитатель. Лисичка устала, села отдохнуть.

Упражнение для профилактики плоскостопия «Нарисуем ногой». Ребята вместе с лисой рисуют пальчиками ног на полу солнышко —сначала правой, потом левой ногой.

Ходьба в колонне по одному с выполнением различных упражнений для рук (20 секунд). Лисичка прощается и убегает

.

**«Зимушка-зима»№19**

Воспитатель. Ребята, какое сейчас время года? (Ответы детей.) Чем вам нравится зима? (Ответы детей.) Давайте покажем в упражнениях, как нам нравится зимушка-зима. Гуляем по зимней дороге. (Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).)

Гуляем с друзьями. (Ходьба парами, не держась за руки (10 секунд).)

Радуемся прогулкам на воздухе.

Бег врассыпную (15 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение в круг.

**Упражнение «Падает, падает снег».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки развести в стороны, вверх, подняться на носки. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Хорошо потянитесь».

**Упражнение «Греем руки».**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки перед грудью, согнутые в локтях. Подуть на них. На счет 1,2 —вдох. На счет 1, 2, 3,4—выдох. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз, темп умеренный.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

**Упражнение «Глазки устали от снега».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. По моргать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Закройте глазки».

**Упражнение «Холодно»**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки упор сзади. Со гнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Детвора рада зиме».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8-10 подскоков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко».

**Заключительная часть**

Бег по залу врассыпную (20 секунд).

***Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки».***

На счет 1,2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4— выдох. Повторить 3 раза.

Ходьба по залу врассыпную (15 секунд).