**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 5-6ЛЕТ**

**«Мы — художники»№1**

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд).

Бег широким и мелким шагом (20 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба по кругу (20 секунд).

Построение в круг.

**Упражнение «Рисуем головой»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Круговое движение головой.

Повторить 5 раз. Каждый ребенок работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя.

Указания детям: «Резких движений головой не делать».

**Упражнение «Рисуем локтями»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам.

1—4 — круговые движения локтями вперед.

5—8 — круговые движения локтями назад.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

Указание детям: «Спина должна быть прямой».

**Упражнение «Рисуем туловищем»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1—4 — круговые движения туловищем в левую сторону.

5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону.

Повторить 6 раз. Темп медленный, затем умеренный.

Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

**Упражнение «Рисуем коленом»**

Исходная позиция: стоя, упор, правая нога согнута в ко лене, руки за спиной.

1—3 — круговые движения коленом правой ноги.

4 — вернуться в исходную позицию.

Исходная позиция: левая нога согнута, руки в замок за спиной.

1—3 — круговые движения коленом левой ноги.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: «Следите за движением колена».

Воспитатель. Ну вот, краска закончилась. А для работы она нам еще нужна.

**Упражнение «Размешиваем краску»**

Исходная позиция: сидя, упор рук сзади, правая (левая) нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут.

1—7 — вращательные движения стопой правой (левой) ноги.

8 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп умеренный. Индивидуальные указания.

**Упражнение «Загадочные рисунки»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать кто что захочет. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Заканчиваем рисовать свой рисунок на счет восемь». Поощрения.

**Упражнение «Радуемся своим рисункам»**

Исходная позиция: стоя, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вперед — назад. По 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

**«Дни недели»№2**

Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба на носках (20 секунд).

Ходьба с высоким подниманием колен (20 секунд).

Бег врассыпную (40 секунд).

Ходьба обычная в колонне по одному (20 секунд).

Построение в 3 колонны.

**Упражнение «Поздоровались»**

Исходная позиция: основная стойка.

1. — наклонить голову вперед.
2. — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ педагога.

Указание детям: «Резких движений головой не делайте».

**Упражнение «Пружинка»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх.

1—3 — пружинящие наклоны вперед — выдох.

4 — вернуться в исходную позицию — вдох.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указания детям: «Ноги в коленях не сгибайте, пальцами рук достаньте до пальцев ног».

**Упражнение «Шагают** **ноги»**

Исходная позиция: стоя на четвереньках, голова прямо.

1—4 — приставным шагом двигаться вперед.

5—8 — приставным шагом двигаться назад.

Повторить 4 раза, темп умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка.

Указание детям: «Голову не опускайте».

**Упражнение «Встретились»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги опущены, руки вдоль туловища.

1. — поднять ноги.
2. — развести ноги в стороны.
3. — свести ноги вместе.
4. — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ воспитателя.

Указания детям: «Ноги высоко не поднимайте. Руки от пола не отрывайте».

**Упражнение «Давайте радоваться»**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки за спиной.

1. — ноги врозь, руки в стороны.
2. — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

Указания детям: «Прыгайте высоко и легко».

**Заключительная часть**

Бег на месте — 30 секунд*.*

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

**«Домашние животные»№3**

Ходьба обычная друг за другом (20 секунд).

Ходьба на носках (20 секунд).

Медленный бег (20 секунд).

Быстрый бег (20 секунд).

Ходьба врассыпную (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Построение в две колонны.

**Дыхательное упражнение**

«Ах!» Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-а-х». Повторить 5 раз.

**Упражнение «Ласковая киска»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1—2 — руки развести в стороны, пальцы сжаты в кулак, спину прогнуть назад.

3—4 — вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

Указание детям: «Хорошо прогибайте спину».

**Упражнение «Верная собака»**

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, руки на плечах.

1. — свести локти перед грудью.
2. — вернуться в исходную позицию.
3. — отвести локти максимально назад.
4. — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп медленный, затем умеренный. Ин дивидуальные указания.

Указание детям: «Спина должна быть прямая и ровная».

**Упражнение «Корова мычит»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «му-у-у-у-у», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить 5 раз.

Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

**Упражнение «Ленивый поросенок»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой.

1. — повернуться на правый бок, руки скрестить на груди.
2. — вернуться в исходную позицию.

3—4 — повернуться на левый бок, руки скрестить на груди. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Указание детям: «Дыхание произвольное».

**Упражнение «Игривая лошадка»**

Исходная позиция: сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади.

1. — поднять правую ногу, пошевелить пальцами стопы.
2. — вернуться в исходное положение.

3—4 — поднять левую ногу, пошевелить пальцами стопы. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

**Упражнение «Веселый ягненок»**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки на двух ногах (10 прыжков), чередовать с ходьбой на месте. Повторить 4 раза. Указание детям: «Прыгайте легко».

**Заключительная часть**

Бег в быстром темпе (20 секунд).

Бег врассыпную в медленном темпе (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

**«В гости к солнышку»№4**

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба с высоким подниманием колена (не наступи на солнечного зайчика) (20 секунд).

Бег с захлестыванием (20 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Построение в круг.

**Упражнение «Удивись солнышку»**

Исходная позиция: основная стойка.

1. — поднять плечи.
2. — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Сначала темп медленный, затем — быстрый.

Указание: «Поднимаются только плечи».

**Упражнение «Рады солнышку»**

Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени.

1 — упор рук сзади.

2—4 — поворот сидя, переступая ногами, на 180 градусов.

5—7 — поворот.

8 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

Указание детям: «Поворот совершать ногами».

**Упражнение «Играем с солнечными лучами»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху.

1- наклон вперед, коснуться руками пола — выдох, постучать пальцами рук по полу.

2- вернуться в исходную позицию — вдох.  
Повторить 8 раз. Темп умеренный.  
Указание детям: «Ноги в коленях не сгибать».

**Упражнение «Отдыхаем на солнышке»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди.

1. — перекатиться на правый бок.
2. — вернуться в исходную позицию.
3. — перекатиться на левый бок.
4. — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Танцуем»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

1. — поставить ногу вперед на носок.
2. — поднять ногу вверх.
3. — поставить ногу вперед на носок.
4. — вернуться в исходную позицию.

Повторить действия другой ногой. Темп быстрый. Индивидуальные указания и поощрения.

**Упражнение «Хорошее настроение»**

Исходная позиция: основная стойка, руки за спиной.

Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте). Повторить 4—5 раз.

Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

**«Дикие животные»№5**

Ходьба обычная в прямом направлении с поворотом кругом — 2 раза.

Ходьба на носках (20 секунд).

Бег трусцой друг за другом (20 секунд).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (20 секунд).

Обычная ходьба (20 секунд).

Построение в две колонны.

**Упражнение «Ловкая белка»**

Исходная позиция: основная стойка.

1. — наклонить голову вправо, руки на пояс.
2. — вернуться в исходное положение.
3. — наклонить голову влево, руки на пояс.
4. — вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз. Сначала выполнять медленно, затем темп умеренный.

Указание детям: «Резких движений головой не делайте».

**Упражнение «Шустрый заяц»**

Исходная позиция: стоя, ноги шире плеч, руки вверх.

1. — наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней  
   стороны.
2. — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «При наклонах ноги в коленях не сги байте».

**Упражнение «Быстрый волк»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

1. — поднять правую прямую ногу вперед.
2. — махом отвести правую ногу назад.
3. — снова поднять вперед правую ногу.
4. — вернуться в исходную позицию.

Повторить действия другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп быстрый. Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Полюбуемся зверями»**

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 6 раз.

**Упражнение «Ловкая лисица»**

Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, голова приподнята.

1—2 — выгнуть спину, опустить голову.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.  Показ воспитателя.

Указание детям: «Сильно выгибайте спину».

**Упражнение «Неуклюжий медведь»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. — повернуться на правый бок, прижать ноги к животу.
2. — вернуться в исходную позицию.
3. — повернуться на левый бок, прижать ноги к животу.
4. — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «Сильно прижимайте ноги к животу».

**Упражнение «Мы рады зверям»**

Исходная позиция: основная стойка.

Подскоки на месте с ноги на ногу. Чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза по 20 подскоков.

**«Летние месяцы»№6**

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба на носках (15 секунд), затем на пятках (15 секунд).

Бег с высоким подниманием колен (20 секунд).

Бег с захлестыванием (20 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Построение в три колонны.

**Упражнение 1.**

Исходная позиция: основная стойка, руки к плечам, лок ти в стороны.

1. — свести локти перед грудью — выдох
2. — вернуться в исходную позицию — вдох.
3. — локти отвести назад до сведения лопаток.
4. — вернуться в исходную позицию.  
   Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Локти держите на уровне плеч».

**Упражнение 2.**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1. — поворот вправо, руки за спину— выдох
2. — вернуться в исходную позицию — вдох.

3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох. Поворот влево, руки за спину — выдох

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «При поворотах ноги с места не сдвигайте».

**Упражнение 3.**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

1. — поднять согнутую в колене ногу.
2. — отвести ногу в сторону.
3. — снова колено вперед.
4. — вернуться в исходную позицию.

Повторить действия другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: «Опорная нога должна быть прямой».

**Упражнение 4.**

Исходная позиция: упор на коленях.

1 —2 *—*выпрямить ноги, выгнуть спину, голову на грудь.

3 —4 — вернуться в исходную позицию, голову поднять вверх, спину прогнуть.

Дыхание произвольное. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

**Упражнение 5.**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.

1. — сесть на пол вправо, руки на пояс.
2. — вернуться в исходную позицию.
3. — сесть на пол влево, руки на пояс.
4. — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

**Упражнение 6.**Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки на плечах.

1— наклон вперед, коснуться пальцами рук ступней ног —  
выдох.

2— вернуться в исходную позицию — вдох.  
Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указания детям: «При наклонах ноги в коленях не сгибайте».   **Упражнение 7.**

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—3 — подпрыгивание на двух ногах на месте. 4 — поворот на 180 градусов. Повторить 4 раза. Ходьба на месте. Вновь повторить 4 раза.

**«Животные и птицы Севера»№7**

Построение около стены. Равнение. Повороты направо, за тем налево.

Ходьба в шеренге по прямой с поворотом в углах (20 секунд).

Ходьба на носках (15 секунд), на пятках (15 секунд).

Боковой галоп правым боком (20 секунд).

Боковой галоп левым боком (20 секунд).

Обычный бег (30 секунд).

Обычная ходьба (10 секунд).

Перестроение в три колонны.

**Упражнение «Северный олень»**

Исходная позиция: основная стойка, руки в замок за спиной.

1— поднять кисти рук над головой, руки немного согнуть  
в локтях.

2— вернуться в исходную позицию.  
Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Пальцы рук раздвиньте». Индивидуальные указания и поощрения.

**Упражнение «Полярная лисица»**

Исходная позиция: основная стойка.

1. — отставляя вправо правую ногу, наклониться вперед и  
   задеть пальцами рук пальцы ног.
2. — вернуться в исходную позицию.

3—4 — то же к другой ноге, отставляя влево левую ногу, наклониться вперед, задеть пальцами рук пальцы ног.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп сначала, медленный, затем умеренный.

Указание детям: «При наклоне ноги не сгибайте, пятки от пола не отрывайте».

**Упражнение «Пингвин»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

1. — поднять ногу.
2. — согнуть ее в колене.
3. — выпрямить ногу.
4. — вернуться в исходную позицию.

Повторить другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Показ и объяснения воспитателя.

**Упражнение «Тюлень»**

Исходная позиция: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади.

1—2 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «Таз и бедра поднимайте как можно вы ше от пола».

**Упражнение «Моржи»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. — повернуться на живот.
2. — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный, затем быстрый.

**Заключительная часть**

**Упражнение «Холодно на Севере»**

Массаж рук и ног — постукивание по ногам и рукам пальцами рук (40 секунд).

Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).

**«Животные жарких стран»№7**

Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 секунд).

Ходьба с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба на носках, на наружных краях стоп по кругу (по 5 мет ров).

Бег на носках (10 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба обычная с изменением положения рук (20 секунд).

Перестроение в три колонны.

**Упражнение «Обезьянка»**

Исходная позиция: основная стойка.

1. — руки через стороны вверх, хлопок над головой с одно   
   временным подниманием на носки.
2. — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка.

Указание детям: «Спину держите прямо».

**Упражнение «Бегемот»**

Исходная позиция: основная стойка.

1. — повернуть голову вправо.
2. — повернуть голову влево.
3. — поднять голову вверх.
4. — опустить голову вниз.  
   Повторить 4 раза. Темп медленный.

Указание детям: «Опуская голову, старайтесь коснуться подбородком груди».

**Упражнение «Гепард готовится к бегу»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.

1—2 —-прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз, медленно. Показ воспитателя.

Указание детям: «Голову не опускайте».

**Упражнение «Полосатая лошадка»**

Исходная позиция: основная стойка. 1 — поднять согнутую ногу, носок оттянуть, 2—3 — постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить действия другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

**Упражнение «Длинный крокодил»**

Исходная позиция: лежа на животе, руки на полу над головой.

1-3 — руками тянуться вперед, ногами — назад.

4 — расслабиться.

Повторить 6 раз. Индивидуальные указания.

**Упражнение «Слон»**

Исходная позиция: стоя на коленях и ладонях. 1—4 — ходьба на коленях и ладонях вперед. 5—8 — ходьба на коленях и ладонях назад. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога.

Указания детям: «Спину не прогибайте».

**Упражнение «Забавные животные»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. Прыжки вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

**«Профессии»№8**

Построение. Равнение. Проверка осанки.

Ходьба обычная (20 секунд).

Ходьба широким шагом (20 секунд).

Ходьба в полуприседе (20 секунд).

Бег с подскоками с поочередным взмахом правой и левой рукой (30 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Перестроение в три колонны.

**Упражнение «Веселый дирижер»**

Исходная позиция: основная стойка.

1. — руки в стороны.
2. — руки вперед.
3. — руки в стороны.
4. — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Указания детям: «Спина прямая. Руки высоко не поднимайте».

**Упражнение «Ответственный врач»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1—2 — вдох.

1—2—3—4 — выдох.

Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

**Упражнение «Шахтер»**

Исходная позиция: ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1—3 — резкие повороты вправо.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указания детям: «Ног с места не сдвигайте. Голову поворачивайте в сторону поворота».

**Упражнение «Забавный фотограф»**

Исходная позиция: основная стойка.

1. — присесть, руки в упор.
2. — толчком выпрямить ноги.
3. — толчком присед в упоре.
4. — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный, затем быстрый. Показ воспитателя.

Указание детям: «Руки не сгибайте в локтях».

**Упражнение «Шофер»**

Исходная позиция: лежа на спине.

1—3 — поднятые вверх ноги поочередно сгибать и разгибать («велосипед»).

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз.

Указание детям: «Упражнение делайте в разном темпе, то убыстряя, то замедляя его».

**Упражнение «Внимательный милиционер»**

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1. — поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая  
   рука за спину.
2. — вернуться в исходную позицию.

3—4 — повторить движения в другую сторону.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «Сохраняйте равновесие».

**Упражнение «Веселое настроение»**

Исходная позиция: основная стойка.

Прыжки на двух ногах, ноги скрестно — ноги врозь. Положение рук разное: на поясе, внизу или на каждый прыжок руки в стороны – вниз. Повторить 4 раза по 10 прыжков.

Дыхание произвольное

**«Мы стройные»№9**

Ходьба в колонне по одному (20 секунд)

Ходьба на носках и пятках (по 5 метров).

Ходьба с высоким подниманием колен (20 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Бег парами (20 секунд)

Ходьба парами (20 секунд).

Построение врассыпную парами.

Все упражнения дети выполняют парами.

**Упражнение «Мы встретились»**

Исходная позиция: основная стойка лицом друг к другу, взявшись за руки.

1—2 — поднять через стороны руки вверх — вдох,

3—4 — вернуться в исходную позицию — выдох.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

Указание детям: «Стойте близко друг к другу».

**Упражнение «Мы тренируемся»**

Исходная позиция: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки.

1. — наклон в сторону с разведением рук в стороны;
2. — вернуться в исходную позицию.

3-4 — повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Указание детям: «Следите за тем, чтобы спина была ровной».

**Упражнение «Мы ловкие»**

Исходная позиция: стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки.

1. — правую ногу отвести в сторону,
2. — вернуться в исходную позицию.  
   3—4 — повторить движения левой ногой.

Повторить 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ детей.

Указание детям: «Вытянутую ногу в колене не сгибайте».

**Упражнение «Гибкая спина»**

Исходная позиция: один ребенок лежит на животе, руки под подбородком; второй ребенок стоит у ног лежащего, дер жит его ноги за голеностопный сустав.

1—2 — стоящий ребенок поднимает ноги вверх;

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Поменяться местами.

**Упражнение «Ловкие ноги»**

Исходная позиция: сидя, лицом друг к другу, руки в упоре сзади, ноги прямые, ступни ног касаются ступней ног партнера.

1—2 — скользя пятками по полу, ноги развести врозь как можно шире, руки в стороны.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп быстрый. Указания об осанке.

**Упражнение «Вместе нам весело»**

Исходная позиция: стоя, лицом друг к другу, взявшись за руки.

Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь.

Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

Заключительная часть

Медленный бег врассыпную (30 секунд). Ходьба врассыпную (20 секунд). Построение врассыпную.

**«Любимые игрушки»№10**

Ходьба в шеренге по прямой с поворотом кругом (20 секунд).

Ходьба на носках (20 секунд).

Ходьба на внешней стороне стопы (20 секунд).

Ходьба в полуприседе (20 секунд).

Бег по кругу за направляющим (30 секунд).

Обычная ходьба.

Перестроение в три колонны.

**Упражнение «Кукла»**

Исходное положение: основная стойка, руки на поясе.

1. — отводить руки назад — вниз до сведения лопаток — вдох.

— вернуться в исходную позицию — выдох.  
Повторить 8 раз. Темп умеренный.  
Указание детям: «Плечи не поднимайте».

**Упражнение «Ванька-встанька»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — руки за голову. 2—3 — пружинящие наклоны вправо. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения в левую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

**Упражнение «Хлопушка»**

Исходная позиция: основная стойка. 1 — согнутую в колене ногу поднять вверх, одновременно резкое движение обеих рук назад.

2 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение другой ногой.

Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп быстрый. Объяснение и показ воспитателя.

**Упражнение «Мяч»**

Исходная позиция: сидя, упор рук сзади.

1-3 — поднять таз.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Таз поднимайте выше».

**Упражнение «Пирамидка»**

Исходная позиция: присесть, руки опущены, касаются пальцев ног.

1—4 — медленно подняться, встать на носки, руки через стороны вверх, соединить ладошки.

5-8 — медленно опускаться на всю стопу, руки через стороны вниз.

Повторить медленно 7 раз. Показ и объяснение воспитателя. Указание об осанке.

**Упражнение «Юла»**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки вокруг себя, чередующиеся с ходьбой.

Указания детям: «Прыгайте легко, ногами не топайте».

**Заключительная часть**

Перестроение в одну колонну.

Бег «змейкой» за направляющим (30 секунд).

Ходьба «змейкой» за направляющим (30 секунд).

Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).

**«Герои сказок»№11**

Ходьба с поворотами в углах (20 секунд).

Ходьба на носках и пятках (по 20 секунд).

Ходьба в полуприседе (20 секунд).

Бег с высоким подниманием коленей (20 секунд).

Боковой галоп (20 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Построение около стульев.

**Упражнение «Баба-яга»**

Исходная позиция: сидя на стуле лицом к спинке стула.

1. — руки через стороны вверх — вдох.
2. — вернуться в исходную позицию — выдох.  
   Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Поднимая руки вверх, посмотреть на них». Показ ребенка. Индивидуальные поощрения.

**Упражнение «Буратино»**

Исходная позиция: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руки на пояс.

1— наклониться вперед, коснуться руками ножек стула —выдох.

2— вернуться в исходную позицию — вдох.  
Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

**Упражнение «Мальвина»**

Исходная позиция: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руками держаться за си денье стула.

1. — поднять правую прямую ногу вверх — выдох.
2. — вернуться в исходную позицию — вдох.  
   3—4 — повторить движения другой ногой.

Повторить 4 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Тяните носок ноги».

**Упражнение «Колобок»**

Исходная позиция: встать с боковой стороны лицом к стулу, руки на плечи, одна нога на стуле.

1—2 — наклониться к ноге, стоящей на полу, — выдох. 3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох. Повторить 4 раза. Поменять ноги. Темп умеренный.

**Упражнение «Конек-горбунок»**

Исходная позиция: сидя на стуле, руками держаться за си денье стула.

1. — прогнуться.
2. — вернуться в исходную позицию.

Указание детям: «Прогибайтесь сильнее, голову не опускайте». Повторить 6 раз. Темп медленный.

**Упражнение «Снегурочка»**

Исходная позиция: стоя, одна нога выставлена вперед, другая отставлена назад.

Прыжки. Через 20 прыжков ноги поменять местами. По вторить каждую позицию по 2 раза. Чередовать с ходьбой.

**Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (30 секунд).

Ходьба обычная. Во время ходьбы ребята произносят скороговорку: «Подходит выходной, в выходной отдохнем». Сначала повторить скороговорку медленно, затем быстро (3 раза).

**Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга».**Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить 2 раза.

**«Осенние месяцы»№12**

Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 секунд).

Ходьба с поворотами в углах (20 секунд).

Ходьба на носках (20 секунд).

Ходьба на наружных краях стоп по кругу (20 секунд).

Бег обычный с изменением темпа (30 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Построение в шахматном порядке.

**Упражнение «Палочка-выручалочка»**

Исходная позиция: основная стойка — палка в прямых руках, хватом пошире, горизонтально.

1. — повернуть палку вертикально.
2. — вернуться в исходную позицию.

3—4 — повторить упражнение, поворачивая палку вверх другим концом.

Повторить 8 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Потрудись»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках, хват за края палки.

1—3 — поднять палку вверх.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Дыхание произвольное.

Указание детям: «Голову не опускайте».

**Упражнение «Наклоны»**

Исходная позиция: стоя на коленях, палка сзади в опущенных руках.

1. — наклон вперед, палку поднять вверх.
2. — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Показ ребенка. Объяснения воспитателя.

Указание детям: «Голову не опускайте».

**Упражнение** **«Держим равновесие»**

Исходная позиция: основная стойка, руки вверх, палка в руках горизонтально.

1 — поднять согнутую в колене ногу, палку опустить на колено.

2—3 — стоять, сохраняя равновесие.

4 — вернуться в исходную позицию.

Упражнение повторить 3 раза одной ногой, затем другой.

Указание детям: «Носок поднятой ноги должен быть оттянут, опорная нога прямая».

**Упражнение «Повороты»**

Исходная позиция: стоя на коленях, ноги врозь, руки с палкой перед грудью.

1. — поворот вправо, положить палку на пол справа — выдох.
2. — вернуться в исходную позицию — вдох.
3. —4 — повторить движение в другую сторону.  
   Повторить упражнение по 4 раза в каждую сторону. Темп

умеренный.

**Упражнение** **«Ловкие ноги»**

Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях перед палкой, положенной на пол, упор рук сзади.

1  — перенести ноги через палку, выпрямить их — вдох.

2 — вернуться в исходную позицию — выдох. Повторить 6 раз. Сначала медленно, затем быстро.

**Упражнение «Ходим по палке»**

Исходная позиция: стоя сбоку от палки, руки на поясе.

Ходьба по палке вправо, затем влево.

Повторить 6 раз. Каждый, ребенок работает в своем темпе. Показ ребенка.

**Упражнение «Веселые дети»**

Исходная позиция: основная стойка, палка на полу перед ребенком.

Прыжки через палку вперед-назад.

Повторить 4 раза по 10 прыжков.

**«Весенние месяцы»№13**

Ходьба по залу с поворотами в углах (20 секунд).

Ходьба широким шагом (20 секунд).

Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд).

Бег на носках (20 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба в колонне с перестроением в пары (20 секунд).

Построение в круг парами. Дети выполняют упражнение с обручем парами: два ребенка с одним обручем.

**Упражнение «Солнышко взошло»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, обруч в руках на уровне плеч, ноги вместе.

1—2 — руки вверх, обруч вверх, посмотреть на обруч.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Веселый день»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, ноги врозь, обруч в вытянутых вверх руках.

1. — наклон в одну сторону — выдох.
2. — вернуться в исходную позицию.

3—4 — повторить движения в другую сторону.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный

**Упражнение «Играем с солнышком»**

Исходная позиция: сидя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, ступни ног одного ребенка касаются ступней другого ребенка, обруч в руках перед грудью.

1. — один ребенок наклоняется вперед, другой ложится на  
   спину, обруч в руках.
2. — вернуться в исходную позицию.
3. — наклон в другую сторону.
4. — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз.

**Упражнение «Ловкие ноги»**

Исходная позиция: сидя спиной друг к другу в обруче, но ги прямые, руки на поясе.

1—2 — согнуть ноги в коленях, руки в стороны.

3—4 — вернуться в исходное положение.

Повторить 7 раз. Темп быстрый.

Указания детям: «Когда ноги согнули, оба ребенка должны находиться в обруче».

**Упражнение «Ходьба по обручу»**

Исходная позиция: стоя на обруче друг против друга, держась за руки.

1—4 — ходьба по обручу в одну сторону.

5—8 — ходьба по обручу в другую сторону.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «Идите по обручу боком».

**Упражнения «Прыжки»**

Исходная позиция: основная стойка около обруча, руки на плечах.

Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча. 2 круга. Ходьба на месте. Повторить 4 раза.

**«Зимние месяцы»№14**

Ходьба по прямой с поворотами в углах (20 секунд).

Ходьба на носках и пятках (по 5 метров).

Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Бег с подскоками с поочередным взмахиванием правой и левой руки (20 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Построение около скамеек.

**Упражнение «Кто за мной?»**

Исходная позиция: сидя верхом на скамейке друг за другом, руки на поясе.

1—2 — поворот головы вправо — назад.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «Резких движений головой не делать».

**Упражнение «Кто со мной?»**

Исходная позиция: сидя верхом на скамейке, руки опущены.

1 — руки к плечам, сжать кисти в кулаки,

2 — руки в стороны, разжать кисти рук, ладошки вверх, пальцы вместе.

3 — руки к плечам, сжать кисти в кулак.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание об осанке.

**Упражнение «Кто с нами?»**

Исходная позиция: стоя с боку у скамейки, правая нога на скамейке, руки на поясе.

1  — наклониться вперед, коснуться ступни левой ноги.

2 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Показ воспитателя. Темп умеренный.

Поставить на скамейку левую ногу и повторить упражнение.

**Упражнение «А так сможете?»**

Исходная позиция: сидя верхом на скамейке, руки упор сзади.

1—2 — поставить обе ноги на скамейку.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Ловкие ноги»**

Исходная позиция: лежа на животе на полу, руки под подбородком, ноги на скамейке.

1 — поднять правую ногу.

2 — вернуться в исходную позицию.

3 — поднять левую ногу.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить каждой ногой по 3 раза. Темп умеренный. Показ ребенка.

Указание детям: «Старайтесь хорошо прогнуться».

**Упражнение «Ну-ка, сообрази»**

Исходная позиция: сидя на скамейке друг за другом, руки за головой.

1 — наклониться вниз — вправо, коснуться левым локтем правого колена.

2 — вернуться в исходную позицию.

3—4— повторить движение в другую сторону.

Повторить по 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Прыжки на**месте»

Исходная позиция: около скамейки, ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вправо-влево. Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное.

**«Зимушка-зима»** №15

Построение. Равнение.

Ходьба на месте, высоко поднимая колени (10 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Ходьба в колонне с перестроением в пары (20 секунд).

Бег врассыпную (40 секунд).

Ходьба по кругу с закрытыми глазами (3 метра).

Обычная ходьба (20 секунд).

Построение в круг.

**Упражнение «Падает легкий снег»**

Исходная позиция: основная стойка.

1—4 — поднимая руки в стороны, круговое вращение кистями рук.

5—8 — медленно руки опускать, выполняя круговое вращение кистями рук.

Дыхание произвольное. Повторить 7 раз. Темп медленный.

**Упражнение «Греем руки после прогулки»**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки за спиной.

Руки, согнутые в локтях перед грудью. Подуть на руки.

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

Вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз, темп умеренный.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

**Упражнение «Глаза устали от снега»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

**Упражнение «Ледяная горка»**

Исходная позиция: сидя, упор сзади.

1—3 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «Старайтесь сильно прогнуться в спине».

**Упражнение «Игра в снежки»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 — присесть, коснуться пальцами рук пола (взяли снежок).

2 — вернуться в исходную позицию.

3 — отвести правую руку вверх — назад—вперед (бросили снежок).

4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой.

**Упражнение «Валяемся в снегу»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 — поворот направо, левой ногой коснуться пола, правая нога прямая.

2 — вернуться в исходную позицию.

3 — поворот налево, правой ногой коснуться пола, левая нога прямая.

4 — вернуться в исходную позицию. Повторить по 4 раза

**Упражнение «Прыгаем в снег»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки вверх.

1—2 — сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, одно временно опуская руки, отвести их назад.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «При наклоне руки нужно отвести как можно сильнее назад».

**Упражнение «Радуемся Новому году»**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1. — ноги врозь, руки вверх с хлопком над головой.
2. — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.