***Комплексы утренней гимнастики на сентябрь***

**Комплекс №1**

**(1-2 неделя)**

**I. Построение в шеренгу, колонну**, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук.

**II. Упражнения без предметов**

**• «Поклонись головой» .**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе **.**

1- наклон головы вперед, 2- и. п.,

. 3- наклон назад, 4-и. п.

**• «Рывки руками»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях

1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки

развести в стороны, то же влево.

**• «Повороты»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- поворот вправо, прав. руку за спину, левую – на прав. плечо,

2- и. п., то же в левую сторону.

**• «Наклоны – скручивания»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2- и. п., то же в левую сторону

**• «Стойкий оловянный солдатик»**

И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу .

1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.

**• «Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе .

1-8 прыжки на двух ногах на месте

**III. Перестроение в колонну по одному**, ходьба, легкий бег.

**I. Игровое упражнение «Быстро в колонну!»** Построение в три колонны, перед каждой ориентир (кубик или кегля) своего цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 секунд воспитатель произносит: «Быстро в колонну!» и, каждый должен занять своё место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась (2-3 раза).

**II. Упражнения с малым мячом**

**• «Мяч вверх» .**

И. П.: основная стойка, мяч в левой руке **.**

1- 2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку;

3- 4 – руки вниз в и. п. . То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.

**• «Наклон вперёд» .** И. П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. .

1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд-вниз, переложить мяч в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.

**• «Приседания»**

И. П.: основная стойка, мяч в правой руке внизу. **.** 1– руки в стороны; 2 – присесть, мяч переложить в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. . То же, мяч в левой руке.

**• «Прокати мяч» .**

И. П.: стойка на коленях, мяч в правой руке. **.** 1– 8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке.

**• «Достань мяч» .**

И. П.: лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1– 2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3 – 4 – опустить ногу. То же другой ногой.

**III. Игра «Совушка»**.

**Комплекс №2**

**Сентябрь 3 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну**, проверка осанки; ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, легкий бег.

**II. Упражнения без предметов**

**• «Хлопок вверху»**

И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу

1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.

**• «Качаем головой»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон головы вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.

**• «Наклонись вперед»**

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

1- наклон вперед, руками коснуться носочков, 2-и. п.

**• «Маятник»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе .

1- наклон вправо, 2- наклон влево

**• «Приседания»**

И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

1- присесть, руки вперед, 2- и. п.

**• «Прыжки – звездочки»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу .

1- ноги врозь, руки вверх, 2- и. п.

**III. Перестроение в колонну по одному,** легкий бег на носочках, ходьба.

**Сентябрь 4 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну**, проверка осанки; ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

**II. Упражнения с флажками**

**• «Флажки вверх»**

И. П.: основная стойка, флажки внизу  **.**

1- руки вперёд; 2 – поднять руки вверх; .

3 – руки в стороны; 4 – и.п. .

**• «Повороты»**

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1- 2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые;

3 – 4 – вернуться в и.п.

**• «Приседания»**

И. П.: основная стойка, флажки у груди, руки согнуты. 1- 2 – присесть, флажки вынести вперёд; 3 – 4 –и.п.

**• «Наклоны вперёд» .**

И. П.: сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты .

1 - 2 – наклониться вперёд, коснуться палочками у носков ног;

3 – 4 – выпрямиться, вернуться в и.п.

**• «Достань флажки» .**

И. П.: лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.

1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен;

2 - вернуться в и.п.

**• «Прыжки» .**

И. П.: основная стойка, флажки внизу .

1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе, вернуться в и.п. На счет 1-8. Пауза. Повтор.

**III. Ходьба в колонне по одному,** оба флажка в правой руке над головой.



***Комплексы гимнастики после сна на сентябрь***

**1-2 неделя *(комплекс № 1)***

1.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки — на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки — вдоль тела. Поднять голову, носки — себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз

4.И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.

5.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох, скрестить руки на груди — выдох. Повторить 4 раза.

6.И.п.: основная стойка. «Птицы летят»: 1 — поднять руки в стороны, вверх; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.

7.И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. «Зайчики»: невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза. Повторить еще раз.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Корова мычит»: на длительном выдохе произносить «му-у-у-у», вдох; повторить несколько раз.

**Гимнастика после сна *(комплекс № 2)***

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки подтянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки за головой. Поднять голову, носки — на себя, задержаться в этой позе на 6 счетов, не отрывая лопаток от кровати; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; в стороны; на пояс; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

4.И.п.: то же. Поднять обе ноги одновременно; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: сед по-турецки, руки лежат на коленях. «Ванька-встанька»: покачивания из стороны в сторону.

6.И.п.: основная стойка. «Сбор яблок»: поднять руки вперед- вверх, встать на носки, потянуться («сорвать яблоко») — вдох; наклониться вперед-вниз, руки свободно опустить («положить яблоко в корзину») — выдох. Повторить 5-6 раз.

7.И.п.: стойка на левой ноге, правая нога согнута в колене и взята правой рукой за щиколотку. «Воробей»: 10 невысоких прыжков на левой ноге, затем то же — на правой. Повторить еще раз.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Поиграть с голубями»: на длительном выдохе — «гули-гули-гули», затем резко — «кыш!». Повторить несколько раз.

|  |  |
| --- | --- |
| Сам, сам самолет.  Тут и там самолет. | Круговые вращения глаз с опущенными и поднятыми веками |
| Летит самолет близко,  далеко. | Выставляют палец перед собой, приближают к носу, отводят, прослеживая его движение взором |
| Летит самолет низко,  высоко. | Выставляют палец перед собой, приближают к носу, отводят, прослеживая его движение взором |

***Комплексы гимнастики для глаз на сентябрь***

**Комплекс № 1**

**«Самолет»**

**Комплекс № 2**

**«Пишем буквы»**

|  |  |
| --- | --- |
| Из крючков, из крючков, | Пальцами делают в воздухе крючки |
| Из кружков, из кружков | Пальцами делают в воздухе кружки |
| Сможем буквы написать. | Имитируют написание букв |
| Если будем мы стараться,  Буквы будут получаться. | Руки на поясе, наклоны головы в стороны |
| Пальцы наши потрудились  И немножко утомились. | Пальцы сгибают и разгибают |
| Дружно их сейчас встряхнем  И опять писать начнем. | Встряхивают кистями рук. |



***Комплекс пальчиковой гимнастики на сентябрь***

**Комплекс №1 (1-2 неделя)**

***«ОСЕНЬ»***

Ветер по лесу летал, (*Плавные, волнообразные*

Ветер листики считал: *движения ладонями.)*

Вот дубовый, *(Загибают по одному пальчику*

Вот кленовый *на обеих руках.)*

Вот рябиновый резной,

Вот с березки — золотой,

Вот последний лист с осинки

Ветер бросил на тропинку. *(Спокойно укладывают ладони на стол.)*

***Комплекс №2 (3-4неделя)***

***«ГРИБЫ»***

*Топ-топ — пять шагов, (Дети «шагают» пальчиками)*

*В кузовочке пять грибов. (Показали 5 пальцев правой руки.)*

*Мухомор красный — (Загибают пальцы на одной руке.)*

*Гриб опасный.*

*А второй — лисичка,*

*Рыжая косичка.*

*Третий гриб — волнушка,*

*Розовое ушко.*

*А четвертый гриб — сморчок,*

*Бородатый старичок.*

*Пятый гриб — белый,*

*Ешь его смело!*

***Физкультминутки на сентябрь***

***1-2 неделя***

***«Кто приехал?»***

*Кто приехал? Мы, мы, мы.*

*Хлопать кончиками пальцев.*

*Мама, мама, это ты? Да, да, да.*

*Хлопать кончиками больших и указательных пальцев.*

*Папа, папа, это ты? Да, да, да.*

*Большие и средние пальцы.*

*Братец, братец, это ты? Да, да, да.*

*Большие и безымянные пальцы.*

*Ах, сестричка, это ты? Да, да, да.*

*Большие пальцы и мизинцы.*

*Раз, два, три, четыре, пять*

*Раз, два, три, четыре, пять,*

*Хлопки на счет.*

*Вышел пальчик погулять.*

*Указательный палец правой руки движется по кругу по центру левой ладони.*

*Только вышел из ворот -*

*Глядь, другой к нему идет.*

*Присоединяется средний палец.*

*Вместе весело идти,*

*Ну-ка, третий, выходи.*

*Затем - безымянный.*

*Вместе встанем в хоровод -*

*Вот.*

*Хлопок. Повторить движения левой рукой по правой ладони.*

***3- 4 неделя «Строим дом»***

*Целый день тук да тук -*

*Раздается звонкий стук.*

*Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам.*

*Молоточки стучат,*

*Стучать кулаком о кулак.*

*Строим домик для ребят (зайчат, бельчат). Пальцы соединить, показать "крышу".*

*Вот какой хороший дом, Сжимать-разжимать пальцы.*

*Как мы славно заживем.*

*Вращать кисти рук.*

*Пять и пять .Пять и пять пошли гулять.*

*Вместе весело играть.*

*Сжимание - разжимание пальцев рук.*

*Повернулись, улыбнулись, Вращение кистей рук.*

*В кулачок опять свернулись. Вот какие молодцы.*

*Стучать кулачками.*