

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 1

ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Ходьба друг за другом. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним (менять направление 3 раза). Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

«Руки вверх». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на них, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

«Постучи по коленям». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.

«Пружинки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Слегка присесть, развести колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.

«Волчок».

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10—12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3—4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой.

«Прыжки» И.п.ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.

«Петушок». (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». 1-2 – развести руки в стороны (вдох); 3 - 4 – опустить руки вниз, хлопнуть по бедрам (ку-ка-ре-ку!); выдох на каждый слог) (6 раз).

Перестроение из круга. Легкий бег. Ходьба друг за другом.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 2

ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

(С кубиками)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Перестроение в пары (с места) и ходьба парами. Перестроение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с кубиками

«Постучи кубиками». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. Руки поднять вверх, постучать кубиками, опустить, сказать «вниз» (рис. 31). Повторить 5 раз.

«Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиками наверху. Наклониться вправо (влево), сказать «вправо» («влево»), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

«Положи кубики». И. п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, положить кубики на пол, встать, присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

«Кубики в стороны». И. п.: то же. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну.

«Подпрыгивание». И.П.: ноги слегка расставить, кубики на полу с боков. 10—16 подскоков на дорожке. Прыгать легко, красиво. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

«Сдуем с ладошки пушинку. (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «Положи на ладошку пушинку и сдуй ее – она полетела далеко-далеко». (сдувать с правой и левой руки).
Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. Легкий бег.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 3

ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на носках, руки на поясе. Построение в звенья.
Общеразвивающие упражнения

«Матрешки пляшут». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить, сказать «ох». Повторить 5 раз.

«Матрешки кланяются». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, отвести руки назад, выпрямиться. Повторить 5 раз.

«Матрешки качаются». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 6 раз.

«Матрешки хлопают» И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки вынести вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение.

«Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, в чередовании с ходьбой.

«Маятник». (дыхательное упражнение). И.п. – стоя, руки на поясе (вдох). «Влево-вправо, влево-вправо, а потом начнем сначала». 1, 3 наклониться вправо (влево); 2, 4 – и.п. (6 раз).
Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 1

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

(С флажками)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звенья.

Обще развивающие упражнения с флажками

«Флажки вперед». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, в руках флажки. Вытянуть руки вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз.

«Наклоны в стороны». И. п.: ноги слегка расставлены, флажки вверху. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

«Приседание». И. п.: ноги слегка расставлены, флажки впереди. Присесть, встать. Повторить 5 раз.

«Флажки в стороны». И. п.: ноги слегка расставлены, флажок и внизу. Поднять флажки в стороны, опустить. Повторить 5 раз.

«Подскоки». И.П.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8—10 подскоков, встряхивая флажками, 8—10 шагов с взмахом флажками. Повторить 3 раза.

«Подуем на флажок» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. рука с флажком перед лицом. Носом вдох, выдох через рот и дуем на флажок. (6 раз).

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 2

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

«Часы»

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звенья. Общеразвивающие упражнения

«Заведи часы». И.п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать перед грудью, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Маятник качается». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), сказать «тик-так», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

«Часы идут». И. п.: то же. Раскачивать руками вперед-назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Часы сломались». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, встать. Повторить 5 раз.

«Прыжки» И.п.ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.

«Часики». (дыхательное упражнение). И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. «часики вперед идут. За собою нас ведут». 1 – взмахнуть руками вперед – «тик» (вдох); 2 – взмахнуть руками назад – «так» (выдох) (2 раза).

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 3

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

(С гимнастической палкой)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба через центр на носках. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

«Палку на грудь». И.П.: ноги слегка расставить, палку вниз. 1—2 — палку на грудь — вдох; 3—4 — И.П.— выдох. Повторить 6 раз.

«Поворот». И.П.: ноги врозь, палка за спиной зажата согнутыми руками. 1 — поворот вправо; 2 — И.П. То же, влево. Повторить 3 раза.

«К колену». И.П.: сидя, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — согнуть колено, палку к колену; 3 — выпрямить ноги, палку вверх; 4 — И.П. Спину все время держать прямо. Повторить 5 р

«Посмотри вперед». И.П.: ноги врозь, палка на лопатках. 1 — 2 наклон вперед, ноги не сгибать; 3—4 — И.П. Повторить 5 раз.

«Подскоки». И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—12 подскоков на месте и ходьба. Повторить 3 раза.

«Радуга, обними меня» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «Приказало солнце: стой! Семицветный мост крутой! Крепко мост меня обнял – еще ярче сразу стал». 1 – сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 - задержать дыхание на 3-4 сек.; 3 – растягивая губы в улыбке, произносить «с-с-с», выдыхая воздух. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; 4 – и.п (6 раз).

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба друг за другом.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 7

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Ходьба в колонне. Легкий бег. Перестроение в пары, держась за руки. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

«Руки вперед». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, опустить, сказать «вниз» (рис. 32). Повторить 5 раз.

«Подняться на носки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Насос». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, правая рука скользит вдоль туловища левая вверху, наклоняясь, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить 6 раз.

«Спрятались». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину 1—2— низко присесть, голову положить на колени; 3—4— И.п. Повторить 6 раз.

«Подскоки». И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—12 подскоков на месте и ходьба. Повторить 3 раза.

«Сдуем снежинку с ладони». (дыхательное упражнение). и.п. – о.с. «Положи на ладошку пушинку и сдуй ее – она полетела далеко-далеко». (сдувать с правой и левой руки).

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 8

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

(С веревкой)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на пятках, руки на поясе. Построение в круг.

Обще развивающие упражнения с веревкой

«Веревку вперед». И. п.: ноги слегка расставлены, веревка внизу. Вытянуть руки с веревкой вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу. Слегка наклониться вперед, опуская веревку, вернуться в исходное положение (рис. 34). Повторить 5 раз.

«Полуприседание». И. п.: ноги слегка расставлены, веревка внизу. Слегка присесть, встать. Повторить 6 раз.

«Веревку вверх». И. п.: то же. Поднять веревку вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе, верёвка лежит на полу. Выполнять 6 прыжков на двух ногах через веревку, непродолжительная ходьба на месте, повторить 2 раза..

«Шарик» (дыхательное упражнение). и.п. – о.с «Шарик мой воздушный. Какой ты непослушный! Зачем ты отвязался, Зачем помчался ввысь? Вернись скорее, шарик! Вернись!». - Поднять руки вверх – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш..»

Перестроение из круга в колонну. Бег. Непродолжительная ходьба.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 9

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым, за последним (менять направление движения 3 раза). Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения

«Погреем плечи». И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Обхватить кистями рук противоположные плечи, сказать «ух», вернуться в исходное положение (рис. 35).

Повторить 6 раз.

«Погреем ноги». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз.

«Дровокол». И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверху, пальцы сложены в замок. Быстро наклониться вперед, пронести руки между ног, сказать «ух», вернуться в исходное положение (рис. 36). Повторить 5 раз.

«Погреемся» И. п.: ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками. Подняться, вернуться в И.п. Повторить 6 раз

«Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте, на двух ногах, непродолжительная ходьба и вновь повторить прыжки.

«Дышим тихо, спокойно, плавно» » (дыхательное упражнение). – «Все мы медленно подышим,

Тишину вокруг услышим.» - И.п. – о.с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 10

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

(С обручем)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба змейкой за воспитателем, держась за руки. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения с обручем

«Обруч вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с обручем внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

«Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках перед грудью. Повернуться вправо, вернуться в исходное положение, то же выполнить влево, выпрямиться.

Повторить 5 раз.

«Приседание». И. п. ноги слегка, расставлены, обруч в вытянутых руках перед грудью. Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение (рис. 38). Повторить 5 раз.

«Обруч вперед». И. п.: ноги слегка расставлены, обруч внизу. Вытянуть обруч вперед, опустить. Повторить 5 раз.

«Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. Подскоки (два круга) вокруг обруча. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

«Вырасти большой». (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «Вырасти хочу скорей, добро делать для людей». 1 – поднять руки, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох) (6 раз)

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 11

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба парами на носках. Перестроение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

«Хлопок над головой». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки впереди. Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

«Наклоны вперед». И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Потянись». И.п.: сидя на пятках, руки к плечам. 1—2— встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.

«Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте и вновь выполнить прыжки.

«Пороход» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «Прогудел наш пароход, В море всех он нас зовет.» - 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 сек; 3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

(С мячом)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба змейкой за воспитателем. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с мячом

«Мяч за голову». И.п.: ноги слегка расставить, мяч внизу. 1 —2 — мяч вверх, посмотреть; 3—4 — за голову, голову не опускать; 5 - 6 - вверх, посмотреть; 7 — 8 — И.п., сказать «вниз». Повторить 5—6 раз.

«Ближе к себе». И.п.: ноги слегка расставить, мяч перед грудью. Присесть, бросить мяч о пол, поймать — И.П. То же, присесть, несколько раз отбить о пол и поймать, следить за мячом. Повторить 6 раз.

«Положи мяч». И. п.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом на коленях. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться, взять мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

«Вокруг себя». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки за спину, мяч на полу. 1—4 — поворот вправо, прокатить мяч вокруг себя, не выпуская его из рук. То же, влево. То же, из И. П. стоя на коленях. Повторить по 3 раза.

«Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, мяч в опущенных руках. 10—16 подскоков и ходьба, приподняв мяч. Повторить 2 раза.

«Насос» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с., руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Вдохнуть носом, сделать наклон вниз и произнести «ш-ш-ш», как при накачивании шин насосом

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Спокойная ходьба.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

«Гуси»

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба в колонне через центр комнаты. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

«Гуси машут крыльями». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

«Гуси пьют воду». И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, встать. Повторить 5 раз.

«Гуси шипят». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, произнести «ш-ш-ш», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Ворота». И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1—2— поворот вправо (влево), ноги выпрямить; 3—4— И.П. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3—4 раза (каждый поворот).

«Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь повторить прыжки.

«Гуси» (дыхательное упражнение). Друг на друга пошипим, Язычок мы укрепим. И.п. – о.с. 1 – вдох через нос в естественном темпе; 2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха произнести звук «с».

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба,

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 14

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

(С флажками)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба через центр на носках. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с флажками

«Флажки вверх». И. п... ноги слегка расставлены, флажки внизу. Поднять флажки вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

«Раскачивание флажков». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с флажками внизу. Одновременно отводить руки с флажками вперед-назад. Повторить 5 раз.

«Потянись». И.п.: ноги врозь, флажки вниз. 1—2—наклон вперед, не сгибая ноги, флажки в стороны, голову прямо — выдох; 3—4— И.П.

«Повороты в стороны». И. п.: сидя, ноги в стороны, руки с флажками впереди. Повернуться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево (рис. 39). Повторить 6 раз.

«Пружинки». И. п.: ноги слегка расставлены, флажки в стороны. Присесть 2—3 раза, вернуться в исходное положение (рис. 40). Повторить 4 раза.,

«Радуга, обними меня» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «Приказало солнце: стой! Семицветный мост крутой! Крепко мост меня обнял – еще ярче сразу стал». 1 – сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 - задержать дыхание на 3-4 сек.; 3 – растягивая губы в улыбке, произносить «с-с-с», выдыхая воздух. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; 4 – и.п (6 раз).

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

«Бабочки»

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба по диагонали. Построение в звенья.

Обще развивающие упражнения

«Бабочки машут крыльями». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 6 раз.

«Бабочки сели на цветы». И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Бабочки летят». И п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Бабочки качаются на цветах». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

«Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь прыжки.

«Аромат цветов» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произносят «А – ах!» - В апреле, в апреле луга запестрели. С прогулки букеты приносим в апреле. Крапивы немного домой притащи – Пусть бабушка сварит зеленые щи.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 16

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

(С кубиками)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба по диагонали на пятках, руки на поясе. Построение в звенья.

Обще развивающие упражнения с кубиками

«Кубики вверх»: И. п. ноги слегка расставлены, кубики внизу. Поднять кубики вперед, вверх, постучать ими, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

«Наклоны вперед». И. п.: сидя, ноги в стороны, руки с кубиками внизу. Наклониться, дотянуться кубиками до носков ног, выпрямиться. Повторить 5 раз

«Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, кубики впереди. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

«Приседание». И. п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, сказать «сесть», встать. Повторить 5 раз.

«Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики лежат на полу. Выполнить прыжки вокруг кубиков на двух ногах, ходьба и вновь прыжки.

«Дышим тихо, спокойно, плавно» » (дыхательное упражнение). – «Все мы медленно подышим,

Тишину вокруг услышим.» - И.п. – о.с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба в колонне.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

«Лошадки»

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

«Запрыгай лошадку». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед ладонями вверх, пальцы согнуть в кулаки, опустить руки. Повторить 5 раз.

«Лошадка поднимает ногу». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

«Проверь подковы». И. п.: стоя на коленях, руки внизу. Наклониться вперед, поставить прямые руки на пол, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Поехали на лошадке». И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты у пояса, пальцы сжаты в кулаки. Выполнить три полуприседания. Повторить 4 раза.

«Лошадка бьет копытом». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выставить правую (левую) ногу на носок, руки поднять вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

«Вырасти большой». (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «Вырасти хочу скорей, добро делать для людей». 1 – поднять руки, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох) (6 раз)

Перестроение из звеньев. Легкий бег. Ходьба в колонне.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

(С обручем)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним на пятках, руки на поясе (менять направление 3 раза). Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения с обручем

«Обруч вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, обруч внизу. Поднять обруч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

«Положи обруч». И. п.: ноги на ширине плеч, обруч впереди. Наклониться, положить обруч на пол, выпрямиться, наклониться, взять обруч, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

«Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

«Приседание». И.п.: ноги слегка расставлены, обруч перед грудью. Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. Подскоки (два круга) вокруг обруча. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

«Шарик» (дыхательное упражнение). и.п. – о.с «Шарик мой воздушный. Какой ты непослушный! Зачем ты отвязался, Зачем помчался ввысь? Вернись скорее, шарик! Вернись!». - Поднять руки вверх – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш..»

Перестроение из звеньев. Легкий бег. Ходьба в колонне.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

«Физкультурники»

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба со сменой ведущего (3 раза). Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения

«Мы плаваем». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, развести в стороны, опустить. Повторить 5 раз.

«Приготовиться к прыжку в воду». И. п.: то же. Присесть,, наклониться вперед, руки отвести назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Физкультурники». И. п.: то же. Наклониться, развести руки в стороны, опустить, сказать «вниз», выпрямиться. Повторить 5 раз.

«На зарядке». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

«Прыжки». И.п.: правая нога впереди, левая сзади, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, попеременно переставляя вперед-назад то правую, то левую ногу.

«Часики». (дыхательное упражнение). И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. «часики вперед идут. За собою нас ведут». 1 – взмахнуть руками вперед _ «тик» (вдох); 2 – взмахнуть руками назад – «так» (выдох) (2 раза).

Перестроение. Ходьба в колонне.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

(С мячом)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба со сменой ведущего (3 раза). Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения с мячом

«Мяч вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в двух руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

«Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью в вытянутых руках. Повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

«Положи мяч». И. п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, взять мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

«Пружинки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч впереди. 3 раза слегка присесть, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, мяч в опущенных руках. 10—16 подскоков и ходьба, приподняв мяч. Повторить 2 раза.

«Насос» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с., руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Вдохнуть носом, сделать наклон вниз и произнести «ш-ш-ш», как при накачивании шин насосом

Перестроение. Легкий бег в колонне. Ходьба.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

«Самолеты»

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним на пятках, руки на поясе (менять направление 3 раза). Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения

«Мотор». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Согнуть руки в локтях, вращать руками одна вокруг другой, сказать «р-р-р», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Самолеты готовятся к полету». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить? 6 раз.

«Починим колеса». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Самолеты летят». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 6 раз.

«Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь прыжки.

«Хлопок» (дыхательное упражнение). –«Солнце мы хлопком все встретим, Так полет свой мы отметим». И.п. – ноги слегка расставлены. 1 – поднять руки вверх (вдох); 2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох); 3 – развести руки в стороны (вдох); 4 – и.п. (выдох).

Перестроение. Ходьба в колонне.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

(С обручем)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним на пятках, руки на поясе (менять направление 3 раза). Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения с обручем

«Обруч вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, обруч внизу. Поднять обруч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

«Положи обруч». И. п.: ноги на ширине плеч, обруч впереди. Наклониться, положить обруч на пол, выпрямиться, наклониться, взять обруч, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

«Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

«Приседание». И.п.: ноги слегка расставлены, обруч перед грудью. Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Обруч на плечи». И. п.: ноги слегка расставлены, обруч сверху. Положить обруч на плечи, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Пчелы»- «Мы представим, что мы пчелы, Мы ведь в небе – новоселы.» И.п. – ноги слегка расставлены. 1 – развести руки в стороны (вдох); 2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох).

Перестроение из звенев. Легкий бег. Ходьба в колонне.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

«Физкультурники»

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба со сменой ведущего (3 раза). Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения

«Мы плаваем». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, развести в стороны, опустить. Повторить 5 раз.

«Приготовиться к прыжку в воду». И. п.: то же. Присесть,, наклониться вперед, руки отвести назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Физкультурники». И. п.: то же. Наклониться, развести руки в стороны, опустить, сказать «вниз», выпрямиться. Повторить 5 раз.

«На зарядке». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

«Прыжки». И.п.: правая нога впереди, левая сзади, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, попеременно переставляя вперед-назад то правую, то левую ногу. Гудок парохода

«Прогудел наш пароход» - «Прогудел наш пароход, В море всех он нас зовет.» И.п. – о.с. 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 сек; 3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).

Перестроение. Ходьба в колонне.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

(С мячом)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба со сменой ведущего (3 раза). Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения с мячом

«Мяч вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в двух руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

«Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью в вытянутых руках. Повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

«Положи мяч». И. п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, взять мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

«Пружинки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч впереди. 3 раза слегка присесть, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Мяч к груди». И.п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью в вытянутых руках. Согнуть руки с мячом в локтях, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

«Насос» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с., руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Вдохнуть носом, сделать наклон вниз и произнести «ш-ш-ш», как при накачивании шин насосом

Перестроение. Легкий бег в колонне. Ходьба

Комплексы утренней гимнастики для детей старшей группы

Комплекс 1

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как петушок.

1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. «Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз, и все сначала» (6 раз).

2. «Ротик» (кинезиологическое упражнение). «Чтобы лучше говорить, ротподвижным должен быть» (6 раз).

3. «Помашем крыльями!». И.п. - руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8раз).

4. «Вырастем большие!». И.п. - о.с. 1 -правая нога назад на носок, потянуться; 2 - и.п.; 3 - левая нога назад на носок, потянуться; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Спиралька». И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Заборчик». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять одновременно руки и ноги; 3-4 - и.п. (8раз).

7. «Попрыгаем на одной ноге!». И.п. - руки на поясе. 1-4- прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге (в чередовании с ходьбой) (2-3 раза).

8. «Часики» (дыхательное упражнение). «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

Комплекс 2 (с палками)

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, в полуприседе. Бег друг за другом, с кружением как юла). Ходьба. Построение в звеня.

1. «Поворачиваем глазками!» (кинезиологическое упражнение) (И.п. - о.с. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды в одну и другую сторону (6 раз).

2. «Поднимись на носки!». И.п. - о.с. 1—2 - подняться на носки, поднимая палку прямыми руками вверх-назад; 3-4 - и.п. (8раз).
3. «Выпады вперед». И.п. - руки с палкой сверху. 1—2 — сделать выпад вперед правой ногой и согнуть спину, опуская прямые руки с палкой назад-вниз; 3—4-и.п. (8раз).
4. «Повороты». И.п. - ноги на ширине плеч, палка за лопатками. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).
5. «Наклоны». И.п. - ноги врозь, руки с палкой подняты вверх. 1-2 - наклон вперед, сгибая спину и руки и опуская палку на локти, палку прижать к спине; 3-4 -и.п. (8 раз).
6. «Я в домике». И.п. - лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1 - поднять палку; 2 - носком правой ноги коснуться палки; 3 - вытянуться, поднять палку; 4 - и.п. То же левой ногой (6 раз).
7. «Палка вперед». И.п. - лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1-2 - прогнуться, палку вынести вперед; 3-4 - и.п. (4 раза).
8. «Попрыгаем!». И.п. - палка внизу. 1 -прыжок ноги врозь, поднять палку; 2 -и.п. (8 прыжков по 3 раза).
9. «Часики» (см. комплекс 1) (2раза).

Комплекс 3

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в приседе с разным положением рук. Бег друг за другом, с выведением прямых ног вперед и с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение). «Язычок вы покажите, на него все посмотрите» (6 раз).
2. «Потанцуем!» (кинезиологическое упражнение). И.п. - руки на поясе. 1 - поднять правую ногу, согнуть в колене; 2 -и.п.; 3 - поднять левую ногу, согнуть в колене; 4 - и.п. (6 раз).
3. «Регулировщик». И.п. - ноги на ширине ступней, стоящих параллельно, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - вверх; 3 - в стороны; 4 - и.п. (8раз).
4. «Посмотри, что за спиной!». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 — и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).
5. «Посмотри на ногу!». И.п. - лежа на спине, руки за головой. 1 — поднять прямую правую ногу; 2 - и.п.; 3 - поднять прямую левую ногу; 4 - и.п. (6 раз).
6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, ноги вместе, руки вперед. 1-2 - приподнять верхнюю часть туловища, ноги и вытянутые в стороны руки; 3—4 - и.п. (4 раза).
7. «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки то на правой, то на левой ноге в чередовании с ходьбой (3-4 раза).
8. «Гуси летят» (дыхательное упражнение). «Гуси высоко летят, на ребят они глядят». И.п. - ох. 1 — руки поднять в стороны (вдох); 2 - руки опустить вниз со звуком «гу-у!» (выдох) (2 раза)

Комплекс 4 (с кубиками)

Ходьба друг за другом на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой), приставным шагом в правую сторону (руки на поясе). Бег друг за другом, подскоком. Ходьба друг за другом. Построение в звеня.

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Двигать язычок вперед-назад (10 раз).
2. «Нога назад». И.п. — о.с. 1 - поднять руки и вытянуть их, отставить правую ногу назад на носок, поднять голову, прогибая спину; 2 — и.п.; 3 — поднять руки и вытянуть их, отставить левую ногу назад на носок, поднять голову, прогибая спину; 4 -т.п. (8 раз).
3. «Повороты». И.п. - ноги врозь, кубики внизу. 1 - кубики вперед, поворот вправо; 2 - и.п.; 3 - кубики вперед, поворот влево; - - и.п. (8раз).

4. «Наклон». И.п. — кубики внизу за спиной. 1-2 - наклон вперед, кубики назад-вверх; 3-4 - и.п. (8 раз).
5. «Коснись носка!». И.п. - сидя, ноги врозь, кубики на коленях. 1-2 – кубики вверх; 3-4 - наклон к правой ноге, коснуться кубиками носка; 5-6 - и.п. То же к левой ноге (6 раз).
6. «Дотянись до палки!». И.п. - лежа на спине, кубики в руках на груди. 1-2 - поднять руки с кубиками вперед-вверх; 3-4 - поднять ноги, дотронуться ими до кубиков; 5-6 - и.п. (4 раза).
7. «Палка назад». И.п. - ноги на ширине 1. 1-3 — плавным движением отвести кубики вверх до отказа; 4 — и.п. (4 раза).
8. «Попрыгаем!». И.п. - стоя перед кубиками, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг шеи вправо (влево) с поворотами в чередовании с ходьбой (8 раз).

Комплекс 5

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выведением прямых ног вперед-вверх, с оттягиванием носков вперед-вниз и сильным взмахом рук в стороны (как солдатики). Бег друг за другом с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение) (см. комплекс 2 октябрь) (10 раз).
2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться; то же другой рукой (10 раз).
3. «Покрути плечом!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-3 - круговые движения правым плечом; 4 - и.п.; 5-7 - круговые движения левым плечом; 8 - и.п. (8 раз).
4. «Наклоны в стороны». И.п. - ноги врозь, руки за спиной - наклон вправо; 2 — и.п.; 3 - наклон влево; 4 — и.п. (8 раз).
5. «Наклоны вниз». И.п. ~ ноги врозь, руки в стороны. 1-2 - наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 — и.п. (8 раз).
6. «Колечко». И.п. - лежа на животе, руки в упоре на уровне груди. 1-3 - выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь; согнуть ноги в коленях и носками дотянуться до головы; 4 - и.п. (4 раза).
7. «Рыбка». И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).
8. «Повернись вокруг себя!». И.п. — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чередовании с ходьбой в правую и левую сторону поочередно (по 10 раз).
9. «Петушок» (дыхательное упражнение). «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

Комплекс 6 (с флажками)

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий, по диагонали. Бег друг за другом, по диагонали. Ходьба. Построение в звеня.

1. «Домик» (кинезиологическое упражнение) И. п. – о.с. Совместные движения глаз и языка из стороны в сторону. (10 раз).
2. «Нога в сторону». И.п. - флажки в вытянутых вперед руках. 1 - правую ногу в сторону на носок, флажки вверх; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на носок, флажки вверх 4 - и.п. (8 раз).
3. «Наклоны к ноге». И.п. - флажкиверху ноги на ширине плеч. 1 - наклон к правой ноге; 2 - и.п.; 3 - наклон к левой ноге; 4 -и.п. (8 раз).
4. «Наклоны в стороны». И.п. - ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - флажки вверх 2 - наклон вправо; 3 - флажки вверх; 4 -и.п.; 5 - флажки вверх; 6 - наклон влево; 7 - флажки вверх; 8 - и.п. (8 раз).

5. «Присядем!». И.п. - флажки на плечах. 1—2 — присесть, спину и голову держать прямо; 3-4 - и.п. (8раз).
6. «Приляжем!». И.п. - сидя, согнув ноги в коленях, флажки держать под коленями. 1-2 - лечь на спину; 3-4 - и.п. (6 раз).
7. «Покатаем палку!». И.п. - сидя, ноги согнуть, ступни на флажках, лежащих на полу, руки сзади. 1-4 - ступнями катить флажки вперед до полного выпрямления ног 5-8 - обратно дои.п. (5 раз).
8. «Попрыгаем!». И.п. флажки на полу. Прыжки через флажки вперед-назад.

Комплекс 1

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен и разным положением рук. Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

1. «Язычок трубочкой» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Свертывание язычка трубочкой (10 раз).
2. «Повороты» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).
3. «Зонтик». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 -наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).
4. «Мы растем». Ил. - сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 - подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. (8 раз).
5. «Уголок». И.п. - лежа на спине, прямые руки за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 - и.п. (6 раз).
6. «Корзинка». И.п. — лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - согнуть ноги в коленях; руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и 1уловщца; 3-4 - и.п. (4 раза).
7. «Ножницы». И.п. - руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).
8. «Петушок» (дыхательное упражнение) (см. комплекс 1 ноябрь) (6 раз).

Комплекс 2 (с обручем)

Ходьба друг за другом на пятках (руки за головой), на носках (руки в стороны), с высоким подниманием колен (руки за шиной). Прыжки («лягушка»), стойка на ;ной ноге («аист»). Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

1. «Язычок трубочкой» (кинезиологическое упражнение) И.п.- о.с.-свертывание язычка трубочкой (10 раз).
2. «Повороты» (кинезиологическое упражнение) (см. комплекс 1 декабрь) (10 раз).
3. «Зонтик». И.п. - ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. 1 - руки с обручем вверх; 2 - наклон вправо; 3 - руки с обручем вверх; 4 - и.п. То же в левую сторону (8 раз).
4. «Мы растем». И.п. - стоя на пятках, руки с обручем внизу на коленях. 1-2 -подняться на колени, руки с обручем вверх, потянуться; 3-4 - и.п. (8раз).
5. «Уголок». И.п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2 - поднять прямые ноги; 3-4 - поднять руки с обручем; 5-6 - опустить руки с обручем на пол за головой; 7-8 - опустить ноги (враз).
6. «Корзинка». И.п. - лежа на животе, руки с обручем впереди. 1-2 - согнуть ноги в коленях, обручем захватить носки и потянуть их на себя; 3-4 - и.п. (4 раза).
7. «Ножницы». И.п. - обруч на полу, руки на поясе. Прыжки - одна нога вперед, другая назад (10 прыжков).
8. «Петушок» (дыхательное упражнение) (см. комплекс 1 ноябрь) (6 раз).

Комплекс 3

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как лошадка, как куклы. Бег друг за другом, широкими прыжками, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.

1. «Позвоночник» (кинезиологическое упражнение). И.п. - лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу (10раз).
2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируемой руки; затем руки поменять (10 раз).
3. «Наклоны в стороны» И.п. - ноги врозь, руки за спиной. / - наклон вправо; 2 — и.п.; 3 - наклон влево; 4 — и.п. (8раз).
4. «Повороты». И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот вправо, руки перед собой; 2 — и.п.; 3 - поворот влево, руки перед собой; 4 - и.п. (8 раз).
5. «Мостик». И.п. - лежа, на спине, ноги согнуты, ладони упираются в пол. 1—2-поднять таз, прогнуться; 3—4 - и.п. (враз).
6. «Березка». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять ноги, спину, поддерживать таз руками; 3-4 - и.п. (6раз).
7. «Прыжки в стороны». И.п. - о.с. 1-4-прыжки вправо-влево поочередно в чередовании с ходьбой (4 раза).
8. «Поднимемся на носочки!» (дыхательное упражнение). И.п. - о.с. 1 - вдох - поднять руки вверх, потянуться, встав на носки; 2 - выдох - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню, сказав «ух!» (6раз).

Комплекс 4(с гантелями)

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как солдатики, как куклы, как мышки, как пингвины. Бег друг за другом, широким и мелким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.

1. «Позвоночник» (кинезиологическое упражнение) (см. комплекс 17) (10 раз).
2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение) (см. комплекс 17) (10 раз).
3. «Наклоны в стороны». И.п. - ноги врозь, руки с гантелями внизу. 1 - наклон туловища вправо, руки с гантелями в стороны; 2 - и.п.; 3 — наклон туловища влево, руки с гантелями в стороны; 4 - и.п. (8 раз).
4. «Повороты». И.п. — ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. 1 - поворот вправо, руки с гантелями вперед перед собой; 2 — и.п.; 3 - поворот влево, руки с гантелями вперед перед собой; 4 - и.п. (8раз).
5. «Согнись!». И.п. - лежа на спине, руки с гантелями сзади за головой. 1-2 – поднять руки с гантелями и ноги вверх; 3-4 -и.п. (6 раз).
6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, руки с гантелями впереди, ноги вместе. 1-2-поднять верхнюю часть туловища и руки с гантелями в стороны (6 раз).
7. «Прыжки в стороны». И.п. - гантели в согнутых в локтях руках. 1-4 – прыжки влево; 5-8 - ходьба; 9—12 — прыжки вправо; 13-16 - ходьба (4 раза).
8. «Поднимемся на носочки!» (дыхательное упражнение) (см. комплекс 1 январь) (6 раз).

Комплекс 5

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как пингвины (с сильно разведенными в стороны носками), как мышки, по диагонали, змейкой с изменением ширины шага. Построение в звеня.

1. «Полет» (кинезиологическое упражнение). И.п. — о.с. Стоя, сделать несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закрывать глаза и представить, что вы летите, размахивая крыльями (10 раз).
2. «Шея» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок опустить как можно ниже. Расслабить

плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами (10 раз).

3. «Удивимся!». И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 - поднять правое плечо; 2 - и.п.; 3 - поднять левое плечо; 4 - и.п. (8 раз).

4. «Вертолет». И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки в стороны, наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - руки в стороны, наклон влево; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Присядем!». И.п. - руки на поясе. 1-2 - присесть, ладони на пол; 3-4 - и.п. (8 раз).

6. «Лебедь». И.п. - ох. 1-2 - правую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 3-4 — и.п.; 5-6 - левую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 7-8 - и.п. (8 раз).

7. «Змейка». И.п. - лежа на животе, ладони упираются в пол. 1-2 - поднять туловище, прогнуть спину, поднять голову; 3-4 - и.п. (4 раза).

8. «Прыжки вперед». И.п. - о.с. 1-8 - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, поворот кругом в чередовании с ходьбой (4 раза).

9. «Крылья» (дыхательное упражнение). «Крылья вместо рук у нас, так летим мы -высший класс!». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1-2 - руки через стороны поднять (вдох); 3—4 - руки через стороны опустить (выдох) (6 раз).

Комплекс 6 (с палками)

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой (поперек зала), со сменой направления. Ходьба. Бег змейкой (вдоль зала), подскоком. Ходьба. Построение в звенья.

1. «Шея» (кинезиологическое упражнение) (см. комплекс 1 февраль) (10 раз).

2. «Посмотри на палку!». И.п. - ноги слегка расставить, палка внизу, хват шире плеч. 1 - палку вперед (держат на уровне глаз); 2 - и.п. (8 раз).

3. «Потянись!». И.п. - ноги слегка расставить, палку внизу, хват от себя. 1 - палку на грудь; 2 - палку вверх, подняться на носки; 3 - палку на грудь; 4 - и.п. (8 раз).

4. «Наклоны вперед». И.п. - ноги врозь, палка за спиной. 1-2 - наклон вперед, палка за спиной вверх до отказа; 3-4 - и.п. (8 раз).

5. «Присядем!». И.п. - стоя на коленях, палка перед грудью. 1-2 - присесть на пятки, палку на бедра; 3-4 - и.п. (8 раз).

6. «Прокати палку!». И.п. - сидя, ноги врозь, палка на бедрах, руки к плечам. 1-4 - наклон вперед, катить палку дальше вперед; 5-8 - обратно (6 раз).

7. «Посмотри на палку!». И.п. - лежа на животе, палка в прямых руках. 1—2 - палку вверх, посмотреть на нее; 3—4 — и.п. (враз).

8. «Попрыгаем!». И.п. - ноги слегка расставить, палка на полу, прыжки вперед-назад.

Комплексы утренней гимнастики для детей подготовительной к школе группы.

Комплекс 1

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг, как пингвины, как солдатики, как мышки, как куклы. Бег по диагонали, подскоком, галопом в правую сторону. Ходьба. Построение в звенья.

1. «Повороты» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

2. «Зубки» (кинезиологическое упражнение) и.п. — о.с. закрыть глаза, массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева. Затем сделать расслабляющий звук зевоты. (10 раз).

3. «Силачи». И.п. - о.с, руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8 раз).

4. «Балерина». И.п. - руки на поясе. 1 - правую ногу в сторону на носок; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на носок; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Упражняем руки». И.п. - о.с. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8 раз).
6. «Рыбка» (см. комплекс 9) (4 раза).
7. «Ножницы». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Движения ногами влево-вправо (6 раз).
8. «Прыжки». И.п. — о.с, руки на поясе. Ноги врозь - ноги скрестно (2 раза по 8 прыжков).
9. «Язык трубочкой» (кинезиологическое упражнение) (см. комплекс 1 декабрь) (10 раз).

Комплекс 2 (с флажками)

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с закрытыми глазами, спиной вперед, перекатом с пятки на носок. Бег друг за другом, по наклонной доске (вбегать на носках, сбегать на полной ступне). Ходьба. Построение в звеня.

1. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. 1 - раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой (10 раз).
2. «Покажи флажок!!». И.п. - ноги слегка расставить, флажки внизу, хват шире плеч. 1-2 - флажки вперед; 3-4 - и.п. (8раз).
3. «Согни руки!». И.п. - ноги врозь, флажки сзади, хват от себя. 1-2 - согнуть руки, приподнять флажки; 3-4 - и.п. (8 раз).
4. «Наклоны». И.п. - ноги врозь, флажки в согнутых руках на голове. 1 - флажки вверх; 2 - наклон вперед; 3 — выпрямиться; 4 -и.п. (8 раз).
5. «Положи флажки!». И.п. - ноги слегка расставлены, флажки перед грудью. 1 - присесть, положить флажки на пол; 2 - и.п.; 3 -присесть, взять флажки; 4 - и.п. (6 раз).
6. «Встанем на коленки!». И.п. - сидя на пятках, флажки внизу. 1-2 - встать на колени, флажки внизу; 3-4 - и.п. (враз).
7. «Посмотри на флажки!». И.п. — лежа на спине, флажки вверх, шире плеч. 1—2 — флажки вперед—вниз, положить флажки на бедра; 3—4 — взять флажки, поднять их вперед—вверх; 5—6 — и.п. (6 раз).
8. «Попрыгаем!». И.п. — ноги слегка расставить, флажки на полу. Прыжки вокруг флажков в правую сторону (8 раз), и в левую.

Комплекс 3

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, как куклы, змейкой вдоль зала, по диагонали. Бег друг за другом, поперек зала змейкой, по диагонали. Ходьба. Построение в звеня.

1. «Запястье» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).
2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение) (см. комплекс 28) (10 раз).
3. «Зонтик». И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).
4. «Присядем!». И.п. - руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. (8 раз).
5. «Самолет готовится к полету». И.п. — ор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 -поворот вправо, руки в стороны; 3-4 — и.п., 5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).
6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1-2 - поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п. (4 раза).
7. «Уголок». И.п. - лежа на спине, руки тянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 - и.п. (6 раз).
8. «Прыжки». И.п. - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).

Комплекс 4 (с палками)

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как цапли, гусиным шагом, по диагонали, с закрытыми глазами, вперед спиной, с выполнением упражнений («Зайцы», «Птицы», «Аист»). Бег друг за другом, со сменой направления. Ходьба. Построение в звенья.

1. «Запястье» (кинезиологическое упражнение) (см. комплекс 1 апрель) (10 раз).
2. «Палка вверх». И.п. - ноги врозь, палка внизу, хват от себя. 1,3- палку на грудь; 2 - палку вверх; 4 — и.п. (8 раз).
3. «Повороты». И.п. — ноги врозь, палка за спиной. 1,3 — поворот вправо (влево); 2,4- и.п. (8 раз).
4. «Наклоны». И.п. - ноги врозь, палка внизу, хват от себя. 1-2 - наклон вперед, палку вперед, голову держать прямо; 3-4 - и.п. (8 раз).
5. «Перехват». И.п. - ноги врозь, палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1—4 — перехватывая руками палку, наклон вниз как можно ниже, ноги прямые; 5-8 - обратное движение (8 раз).
6. «Подтяни палку!». И.п. - сидя, палка на бедрах. - палку вверх; 2 - согнуть ноги, палку к коленям; 3 - выпрямить ноги, палку вверх; 4 - и.п. Спина прямая (8 раз).
7. «Присядем!». И.п. — палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1—3- медленно присесть, разводя колени; 4 - быстро встать (6 раз).
8. «Попрыгаем боком!». И.п. - стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку (продвигаясь вперед и назад) в чередовании с ходьбой (6 раз).
9. «Подыши одной ноздрей» (дыхательное упражнение)- закрыть правую, сделать вдох; закрыть левую, сделать выдох.

Комплекс 5

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с поворотом, сочетая хлопки с шагом. Бег с поворотом. Ходьба. Построение в звенья.

1. «Дерево» (кинезиологическое упражнение). Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (4 раза).
2. «Ручки» (кинезиологическое упражнение). Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости. Затем расслабить руки и встряхнуть ими.
3. «Регулировщик». И.п. - о.с. 1,3 — руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз).
4. «На старт!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - наклон вниз, руки назад-вверх, голову держать прямо; 3-4 - и.п. (8 раз).
5. «Потяни спинку!». И.п. - о.с. 1-3 -наклон вперед, руки вперед, смотреть на них; 4 - и.п. (8 раз).
6. «Ножки отдыхают». И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки под затылок. 1,3 - ноги положить влево (вправо); 2,4 - и.п. (8 раз).
7. «Улитка». И.п. - лежа на животе, обе руки вдоль туловища. 1-3 - поднять верхнюю часть туловища, обе ноги максимально приблизить к затылку; 4 - и.п.
8. «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки ноги врозь - ноги вместе в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).
9. «Часики» (дыхательное упражнение) (см. комплекс 1 сентябрь) (2 раза).

Комплекс 6 (с кубиками)

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, вперед спиной, как пингвины, как солдатики, гусиным шагом, как куклы, приставным шагом в правую сторону, приставным шагом в левую сторону. Бег друг за другом, бег, забрасывая пятки назад, высоко поднимая колени. Ходьба. Построение в звенья.

1. «Полет» (кинезиологическое упражнение) (см. комплекс 1 февраль) (10 раз).
2. «Посмотри на кубик!». И.п. – кубики внизу в опущенных руках. 7 - поднять кубики вверх, посмотреть на них; 2 - и.п. (8 раз).
3. «Кубики вперед». И.п. — кубики перед грудью горизонтально, ноги на ширине плеч. 1 - кубики вперед; 2 - и.п. (8 раз).
4. «Наклоны». И.п. - кубики на поясе. 1-2 - наклон вперед, одновременно поднимая руки вверх; 3-4-и.п.(8 раз).
5. «Руки вперед». И.п. - ноги на ширине плеч, кубики в опущенных руках. 1-2 - наклон вперед, одновременно поднимая руки вперед, смотреть на кубики; 3-4 -и.п. (8 раз).
6. «Коснись носочка!». И.п. - сидя, ноги врозь, кубики за головой. 1 - кубики вверх; 2 - наклониться, коснуться кубиками носка правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, палку кубики вверх; 4 - и.п. (8 раз).
7. «Заборчик». И.п. - лежа на спине, кубики над головой. 1-2 - поднять одновременно руки с кубики и ноги вверх, голову не поднимать; 3-4 - и.п. (6 раз).
8. «Попрыгай вокруг кубиков!». Прыжки вокруг кубиков в правую и левую сторону.