

ГККП «Детский сад № 2» ГУ «Отдел образования по
городу Текели управления образования Жетысуйской
области»

Комплексы
утренней гимнастики
для детей разновозрастной
группы «Кобелек»
от 2 до 4 лет



2024-2025 Уч.год

«ОВОЩИ»

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Педагог. Посмотрите, ребята, к нам на утреннюю гимнастику пришёл Зайка (игрушка зайчика). Зайка любит морковку. Она полезная.

В руках у зайчика морковка.

Педагог. А кто из вас знает, почему полезна морковь? (Ответы детей). Правильно. В морковке много витаминов, а значит, она полезна не только для зайчика, но и для вас. Кушайте морковку на здоровье. А знаете ли вы, как одним словом назвать морковь, свёклу, помидоры, огурцы?

Дети. Овощи.

Педагог. Молодцы! Посмотрите, зайка уже съел свою морковку и хочет провести с вами утреннюю гимнастику. Сегодня вы не только выполните упражнения с Зайчиком, но и отгадаете загадки про овощи.

Педагог надевает шапочку зайчика и проводит гимнастику.

Ходьба за Зайчиком по кругу (20 секунд).

Ходьба с высоким подниманием колен (15 секунд).

Ходьба на носочках, руки на поясе (15 секунд).

Бег по кругу за Зайчиком (20 секунд).

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

Зайка.

Сидит дед во сто шуб одет

Кто его раздевает, то слёзы проливает.

Дети. Лук.

Упражнение «Горький лук»

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Потереть кулачками глаза (имитация), руки вверх. Встать на носочки, потянуться.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Хорошо потянуться».

Зайка.

В огороде вырастаю,

А когда я созреваю,

Варят из меня томат,

В щи кладут и так едят.

Дети. Помидор.

Дети прощаются с Зайчиком и возвращаются в группу.

«МЫ ТАНЦУЕМ»

(комплекс с элементами музыкально - ритмической гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Педагог. Ребята, вы любите играть и танцевать? Сегодня на утренней гимнастике мы потанцуем и поиграем. Будьте внимательны. Я буду показывать движения под музыку, а вы их за мной повторяйте.

Ходьба обычная в колонне по кругу (20 секунд).

Ходьба приставным шагом вперёд (15 секунд).

Бег в колонне в чередовании с ходьбой (30 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

Музыкально – ритмическая гимнастика под песню «Разноцветная игра» (сл. Л. Рубальской, муз. Б. Савёлова).

И. П. – стоя, ноги слегка раздвинуты, руки опущены.

Мы с утра глядим в окошко.

(Наклон головы вправо, вернуться в исходную позицию).

Дождик льёт, как из ведра.

(Наклон головы влево, вернуться в исходную позицию).

Дождик льёт, как из ведра.

(Наклон головы вправо, вернуться в исходную позицию).

Дождик льёт, как из ведра.

(Наклон головы влево, вернуться в исходную позицию).

В день дождливый нам поможет

(Поднять правую прямую руку перед собой вверх).

Разноцветная игра.

(Опустить руку перед собой, вниз).

Разноцветная игра.

(Поднять левую прямую руку перед собой вверх).

Разноцветная игра.

(Опустить руку перед собой, вниз).

Припев.

Никому про наш секрет не говори,

(Помахать перед собой пальчиком правой руки).

А стекляшек разноцветных набери.

(То же самое левой рукой).

Ты закройся и три раза повернись,

(Повернуться вокруг себя, присесть и закрыть глаза ладошками)

А затем глаза открой и улыбнись.

(Глаза открыть, встать, руки вверх, улыбнуться).

Две обычных серых кошки

(Наклон вправо, руки на поясе, выпрямиться).

Мокнут посреди двора.

(Наклон влево, руки на поясе, выпрямиться).

Мокнут посреди двора.

(Наклон вправо, руки на поясе, выпрямиться).

Мокнут посреди двора.

(Наклон влево, руки на поясе, выпрямиться).

Сделать их цветными может

(Наклон вперёд, выпрямиться, руки на плечи).

Разноцветная игра.

(Наклон вперёд, выпрямиться, руки на плечи).

Разноцветная игра.

(Наклон вперёд, выпрямиться, руки на плечи).

Разноцветная игра.

(Наклон вперёд, выпрямиться, руки на плечи).

Припев.

Никому про наш секрет не говори,

(Помахать перед собой пальчиком правой руки).

А стекляшек разноцветных набери.

(То же самое левой рукой).

Ты закройся и три раза повернись,

(Повернуться вокруг себя, присесть и закрыть глаза ладошками)

А затем глаза открой и улыбнись.
(Глаза открыть, встать, руки вверх, улыбнуться).

Для чего нужны стекляшки

(Поднять правую ногу, согнутую в колене, руки на поясе, опустить).

Рассказать уже пора.

(Поднять левую ногу, согнутую в колене, руки на поясе, опустить).

Рассказать уже пора.

(Поднять правую ногу, согнутую в колене, руки на поясе, опустить).

Рассказать уже пора.

(Поднять левую ногу, согнутую в колене, руки на поясе, опустить).

Смотришь в них, и мир раскрашен.

(Присесть, встать, выпрямиться, улыбнуться).

Вот и вся наша игра.

(Присесть, встать, выпрямиться, улыбнуться).

Вот и вся наша игра.

(Присесть, встать, выпрямиться, улыбнуться).

Вот и вся наша игра.

(Присесть, встать, выпрямиться, поднять обе руки).

Припев.

Никому про наш секрет не говори,

(Помахать перед собой пальчиком правой руки).

А стекляшек разноцветных набери.

(То же самое левой рукой).

Ты закройся и три раза повернись,

(Повернуться вокруг себя, присесть и закрыть глаза ладошками)

А затем глаза открой и улыбнись.

(Глаза открыть, встать, руки вверх, улыбнуться).

Заключительная часть

Педагог. Молодцы! Вы не только смогли выполнить все движения в игре – танце, но и выполнили всё красиво и правильно.

Дыхательная гимнастика «Молодцы»

Указание детям: «Выдох длиннее вдоха»

Ходьба по кругу.

«МЫ НА МОРЕ»

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики с мячами)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Педагог. Вот и лето наступило. Совсем скоро вы будете отдыхать. Кто – то к бабушке в деревню поедет, кто – то на дачу отправиться, кто – то полетит к морю. Я предлагаю вам сегодня побывать на море.

Построение в колонну по одному, мяч в руках.

Ходьба обычная в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба на носках, руки с мячом вверх (10 секунд).

Ходьба, приставным шагом боком, руки с мячом перед собой (10 секунд).

Лёгкий бег (20 секунд).

Ходьба обычная с перестроением в круг (10 секунд).

Основная часть

Упражнение «Солнышко встаёт»

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, мяч в опущенных руках. Подняться на носки, руки вверх («Солнышко встаёт!»). Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание детям: «Старайтесь не упасть».

Упражнение «Берег слева, берег справа»

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, мяч перед грудью в руках, согнутых в локтях. Поворот туловища вправо (влево). Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Неспокойное море»

И. П. – стоя, корпус тела наклонён вниз, мяч в опущенных руках.

На счёт 1, 2, 3, 4 раскачивание рук мячом вправо – влево, вправо – влево. Затем вернуться в исходную позицию и выпрямиться.

Повторить 4 раза.

Упражнение «На море качка»

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, мяч в опущенных руках. Присесть, руки с мячом вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «На море здорово»

И. П. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Мяч на полу, перед собой. Прыжки на 2 ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой.

Заключительная часть

Игра «Море волнуется»

Море волнуется раз.
Море волнуется два.
Море волнуется три.
Морская фигура замри!

Повторить 3 раза.

Ходьба обычная, мяч в руках (30 секунд).

Дети складывают мячи в корзину и возвращаются в группу.

«СКОРО ПРАЗДНИК – НОВЫЙ ГОД»

(комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Педагог.

Здравствуй, праздник новогодний,
Праздник ёлки и зимы!
Скоро, скоро всех друзей
Позовём на ёлку мы.

Сегодня мы с вами выполним интересные упражнения.

Ходьба по кругу за направляющим (20 секунд).

Ходьба змейкой за воспитателем (10 секунд).

Бег по кругу за воспитателем (20 секунд).

Ходьба друг за другом (10 секунд).

Построение полукругом около воспитателя.

Основная часть

Упражнение «Ёлочка нарядная»

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки к плечам. Руки вперёд, ладошками вверх. Сказать: «Вот!» (имитируя указывание на ёлочку). Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Поощрение детей.

Педагог.

Праздник будете встречать,
Ёлку с мамой наряжать.

Вешать будете игрушки,
Шарики, хлопушки.

Упражнение «Наряжаем ёлочку»

И. П. – сидя на пятках, руки на поясе. Встать на колени, потянуться одной рукой вверх (имитация навешивания игрушек) – вдох. Вернуться в исходную позицию – выдох. То же самое другой рукой. Повторить по 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.

Педагог.

Дедушка Мороз придёт,
Подарки детям принесёт,
Игрушки и конфеты.
Дед Мороз, ну где ты?

Упражнение «Ищем Деда Мороза»

И. П. – сидя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поворот в сторону, руки развести – вдох. Вернуться в исходную позицию – выдох. То же самое в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Педагог. Дед Мороз – большой шутник. Любит он с детьми играть.

Упражнение «Спрятались»

И. П. – сидя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, наклониться, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Хорошо выпрямляться».

Педагог.

Скоро праздник кК нам придёт,
Детям радость принесёт.

Упражнение «Радуеться празднику»

И. П. – сидя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8 – 10 подпрыгиваний на месте с хлопками перед собой. Ходьба на месте. Повторить 2 раза.

Заключительная часть

Педагог. Выбрал Дедушка Мороз пушистую ёлочку.

Ёлочка так пахнет –
Все ребята ахнут!

Дыхательное упражнение «Ах!»

И. П. – сидя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны – вдох. При продолжительном выдохе произносить: «А – х – х – х!» Повторить 3 раза.

Бег врассыпную по залу (1 минута).

Ходьба врассыпную (30 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«ВОРОБЬИ - ВОРОБУШКИ»
(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

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

Чик-чирик,
К зернышкам прыг!
Клюй, не робей!
Кто это?

Дети. Воробей.

Педагог. Сегодня мы с вами воробьи-воробушки – 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 «Воробушки 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 воробушки». 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 «Воробушки 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 «Воробушки 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.

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, ладонками 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 педагога.

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.

Педагог. Угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:

Мохнатенькая,

Усатенькая.

Лапки мягоньки,

А коготки остры.

Дети. Киска.

Педагог. 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 показала, 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», 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 педагога.

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.

Педагог. Сегодня мы с вами будем гусями. Гуси, гуси.

Дети. Га-га-га.

Педагог. Ну, летите же сюда!

Ребята собираются около педагога.

Педагог. 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».

«ЦИРКОВЫЕ МЕДВЕЖАТА»

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики на стульчиках)

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.

Педагог. Правильно, медведь. Вы когда-нибудь были в цирке? А цирковых медвежат вы видели? Сегодня мы с вами побываем в цирке. Мы – цирковые медвежата.

Педагог предлагает каждому ребенку-«медвежонку» занять стульчик – «цирковое место».

Педагог. 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. Повторить 2 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 педагога.

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 педагога.

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).

Педагог. 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.

Педагог. 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 в рассыпную.

«ЗАИНЬКА - ЗАЙЧИШКА»
(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал. Педагог загадывает им загадку:

Маленький,

Беленький,

По лесочку прыг-прыг,

По снежочку тык-тык.

Дети. Зайчик.

Педагог надевает маску зайца и проводит зарядку.

Педагог. 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 враспынную (15 секунд).)

Построение враспынную.

Основная часть

Упражнение «Зайка вырастет большой».

И. П. – стоя, ноги вместе, руки опущены. Подняться на носочки, руки вверх. Вдох.

Опустить 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»

И. П. – ноги слегка расставлены, руки за спину. Повернуть голову направо (налево).

Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Индивидуальные указания.

Упражнение «Зайка показывает лапки»

И. П. – сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, руки вытянуть вперёд ладонками вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указания об осанке.

Упражнение «Зайка занимается спортом»

И. П. – лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Индивидуальные указания.

Упражнение «Зайке весело с детьми»

8 – 10 подпрыгиваний, 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. Педагог загадывает загадку:

В будке спит, дом сторожит.

Кто к хозяину идёт, она знать даёт.

Дети. Собака.

Педагог. Правильно, ребята, собачка. Сегодня к нам в гости придёт не простая, а цирковая собачка.

Педагог надевает маску собачки.

Педагог. Собачка знает много разных упражнений, она нас им научит. Запоминайте упражнения и выполняйте их правильно. Идём 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»

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклониться вперёд.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Не наклоняйте голову резко».

Упражнение «Собачка рада детворе»

И. П. – 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»

И. П. – сидя на полу, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперёд, коснуться руками носков ног, выпрямиться. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Темп умеренный.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

Упражнение «Собачка отдыхает»

И. П. – лёжа на полу, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу. Опустить. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Темп умеренный.

Указание детям: «Руки от пола не отрывайте».

Упражнение «Собачка прыгает»

И. П. – 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 возвращаются в группу.

«ВЕСЁЛЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ»

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики с ленточками)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Педагог. Ребята, вы хотите поиграть?

Дети. Да!

Педагог. Смотрите, кто к нам пришёл в гости!

Под весёлую музыку в зал вбегает обезьянка, здоровается, приглашает с ней поиграть, раздаёт всем ленточки.

Ходьба в колонне (15 секунд).

Ходьба приставным шагом вперёд (15 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба по кругу (15 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Обезьянка приветствует ребят»

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклонить голову вперёд.

Вернуться в исходную позицию. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение педагога.

Упражнение «Ленточки к плечам»

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки с ленточками 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»

И. П. – ноги вместе, руки опущены. Подуть на ленточки. На счёт 1, 2 – вдох. На счёт 1, 2, 3, 4 – выдох. Повторить 4 раза. Темп медленный.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

Упражнение «Обезьянка показывает ребятам ленточки»

И. П. – сидя на пятках, руки с ленточками за спиной. Встать на колени. Повернуться направо (налево), руки вытянуть вперёд. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Следите за движениями рук».

Упражнение «Обезьянка спрятала ленточки»

И. П. – лёжа на спине, руки с ленточками подняты над головой. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, спрятать ленточки под коленом. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Индивидуальные указания.

Упражнение «Обезьянке весело с ребятами»

И. П. – стоя, 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 загадывает загадку:

Раньше всех встаёт,
«Ку – ка – ре – ку» поёт.

Дети. Петушок.

Педагог надевает шапочку петушка и проводит зарядку.

Педагог. 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).

Педагог. Убегаем от петушка.

Бег врассыпную (15 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Петушок ждёт гостей»

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Повернуть голову вправо (влево). Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указания об осанке.

Дыхательное упражнение «Петушок»

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Поднять руки в стороны и, опуская, хлопать ими по бёдрам. Выдыхая, произносить: «Ку – ка – ре – ку!»

Повторить по 3 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Петушок клюёт зёрнышки»

И. П. – 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 выпрямите спину после приседания».

Упражнение «Петушок прячет крылышки»

И. П. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Наклониться вперёд, руки положить на живот. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Индивидуальные указания.

Упражнение «Петушок радуется»

И. П. – 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

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены. Руки поднять через стороны вверх, хорошо потянуться. Наклониться и при выдохе громко сказать: «У – у – у – ух!» Повторить 2 раза.

Дети благодарят петушка и уходят в группу.

«ЁЖИК»

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

Вводная часть

Педагог. 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. Ёжик.

Педагог. 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)).

Идём по узенькой тропинке. (Ходьба приставным шагом вперёд (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, ребята, а вот и ежик.
Ежик. Здравствуйте, дети. Я только что проснулся. Давайте вместе сделаем зарядку.
Упражнение «Ежик потягивается»
И. П. – 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»
И. П. – 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»
И. П. – сидя, ноги врозь, руки опущены. Руки за голову, локти в стороны, голова прямо. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.
Упражнение «Ёжик пьёт молочко»
И. П. – стоя на коленях, руки за головой. Сесть на пятки, ладони на коленях. Опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.
Указание детям: «После приседаний хорошо выпрямитесь».
Упражнение «Ёжик сердится»
И. П. – стоя на коленях и ладошках, низко опустить голову, выгнуть спину. Вернуться в исходную позицию. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.
Упражнение «Ёжик радуется встрече с детьми»
И. П. – стоя, 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. Педагог загадывает им загадку:

Хожу в пушистой шубке,
Живу в густом лесу.

В дупле на старом дубе
Орешки я грызу.

Педагог. Правильно, это белочка.

Педагог 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»

И. П. – стоя, ноги вместе, руки опущены. Подняться на носочки, руки вперёд, вверх.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Выпрямите спину»

Упражнение «Белочка моет лапки»

И. П. – сидя, ноги врозь, руки в стороны. Руки перед грудью – «белочка моет лапки». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение педагога.

Упражнение «Белочка грызёт орешки»

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ ребёнка.

Упражнение «Белочка греется на солнышке»

И. П. – лёжа на животе, руки под подбородком. Согнуть в колене правую (левую) ногу. Вернуться в исходную позицию. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Упражнение «Белочка прыгает с ветки на ветку»

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вперёд – назад.

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 её медленно, затем быстрее):

Ой, как сыро, сыро, сыро

От росы, росы, росы.

Дети благодарят белочку за интересную зарядку и возвращаются в группу.

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вокруг себя в правую (левую) сторону. Между прыжками ходьба. Повторить 3 раза.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Заключительная часть

Ходьба враспынную по залу (30 секунд) с чётким, ритмичным проговариванием скороговорки:

Ой, как сыро, сыро, сыро

От росы, росы, росы.

Дети прощаются с Хрюшей и возвращаются в группу.

«ЗООПАРК»

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

Вводная часть

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

Педагог. Мы вышли из детского сада. (Ходьба парами, не держась за руки (15 секунд)). Идём по узенькой дорожке (Ходьба на носочках в колонне по одному (10 секунд)). Перешагиваем с кочки на кочку. (Ходьба приставным шагом вперёд (10 секунд)). Перебежали дорогу. (Бег в колонне по одному (15 секунд)). Подходим к зоопарку. (Ходьба обычная в колонне (10 секунд)).

Указания об осанке.

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Волчата приветствуют детей»

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Руки вытянуть вперёд, повернуть ладонями вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ ребёнка.

Упражнение «Сильные медвежата»

И. П. – лёжа 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»

И. П. – сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях»

Упражнение «Смешные обезьянки»

И. П. – стоя, руки за спиной. Присесть, руки развести в стороны.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «После приседания хорошо выпрямляйтесь».

Упражнение «Зверюшки рады детворе»

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Педагог. Возвращаемся в детский сад.

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга». На счёт 1, 2 – вдох; на счёт 1, 2, 3, 4 – выдох. 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.

Педагог. Мы 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»

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Правую (левую) руку вытянуть в сторону, ладонь повернуть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза каждой рукой.

Указания об осанке.

Упражнение «Смешные обезьянки»

И. П. – стоя, руки за спиной. Отвести назад правую (левую) ногу. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: «Внимательно выполняйте упражнение».

Упражнение «Ловкие волчата»

И. П. – сидя, ноги врозь, руки опущены. Согнуть ноги в коленях, руки на пояс. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Сильные медвежата»

И. П. – лёжа 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»

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Педагог. Возвращаемся в детский сад.

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга». На счёт 1, 2 – вдох; на счёт 1, 2, 3, 4 – выдох. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Выдох длиннее вдоха.

Ходьба врассыпную (15 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«МЫШАТА»

**(комплекс с элементами профилактики зрительных расстройств и
корректирующей гимнастики)**

Вводная часть

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отправиться в гости к маленьким мышатам.

Педагог. Ребята, мы идём по полянке. (Ходьба по кругу. (15 секунд)). Теперь идём по узенькой тропинке. (Ходьба на носочках руки вверх. (10 секунд)). Ходим по лесу. (Ходьба с высоким подниманием колен, руки за голову, локти 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.

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

Основная часть

Указание детям: «Хорошо потянитесь»

Упражнение «Деревья качают ветвями»

И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклоны вправо и влево. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Указание детям: «Руки должны быть прямые».

Упражнение «Солнышко над полянкой»

И. П. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, провести дугу слева направо (справа налево). Вернуться в исходную позицию. Повторить по 2 раза в каждой ногой.

Указание детям: «Не отрывайте руки от пола».

Упражнение «Солнышко скрылось за тучи»

И. П. – стоя, 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

Педагог. Внезапно подул ветер – полетели листики. (Бег врассыпную (15 секунд)).

Устали ребятки (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. Педагог загадывает загадку:

Рыжая, с пушистым хвостом,
Живёт под кустом.

Дети. Лисичка.

Педагог. Правильно, ребята, это лисичка – сестричка. А хотите, чтобы она пришла к нам и провела утреннюю гимнастику.

Дети (хором). Лисичка, иди к нам!

Появляется лисичка.

Педагог. Идём за лисичкой. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд)). Прыгаем, как лисички. (Прыжки на 2 ногах с продвижением вперёд (15 секунд)). Лисичка замечает свои следы. (Бег змейкой за лисичкой (20 секунд)).

Ходьба по кругу (10 секунд). Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Лисичка здороваётся с ребятами»

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Правую (левую) руку вытянуть вперёд, ладонь повернуть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза каждой рукой.

Указание детям: «Посмотрите какая прямая спина у лисички. У вас должна быть такая же».

Упражнение «Лисичка ищет зайчика»

И. П. – сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, повернуться вправо (влево) всем корпусом. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение педагога.

Упражнение «Лисичка отдыхает»

И. П. – лёжа на животе, руки на полу над головой. Повернуться на правый (левый) бок. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Показ упражнения ребёнком.

Упражнение «Лисичка спряталась от волка»

И. П. – сидя, ноги вместе, руки опущены. Подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Упражнение «Лисичка веселится»

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на 2 ногах на месте, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

Указания о высоте прыжка.

Заключительная часть

Педагог. 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.

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.

Педагог. 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 в колонне по одному (15 секунд)). Гуляем с друзьями. (Ходьба парами, не держась за руки (10 секунд)). Радует прогулке на воздухе.

Бег врассыпную (15 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Падает, падает снег»

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки развести в стороны, вверх, подняться на носочки. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Темп медленный.

Указание детям: «Хорошо потянитесь».

Упражнение «Греем руки»

И. П. – 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»

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Поморгать глазами.

Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Закройте глазки».

Упражнение «Холодно»

И. П. – сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Показ и объяснение педагога.

Упражнение «Детвора рада зиме»

И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8 – 10 подскоков, 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 в рассыпную (15 секунд).
Дети возвращаются в группу.

Литература

Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 3 – 5 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. - 128 с.