**КОМПЛЕКСЫ**

**УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**ДЛЯ**

**ДЕТЕЙ 3 – 4 ЛЕТ**

**«Воробьи-воробышки»**

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети в спортивной форме входят в физкультурный зал. Вос­питатель предлагает им отгадать загадку:

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.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**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 пальца­ми 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. По­вернуться 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). Дети возвращаются в группу.

**«В гостях у солнышка»**

(комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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 щечках, 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.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**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. Повто­рить 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» — приседа­ют. Игра повторяется 2 раза.

Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко» (15 секунд).

Дети прощаются с солнышком и возвращаются в группу.

**«Киска»**

(комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Упражнение «Кошечка греет голову на солнышке».** Исход­ная 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 коле­ни, 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. Вы­гнуть 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 возвращаются в группу.

**«Гуси»**

(комплекс с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Упражнение «Гуси гогочут».** Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, сказать: «га-га!». Вернуться в исходную позицию. По­вторить 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 пози­цию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

**Упражнение «Спрятались гуси».** Исходная позиция: стоя, но­ги 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 на 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). Дети возвращаются в группу.

**Комплекс «Цирковые медвежата»**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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 бы­ли 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.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**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 од­ну 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»**

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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 медлен­ном темпе (15 секунд).)

Построение врассыпную.

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

Дыхательное упражнение «Ветер». Вдох, вытянуть губы тру­бочкой, длительный выдох. Повторить 2 раза.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**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. Вер-

нуться 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 под­прыгиваний, 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. Дети возвращаются в группу.

**«Заинька-зайчишка»**

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Упражнение «Зайка вырастет большой».** Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подняться на носочки, ру­ки вверх. Вдох. Опуститься на всю ступню, руки опустить. Вы­дох. 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 подпрыги-

ваний, 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.

Дети возвращаются в группу.

**«Дрессированные собачки»**

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**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 и уходят в группу.

**«Веселые обезьянки»**

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Упражнение «Обезьянка приветствует ребят».** Исходная по­зиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. На­клонить 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 спи­ной. 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.

Дети возвращаются в группу.

**«Петя-петушок»**

(комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Упражнение «Петушок ждет гостей».** Исходная позиция: жж, 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 вьшрямите 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 и возвращаются в группу.

**«Ежик»**

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

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.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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 го­лову 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. По­вторить 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 и возвращаются в группу.

**«Белочка»**

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**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 з 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 коле­не одну ногу. Вернуться в исходную позицию. То же движе-

ние 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 скоро­говорки (сначала дети должны произносить ее медленно, за­тем быстрее):

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

Дети благодарят белочку за интересную зарядку и возвраща­ются в группу.

**Комплекс «Поросенок Хрюша»**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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. (Ста­вит игрушку на видное место.) Поросенок смотрит, как вы делаете зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом на­зад (по 10 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (15 секунд).

Построение врассыпную.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Упражнение «Хрюша радуется».** Исходная позиция: стоя, но­ги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову к правому плечу. Вернуться в исходную позицию. Наклонить го­лову 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, по­шевелить пальчиками. Вернуться в исходную позицию. По­вторить 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. При­сесть, 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 од­ну 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 и уходят в группу.

**«Зоопарк»**

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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

Воспитатель. Мы вышли из детского сада. (Ходьба пара­ми, 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.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**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. По­вторить 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). Дети возвращаются в группу.

**«Цирк»**

(комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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 колон­не (10 секунд).

Построение врассыпную.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**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. Вернуть­ся 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 по­яс. 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).

Дети возвращаются в группу.

«Мышата»

(комплекс с элементами профилактики зрительных расстройств и корригирующей гимнастики)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал. 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 мы­шей. (Ходьба (10 секунд).)

Построение врассыпную.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**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».** Исходня позиция: сидя на пятках, руки опущены. Поморгать глазами. Закрыть глаза. По­моргать. 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 и возвра­щаются в группу.

**«Поход в лес»**

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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

Воспитатель. Идем по тропинке. (Ходьба в колонне по од­ному (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.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Упражнение «Высокие деревья».** Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки вперед, вверх (встать на но­сочки), 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. Направой 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).

Дети возвращаются в группу.

**«Лисичка-сестричка»**

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал. 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 од­ному (15 секунд).) Прыгаем, как лисички. (Прыжки на двух но-

гах с продвижением вперед (15 секунд).) Лисичка заметает свои следы. (Бег змейкой за лисичкой (20 секунд).) Ходьба по кругу (10 секунд). Построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Упражнение «Лисичка здоровается с ребятами».** Исходная по­зиция: 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. По­вторить 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, че­редова Ходьба в колонне по одному с выполнением различных уп­ражнений для рук (20 секунд). Лисичка прощается и убегает. Дети возвращаются в группу.

**«Зимушка-зима»**

(комплекс с упражнениями по профилактике зрительных расстройств и элементами дыхательной гимнастики)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

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.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**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. По­моргать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмот­реть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.

ть 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.

Указание детям: «Закройте глазки».

**Упражнение «Холодно»**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки упор сзади. Со­гнуть 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). Дети возвращаются в группу.