

Утренняя гимнастика

«Птички»

I. Часть. Вводная.

- Ходьба стайкой;
- Корректирующие упражнения «по мостику»;
- Бег;
- Ходьба. Дыхательное упражнение «пи-и-и-ип».

II. Часть. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.

1. «Птички машут крыльями».

- Исходное положение - ноги вместе, руки вниз.
- Поднять руки в стороны, помахать кистями.
- Повторить 5 раз.

2. «Птички пьют водичку»

- Исходное положение - ноги вместе, руки вниз.
- Наклон вперёд, руки вытянуть перед грудью, поднести ко рту (горсть).
- Повторить 5 раз.

3. «Птички зёрнышки клюют».

- Исходное положение – ноги слегка расставлены, руки вниз.
- Присесть, постучать пальчиками об пол.
- Повторить 5 раз.

4. «Птички прыгают».

- Исходное положение – ноги вместе, руки вниз.
- Пскоки на 2-х ногах в чередовании с ходьбой.
- Повторить 8 раз.

III. Часть. Заключительная.

- Ходьба стайкой.
- Бег обычный.
- Ходьба. Дыхательное упражнение «пи-и-и-ип».

«Погремушка»

I. Часть. Вводная.

- Ходьба стайкой «На лужок»;
- «Растёт высокая трава» (ходьба на носочках, руки вверх);
- Бег обычный «Мы спешим»;
- Ходьба. Дыхательное упражнение «а-а-ах» .

II. часть. Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушкой.

1 «Посмотрим на погремушку»

- Исходное положение – ноги слегка расставлены, руки вниз, погремушка в правой руке.
- Поднять погремушку вверх, потрясти, посмотреть на неё, опустить, переложить погремушку в левую руку, выполнить те же движения (повторить 5 раз).

2. «Постучи погремушкой»

- Исходное положение – ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке.
- Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Затем переложить предмет в левую руку и выполнить те же движения (повторить 5 раз).

3. «Где звенит?»

- Исходное положение – ноги вместе, погремушка в правой руке.

- Поворот вправо - погременуть погремушкой. Выполнить те же действия левой рукой при повороте влево (повторить по 3 раза в каждую сторону).

4. «Поиграй-ка, погремушка!»

- Исходное положение - ноги вместе, погремушка в правой руке.
- Пскоки на месте с потряхиванием погремушкой (повторить 8 раз).

III. Часть. Заключительная «Возвращение домой».

- Ходьба обычная ;
- Бег обычный;
- Ходьба.
- Дыхательное упражнение «а-а-ах».

«Самолёты»

I. Часть. Вводная.

- Ходьба стайкой;
- Корректирующее упражнение;
- Бег;
- Ходьба. Дыхательное упражнение «у-у-у».

II. Часть. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Самолёты летят»

- Исходное положение - ноги вместе, руки вниз.
- Руки развести в стороны и помахать ими (повторить 5 раз).

2. «Ветер качает самолёт»

- Исходное положение – ноги вместе, руки вниз.
- Руки развести в стороны и выполнять наклоны влево и вправо (повторить 5 раз).

3. «Самолёты сели на посадку»

- Исходное положение – ноги вместе, руки вниз.
- Развести руки в стороны и присесть (повторить 5 раз).

4. «Лётчикам весело»

- Исходное положение – ноги вместе, руки вниз.
- Пскоки на месте на 2-ух ногах.

III. Часть. Заключительная «Возвращение домой».

- Ходьба обычная;
- Бег в медленном темпе;
- Ходьба. Дыхательное упражнение «у-у-у».

«Кубики»

I. Часть. Вводная.

- «Идём на полянку» - ходьба обычная друг за другом;
- «Идём по снегу» - ходьба с высоким подниманием ног;
- «Мы спешим» - бег обычный;
- Ходьба. Дыхательное упражнение «а-а-ах».

II. Часть. Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками.

1. «Постучим кубиками»

- Исходное положение – ноги слегка расставлены, руки с кубиками вниз.
- Поднять руки вверх, постучать кубиками (повторить 5 раз).

2. «Положи кубики»

- Исходное положение – ноги слегка расставлены, руки с кубиками вниз.
- Наклониться вперёд, положить кубики на пол, взять кубики (повторить 5 раз).

3. «Постучи кубиками (с поворотами)»

- Исходное положение – сидя на полу с кубиками на коленях
- Повернуть туловище вправо, постучать кубиками о пол. Те же движения выполнить влево (повторить 5 раз).

4. «Попрыгаем»

- Исходное положение – ноги слегка расставлены, кубики в руках внизу.
- Пскоки на 2-ух ногах (повторить 8 раз).

III. Часть. Заключительная «Возвращаемся в детский сад».

- Ходьба обычная;
- Бег обычный;
- Ходьба. Дыхательное упражнение «а-а-ах».

«Гуси»

I. Часть. Вводная – «Два весёлых гуся»

- Ходьба обычная – «Идут на лужок травку есть»;
- Корректирующее упражнение на носочках – «Высокая трава»;
- Бег обычный – «Надо спешить»;
- Ходьба. Дыхательное упражнение «ш-ш-ш-ш».

II. часть. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Похлопаем крылышками»

- Исходное положение – ноги вместе, руки вниз.
- Поднять руки вверх, опустить с похлопыванием по бёдрам (5 раз).

2. «Потянем шею. У кого длиннее?»

- Исходное положение – ноги вместе, руки вниз.
- Вдох, наклон вперёд, на выдох «ш-ш-ш-ш» (повторить 5 раз).

3. «Мыли гуси лапки в луже у канавки»

- Исходное положение – ноги слегка расставлены, руки вниз.
- Наклоны вправо и влево, руки вниз (по 3 раза в каждую сторону).

4. «Гуси спрятались в канавке»

- Исходное положение – ноги слегка расставлены, руки вниз.
- Присесть, обхватить ноги руками (повторить 5 раз).

5. «Гуси нашлись!»

- Исходное положение – ноги слегка расставлены, руки вниз.
- Пскоки на двух ногах на месте, и.п., ходьба на месте, дыхательное упражнение «ш-ш-ш-ш».

III. Часть. Заключительная «Возвращение домой».

- Ходьба обычная;
- Бег со сменой направления по сигналу;
- Ходьба. Дыхательное упражнение «ш-ш-ш-ш».

«Платочки»

I. Часть. Вводная.

- Ходьба друг за другом – «Идём по мостику» (на носочках, руки вверх);
- Бег обычный – «Надо спешить»;
- Ходьба. Дыхательное упражнение «у-у-у».

II. Часть. Комплекс общеразвивающих упражнений с платочками.

1. «Посмотри на платочек»

- Исходное положение – ноги вместе, платок держать руками за уголки.
- Поднять платок вверх за уголки, посмотреть на него (повторить 5 раз).

2.

- Исходное положение – сидя на полу, платочек держать за уголки.
- Выполнить повороты туловища вправо и влево, встать (повторить 5 раз).

3. «Спрятались»

- Исходное положение – ноги слегка расставлены, платок взят за уголки.
- Присесть, спрятаться за платочек, встать (повторить 5 раз).

4. «Детям весело»

- Исходное положение – ноги вместе, платочек держим за уголки.
- Пскоки на двух ногах 8 раз в чередовании с ходьбой (повторить 2 раза).

III. Часть. Заключительная.

- Ходьба обычная;
- Бег обычный в медленном темпе;
- Ходьба. Дыхательное упражнение «у-у-у».

«Медвежата делают зарядку»

I. Часть. Вводная.

- Ходьба «Идём по полю» - ходьба на носочках, руки вверх – «Растёт высокая трава!»;
- Бег обычный – «Мы спешим»;
- Ходьба, дыхательное упражнение – «Дуем на одуванчик».

II. Часть. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Поймай бабочку»

- Исходное положение – ноги вместе, руки к плечам.

- Поднять руки вверх через стороны, «хлопок» - и.п., опустить руки через стороны (выполнить 5 раз).

2. «Мишки ищут шишки»

- Исходное положение – ноги вместе, руки к плечам;
- Наклон вперёд, руками коснуться пола – и.п. (выполнить 5 раз).

3. «Где мёд?»

- Исходное положение – ноги слегка расставлены, руки вниз;
- Наклоны вправо и влево (выполнять по три раза в каждую сторону).

4. «Мишки на велосипедах»

- Исходное положение – лёжа на спине, руки вдоль туловища;
- Поднять ноги, согнуть в коленях, вращательные движения ногами – и.п. (повторить 5 раз).

5. «Мишки топают, зайки прыгают»

- Исходное положение – ноги вместе, руки вниз;
- Ходьба на месте в сочетании с прыжками – и.п. (по 8 раз).

III. Часть. Заключительная.

- Ходьба с перепрыгиванием «через пенёчки»;
- Бег обычный в медленном темпе;
- Ходьба. Дыхательное упражнение «Дуем на одуванчик».

«Мяч»

I. Часть. Вводная.

- Ходьба обычная – идём по «мостику» (на носочках, руки в стороны);
- Бег обычный – «Надо спешить»;
- Ходьба. Дыхательное упражнение – «Дуем на одуванчик».

II. Часть. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

1. «Подними мяч»

- Исходное положение – ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках;
- Поднять мяч вверх, опустить вниз – и.п. (выполнить 5 раз).

2. «Положи мяч»

- Исходное положение – сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу;
- Наклониться вперёд, положить мяч между ног, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться – и.п. (выполнить 5 раз).

3. «Приседания»

- Исходное положение – ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу;
- Присесть, положить мяч на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать – и.п. (выполнить 5 раз).

4. «Мой весёлый мяч!»

- Исходное положение – ноги вместе, руки внизу, мяч на полу;
- Пскоки на месте на двух ногах около мяча (20 секунд).

III. Часть. Заключительная.

- Ходьба обычная;
- Бег обычный;
- Ходьба. Дыхательное упражнение – «Дуем на одуванчик».

«На лугу»

I. Часть. Вводная.

- Ходьба «Идём на лужок» (на носочках, руки вверх – «Растёт высокая трава»);

- Бег обычный – «Надо спешить»;

- Ходьба. Дыхательное упражнение – «Дуем на одуванчик».

II. Часть. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

1. «Собираем большой букет»

- Исходное положение – ноги вместе, руки вниз;
- Развести руками в стороны – и.п. (выполнить 5 раз).

2. «Где ромашки?»

- Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе;
- Повороты туловища вправо и влево – и.п. (выполнить 5 раз).

3. «Сорвём цветы»

- Исходное положение – ноги вместе, руки вниз;
- Наклониться вперёд, руками достать пол – и.п. (выполнить 5 раз).

4. «Бабочки сели на цветок»

- Исходное положение – ноги вместе, руки внизу;
- Присесть, разводя руки в стороны – и.п. (выполнить 5 раз).

5. «Жуки в травке»

- Исходное положение – лёжа на спине, ноги согнуть в коленях;
- Поочередно сгибать, разгибать колени и локти – и.п. (выполнить 5 раз).

6. «Мы радуемся»

- Исходное положение – стоя, руки на поясе;
- Пскоки на двух ногах на месте – и.п. (повторить 8 раз).

III. Часть. Заключительная.

- Возвращение домой – «ходьба по мостику»;

- Бег обычный;
- Ходьба. Дыхательное упражнение «Дуем на одуванчик».