

**Комплексы утренней
гимнастики для
"Группы предшкольной подготовки"**



Комплекс утренней гимнастики №1 (с обручем)

Сентябрь

I. Ходьба. Бег. Ходьба на носках (руки к плечам). Ходьба на пятках (руки на поясе) Легкий бег. Ходьба с высоким подниманием колен (руки на поясе). Ходьба. Построение в звенья.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений (упражнения с обручем).

1. «Окошко» Исходное положение: широкая стойка, обруч прижат к груди; 1 – вытянуть обруч вперёд, посмотреть в «окошко», 2 – и.п. – 8 раз.

2. «Обруч вверх – назад»

Исходное положение: ноги на ширине стопы, обруч внизу, хват с боков

Воспитатель: 1- поднять обруч вверх – назад, отставить правую ногу назад, прогнуться, 2- исходное положение, то же с левой ноги (8 раз).

3. «Повороты» И.П.: ноги на ширине плеч, обруч у груди

Воспитатель: 1- поворот вправо, обруч вправо, выпрямить руки, 2- и.п., то же влево (По 4-6 раз на сторону).

4. «Наклоны с обручем». Исходное положение: ноги на ширине плеч, обруч низу.

Воспитатель: 1- поднять обруч вперед, вертикально, 2- наклониться, коснуться ободом пола, 3- подняться обратно, 4- и.п. (8 раз).

5. «Ку-ку» Исходное положение: основная стойка, обруч стоит на полу, хват сверху;

1 – присесть, посмотреть в обруч – «Ку-ку», 2 – и.п. (6-8 раз).

6. «Приседания» Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, обруч у плеч (хват с боков).

Воспитатель: 1- присесть, обруч поднять вверх, 2- и.п. (6-8 раз).

7. «Покрути обруч» Исходное положение: ноги слегка расставлены, обруч на талии (придерживать рукой).

Воспитатель: круговые вращения обручем на талии.

8. «Прыжки» Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе, обруч на полу В.: прыжки в обруч и из обруча.

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Петух» 1 – поднять руки в стороны (вдох),

2 – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох). Ходьба.

Усложнение на вторую неделю.

Усложнить упражнение 1. Исходное положение: широкая стойка, обруч прижат к груди; 1 – вытянуть обруч вперёд, посмотреть в «окошко», 2 – исходное положение 3, 4 – повернуться влево вытянуть обруч вперёд, посмотреть в «окошко» 5,6 – то же в правую сторону 7 – исходное положение (повтор по 4 раза на каждую из позиций).

Комплекс утренней гимнастики №2 (с кубиками)

Сентябрь

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

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Вырастим большими» Исходное положение – руки с кубиками внизу.
1- подняться на носках, 2-3 руки с кубиками к плечам, вверх,
4-5 – руки с кубиками к плечам, вниз 6 – Исходное положение (повторить 8 раз).
 2. «Нога назад». Исходное положение: 1 — поднять руки и вытянуть их, отставить правую ногу назад на носок, поднять голову, прогибая спину; 2 — исходное положение.; 3 — поднять руки и вытянуть их, отставить левую ногу назад на носок, поднять голову, прогибая спину; 4 — исходное положение(8 раз).
 3. «Повороты». Исходное положение — ноги врозь, руки с кубиками внизу. 1 — кубики вперед, поворот вправо; 2 — и.п.; 3 — кубики вперед, поворот влево; 4 — исходное положение (8раз).
 4. «Наклон». Исходное положение — кубики внизу за спиной. 1-2 — наклон вперед, кубики назад-вверх; 3-4 — исходное положение (8 раз).
 5. «Кубики вверх». Исходное положение — ноги на ширине 1. 1-3 — плавным движением отвести кубики вверх до отказа; 4 — исходное положение (8 раза).
 6. «Коснись носка!». Исходное положение. — сидя, ноги врозь, кубики на коленях. 1-2 — кубики вверх; 3-4 — наклон к правой ноге, коснуться кубиками носка; 5-6 — исходное положение. То же к левой ноге (6-8 раз).
 7. «Подними кубик». Исходное положение — лежа на спине, кубики в руках на груди. 1-2 — поднять руки с кубиками вперед-вверх 3-4 — исходное положение (8 раз).
 8. «Попрыгаем!». Исходное положение. — стоя перед кубиками, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг шеи вправо (влево) с поворотами в чередовании с ходьбой (8 раз).
- III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Семафор» 1 – поднять руки в стороны (вдох), 2 –медленное опускание рук с длинным выдохом и произнесением «с-с-с-с». Ходьба.

Усложнение на вторую неделю.

Усложнить упражнение 7. Исходное положение — лежа на спине, кубики в руках на груди. 1-2 — поднять руки с кубиками вперед-вверх; 3-4 -поднять ноги, дотронуться коленами до кубиков 5-6 — исходное положение (6-7 раз).

Комплекс утренней гимнастики №3 (без предметов)

Октябрь

I. Ходьба. Бег. Ходьба друг за другом на сигнал «поворот» повернуться и идти в обратном направлении. Ходьба на носках (руки за спиной), приставным шагом в левую сторону (руки на поясе). Бег с высоким подниманием колен. Ходьба. Построение в звеня.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

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

2. «Вертолет». Исходное положение — ноги на ширине плеч. 1 — руки в стороны, наклон вправо; 2 — исходное положение; 3 — руки в стороны, наклон влево; 4 — исходное положение (8 раз).

3. «Зонтик». Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 — исходное положение; 3 -наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 — исходное положение (8 раз).

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

5. «Мы растем». Исходное положение- сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 — подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4 — исходное положение (8 раз).

6. «Уголок». Исходное положение — лежа на спине, прямые руки за головой. 1-2 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (6-8 раз).

7. «Корзинка». Исходное положение — 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 туловища; 3-4 — и.п. (4 раза).

8. «Ножницы». Исходное положение — руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 12 прыжков).

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Часики»

Часики вперед идут,

За собою нас ведут.

1 – взмах руками вперед – «тик» — вдох, 2 – взмах руками назад – «так» — выдох.
Ходьба.

Усложнение на вторую неделю.

Усложнить упражнение 3. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вправо, левую руку потянуть за головой; 2 — исходное положение; 3 -наклон влево, правую руку потянуть за головой; 4 — исходное положение (8 раз).

Комплекс утренней гимнастики №4 (с гимнастическими палками)

Октябрь

I. Ходьба. Бег. Ходьба на носках. Ходьба с пятки на носок. Пскоки на двух ногах, продвигаясь вперед. Бег змейкой. Ходьба. Построение в звеня.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Шея» (кинезиологическое упражнение) Исходное положение — 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).

2. «Посмотри на палку!». Исходное положение — ноги слегка расставить, палка внизу, хват шире плеч.

1 — палку вперед (держат на уровне глаз); 2 — исходное положение (8 раз).

3. «Потянись!». Исходное положение — ноги слегка расставить, палку внизу, хват от себя. 1 — палку на грудь; 2 — палку вверх, подняться на носки; 3 — палку на грудь; 4 — исходное положение (8 раз).

4. «Наклоны вперед». Исходное положение — ноги врозь, палка у груди в согнутых руках. 1-2 — наклон вперед, палку опустить; 3-4 — исходное положение (8 раз).

5. «Присядем!». Исходное положение — стоя на коленях, палка перед грудью. 1-2 — присесть на пятки, палку на бедра; 3-4 — исходное положение (8 раз).

6. «Прокати палку!». Исходное положение — сидя, ноги врозь, палка на бедрах, руки к плечам. 7- наклон вперед, катить палку дальше вперед; 5-8 — обратно (6 – 8 раз).

7. «Посмотри на палку!». Исходное положение — лежа на животе, палка в прямых руках. 1-2 — палку вверх, посмотреть на нее; 3-4 — исходное положение (6-8раз).

8. «Попрыгаем!». Исходное положение — ноги слегка расставить, палка на полу, руки за спиной. 12 подпрыгиваний через палку в чередовании с ходьбой (2 раза).

III. Ходьба. «Петух» 1 – поднять руки в стороны (вдох),
2 – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох). Ходьба

Усложнение на вторую неделю.

Усложнить упражнение 4. Исходное положение — ноги врозь, палка за спиной. 1-2 — наклон вперед, палка за спиной вверх до отказа; 3-4 — исходное положение (8 раз).

Комплекс утренней гимнастики №5 (без предметов)

Ноябрь

I. Ходьба. Бег. Ходьба на пятках (руки на поясе). Ходьба с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг Ходьба. Легкий бег на носках. Построение в звеня.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Потанцуем!» (кинезиологическое упражнение). Исходное положение — руки на поясе. 1 — поднять правую ногу, согнуть в колене; 2 — Исходное положение; 3 — поднять левую ногу, согнуть в колене; 4 — исходное положение (8 раз).

2. «Регулировщик». Исходное положение — ноги на ширине ступней, стоящих параллельно, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — вверх; 3 — в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

3. «Посмотри, что за спиной!». Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение; 3 — поворот туловища влево; 4 — исходное положение (8 раз).

4. «Хлопки под коленом». Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.
Воспитатель: 1- поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, 2- Исходное положение, то же с левой ноги Повторить 8 раз.

5. «Стойкий оловянный солдатик». Исходное положение: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу.
Воспитатель: 1 — отклониться вправо, задержаться, 2- Исходное положение 3 — отклониться влево, задержаться 4 — исходное положение Повторить 8 раз.

6. «Посмотри на ногу!». Исходное положение — лежа на спине, руки за головой. 1 — поднять прямую правую ногу; 2 — исходное положение; 3 — поднять прямую левую ногу; 4 — исходное положение (6 – 8 раз).

7. «Самолет». Исходное положение — лежа на животе, ноги вместе, руки вперед. 1-2 — приподнять верхнюю часть туловища, ноги и вытянутые в стороны руки; 3-4 — исходное положение (6 — 8 раз).

8. «Попрыгаем!». Исходное положение: прыжки то на правой, то на левой ноге в чередовании с ходьбой (4 раза).

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Гуси летят».

«Гуси высоко летят, на ребят они глядят». Исходное положение: 1 — руки поднять в стороны (вдох); 2 — руки опустить вниз со звуком «гу-у!» (выдох) (2 раза). Ходьба.

Усложнение на вторую неделю.

Усложнить упражнение 5. Исходное положение: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу.

Воспитатель: 1 — отклониться вправо, задержаться, 2- Исходное положение 3 — отклониться влево, задержаться 4 — исходное положение 5 — отклониться назад, задержаться, 6 — исходное положение. Повторить (6 – 8 раз) .

Комплекс утренней гимнастики №6 (без предметов)

Ноябрь

I. Ходьба. Бег. Ходьба на носках (руки за головой, локти разведены в стороны), на пятках (руки за спиной) Ходьба с сильно разведенными в стороны носками (пингвины). Бег галопом. Ходьба. Построение в звеня.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение). Исходное положение: пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться; то же другой рукой (10 раз).

2. «Покрути плечом!». Исходное положение — ноги на ширине плеч. 1-3 — круговые движения правым плечом; 4 — исходное положение; 5-7 — круговые движения левым плечом; 8 — исходное положение (8 раз).

3. «Рывки руками». Исходное положение: ноги на ш.п., руки перед грудью, согнуты в локтях. **Воспитатель:** 1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны, то же влево (6 — 8 раз).

4. «Наклоны в стороны». Исходное положение — ноги врозь, руки за спиной — наклон вправо; 2 — исходное положение; 3 — наклон влево; 4 — исходное положение (8 раз).

5. «Наклоны вниз». Исходное положение — ноги врозь, руки в стороны. 1-2 — наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 — исходное положение (8 раз).

6. «Колечко». Исходное положение — 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 — исходное положение (4 — 6 раза).

7. «Рыбка». Исходное положение — лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 — исходное положение (4 — 6 раза).

8. «Повернись вокруг себя!». Исходное положение — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чередовании с ходьбой в правую и левую сторону поочередно (по 10 раз).

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Крылья».

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

Усложнение на вторую неделю.

Усложнить упражнение 2. Исходное положение — ноги на ширине плеч. 1-3 — круговые движения прямыми руками вперед; 4 — исходное положение; 5-7 — круговые движения прямыми руками назад; 8 — исходное положение (8 раз).

Комплекс утренней гимнастики №7 (с мячом)

Декабрь

I. Ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках (руки в стороны). Ходьба на пятках (руки за головой) Бег змейкой. Ходьба в полуприседе (руки на поясе). Ходьба. Построение в звеня.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Подбрось – поймай». Исходное положение: ноги слегка расставлены, мяч у груди, хват снизу.

Воспитатель: 1- подбросить мяч, 2- Исходное положение (8-10 раз).

2. «Покажи соседу». Исходное положение: ноги на ш.п., мяч в прямых руках перед грудью.

Воспитатель: 1- поворот вправо (показали мяч соседу), 2- Исходное положение, то же влево (8-10 раз).

3. «Наклоны». Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч над головой, в прямых руках.

Воспитатель: 1- наклон вправо, 2- исходное положение, 3- наклон влево, 4- исходное положение (по 5 раза на сторону).

4. «Переложить мяч». Исходное положение: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в правой руке.

Воспитатель: 1- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую, 2- Исходное положение, то же в другую сторону (8-10 раз).

5. «Приседания с мячом». Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, мяч у груди.

Воспитатель: 1- присесть, вынести мяч вперед, 2 — исходное положение (8-10 раз).

6. «Наклон сидя» Исходное положение — сидя, ноги широко разведены, мяч между ног. 1—2 — катить мяч вперед, ноги не сгибать; 3-4 — катить мяч назад. (8-10 раз).

7. «Лодочка» Исходное положение — лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1-3 — поднять руки вверх, посмотреть на мяч; 4 — исходное положение (8-10 раз).

8. «Прыжки». Исходное положение: ноги вместе, мяч у груди.

Воспитатель: прыжки- ноги врозь, мяч вверх, ноги вместе, мяч у груди (10-12 раз).

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Ёжик» 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом, 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот. Ходьба.

Усложнение на вторую неделю.

Усложнить упражнение 1. Исходное положение: ноги слегка расставлены, мяч у груди, хват снизу.

Воспитатель: 1- подбросить мяч с хлопком, 2- исходное положение (8-10 раз).

Комплекс утренней гимнастики №8 «В лес, на елку» (без предметов)

Декабрь

I. Ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках (руки в стороны). Ходьба на пятках (руки за головой). Бег, забрасывая пятки назад. Ходьба. Построение в звеня.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Елка». Исходное положение — основная стойка; 1 — руки через стороны вверх. 2 — исходное положение. Повторить 8-10 раз.
2. «Вьюга качает деревья». Исходное положение — основная стойка. 1 — руки в стороны. 2 — 3 держа руки параллельно полу делать наклоны вправо и влево. Повторить 8-10 раз.
3. «Снег». Исходное положение — стоя на коленях, руки вперед. 1 — руки вверх. 2 — исходное положение. Повторить 8-10 раз.
4. «Зеленые иголки». Исходное положение — сед на пятках, руки вниз; 1 — встать на колени, руки вверх, в стороны; 2 — исходное положение. Повторить 8-10 раз.
5. «Ежик». Исходное положение — опора на кисти рук и носки ног; 1 — опора на предплечья и колени; 2 — исходное положение. Повторить 6 — 8 раз.
6. «Орех». Исходное положение — лежа на спине, обхватить руками согнутые колени; 1 — ноги прямо, руки вдоль туловища; 2 — исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.
7. «Санки». Исходное положение — лежа на животе, руки вверх, ноги слегка вверх; 1 — 4 — качаться вперед, назад. Упражнение повторить 6-8 раз.
8. «Белочка». Прыжки на двух ногах (10-12 раз) в чередовании с ходьбой.

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Вьюга».

Педагог показывает детям картинку, на которой нарисована вьюга. Вьюга начинается. Дети стоят с прямыми спинами, затем делают глубокий вдох, на выдохе произносят протяжно: «У-у-у».

«Сильная вьюга» — Дети увеличивают силу голоса.

«Вьюга затихает» — Дети уменьшают силу голоса.

«Вьюга кончилась» — Дети замолкают.

Ходьба.

Усложнение на вторую неделю.

Усложнить упражнение 1. Исходное положение — стоя, ноги слегка расставлены, руки перед грудью сжаты в кулаки. 1,2 — развести руки в стороны. 3,4 — исходное положение. Повторить 8-10 раз.

Комплекс утренней гимнастики №9 (без предметов)

Январь

I. Ходьба. Бег. Ходьба на носках (руки к плечам). Ходьба на пятках (руки на поясе) Легкий бег. Ходьба с высоким подниманием колен (руки на поясе). Ходьба. Построение в звеня.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение) Исходное положение — фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируемой руки; затем руки поменять (10 раз).

2. «Ушки». Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.

Воспитатель: 1 — наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать. 2 — вернуться в исходное положение. 3 — наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать. 4 — вернуться в исходное положение. (по 4 раза в каждую сторону).

3. «Наклоны в стороны». Исходное положение — ноги врозь, руки с гантелями внизу. 1 — наклон туловища вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение; 3 — наклон туловища влево, руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

4. «Повороты». Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — поворот вправо, руки вперед перед собой; 2 — исходное положение; 3 — поворот влево, руки вперед перед собой; 4 — исходное положение (8 раз).

5. «Лошадки» Исходное положение: основная стойка, прямые руки впереди.

Воспитатель: 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 2 — вернуться в исходное положение 3 — поднять левую ногу, со гнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).

6. «Согнись!». Исходное положение — лежа на спине, руки сзади за головой. 1-2 — поднять ноги, согнутые в коленях к груди; 3-4 — исходное положение (6 – 8 раз).

7. «Самолет». Исходное положение — лежа на животе, руки впереди, ноги вместе. 1-2-поднять верхнюю часть туловища и руки в стороны (6 – 8 раз).

8. «Прыжки в стороны». Исходное положение – руки согнуты в локтях 1-4 — прыжки влево; 5-8 — ходьба; 9-12 — прыжки вправо; 13-16 — ходьба (4 – 6 раза).

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Семафор» 1 – поднять руки в стороны (вдох), 2 –медленное опускание рук с длинным выдохом и произнесением «с-с-с-с». Ходьба.

Усложнение на вторую неделю.

Усложнить упражнение 6. Исходное положение — лежа на спине, руки сзади за головой. 1-2 — поднять руки и ноги вверх; 3-4 — исходное положение (6 – 8 раз).

Комплекс утренней гимнастики №10 «Зарядка спортсменов» (без предметов)

Январь

I. Ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках (руки в стороны). Ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой (руки на поясе) Легкий бег на носках. Ходьба на внешней стороне стопы (руки на поясе). Ходьба. Построение в звеня.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Силачи». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки.

Воспитатель: 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- исходное положение (8 раз).

2. «Упражняем руки». Исходное положение — о.с. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

3. «Бег на месте». Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Воспитатель: поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.) (8 раз).

4. «На старт!». Исходное положение — ноги на ширине плеч. 1-2 — наклон вниз, руки назад — вверх, голову держать прямо; 3-4 -исходное положение (8 раз).

5. «Боковая растяжка». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Воспитатель: 1- наклон вправо, левая рука над головой, 2- Исходное положение, то же в другую сторону (6 раз).

6. «Посмотри за спину». Исходное положение: ноги на ш.п., руки на поясе.

Воспитатель: 1- поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спиной, 2- исходное положение, то же в другую сторону (6 раз).

7. «Выпады в стороны». Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Воспитатель: 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2- исходное положение. то же влево (6 раз).

8. «Прыжки». Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Воспитатель: 1-3- прыжки на месте, 4- прыгнуть как можно выше (6-8 раз).

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Вырасти большой» 1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носках (вдох). 2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох), произнести «У-х-х». Ходьба.

Усложнение на вторую неделю.

Усложнить упражнение 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки.

Воспитатель: 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- руки вверх 3 — с силой согнуть руки к плечам 4 — исходное положение (8 раз).

Комплекс утренней гимнастики №11 (с гимнастической палкой)

Февраль

I. Ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках (руки в стороны). Ходьба приставным шагом в правую сторону, приставным шагом в левую сторону (руки на поясе) Легкий бег на носках. Ходьба на внешней стороне стопы (руки на поясе). Ходьба. Построение в звенья.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Запястье» (кинезиологическое упражнение) Исходное положение — обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).

2. «Палка вверх». Исходное положение — ноги врозь, палка внизу, хват от себя. 1,3- палку на грудь; 2 — палку вверх; 4 — исходное положение (8 раз).

3. «Повороты». Исходное положение — ноги врозь, палка за спиной. 1,3 — поворот вправо (влево); 2,4- исходное положение (8 раз).

4. «Наклоны». Исходное положение — ноги врозь, палка внизу, хват от себя. 1-2 — наклон вперед, палку вперед, голову держать прямо; 3-4 — исходное положение (8 раз).

5. «Перехват». Исходное положение — 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!». Исходное положение — сидя, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — согнуть ноги, палку к коленям; 3 — выпрямить ноги, палку вверх; 4 — исходное положение. Спина прямая (8 раз).

7. «Присядем!». Исходное положение — 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!». Исходное положение — стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку (продвигаясь вперед и назад) в чередовании с ходьбой (6 раз).

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» 1 — правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох; открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий продолжительный выдох (2 раза). Ходьба.

Усложнение на вторую неделю.

Усложнить упражнение 3. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1 – вдох, повернуться вправо, произнося «ш-ш-ш». 2 — исходное положение 3 – то же в лево. (8 раз).

Комплекс утренней гимнастики №12 (с веревкой)

Февраль

I. Ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках (руки в стороны). Ходьба на пятках (руки за головой) Легкий бег на носках. Ходьба на внешней стороне стопы (руки на поясе). Ходьба. Построение в звенья.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Веревку вверх». Исходное положение: ноги на ширине плеч, веревка внизу.

Воспитатель: 1- веревку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- исходное положение. Повторить 8 раз.

2. «Веревку вниз». Исходное положение: ноги на ш.п., веревка внизу 1 – поднять веревку вверх, 2 – наклониться вниз 3 – выпрямиться, поднять веревку вверх, 4 – исходное положение.

Повторить 8 раз.

3. «Вращение веревки». Исходное положение: ноги расставлены, одна рука вверх, другая вниз, веревка вертикально. На счет 1,2,3,4 — поменять руки местами, при этом натягивая веревку.

Повторить 6-8 раз.

4. «Положи веревку». Исходное положение: ноги на ш.п., веревка в вытянутых вперед руках. 1- наклон вниз, положить веревку на пол, 2- встать, руки на пояс, 3- наклон вниз, взять веревку, 4- исходное положение. Повторить 6-8 раз.

5. «Повороты». Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, веревку вперед. 1- поворот вправо, 2 — исходное положение, то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

6. «Наклоны». Исходное положение: ноги на ширине плеч, веревка вверх. 1- наклон вправо, 2- исходное положение, то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

7. «Полуприседания». Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. 1- присесть, веревка вперед, 2-исходное положение, то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

8. «Прыжки». Исходное положение: ноги вместе, веревка внизу.

Воспитатель: прыжки – ноги врозь, веревка вверх, ноги вместе, веревка вниз. Повторить 6-8 раз.

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Ёжик» 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом, 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот. Ходьба.

Усложнение на вторую неделю. Усложнить упр. 8. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: ноги вместе, веревка внизу.

Воспитатель: прыжки – ноги врозь, веревка вверх, ноги на крест, веревка вниз Повторить 6-8 раз.

Комплекс утренней гимнастики №13 «Прилетели птицы» (без предметов)

Март

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

II. Комплекс общеразвивающих упражнений «Прилетели птицы»

1. «Проба крыла». Исходное положение — основная стойка, руки, вдоль туловища. Размахивать руками вверх-вниз, после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

2. «Хлопки крыльями впереди». Исходное положение — стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Раскачивать руки вперед-назад с хлопками впереди. Во время хлопка говорить «Хлоп!» Упражнение повторить 8 раз.

3. «Хлопки крыльями». Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1 — повернуться вправо, хлопнуть прямыми руками, сказать «Хлоп!» — вернуться в исходное положение. 3 — повернуться влево и тоже хлопнуть. Упражнение повторить 6 раз.

4. «Размах крыльев». Исходное положение- ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2 — скрестить прямые руки перед собой, сказать. 3-4 — развести руки в стороны. Повторить упражнение 6 раз.

5. «Чистим ножки». Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2 — наклониться вперед, отвести руки назад. 3-4 — вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 6 раз.

6. «Разминаем ножки». Исходное положение- основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, вытянуть руки вперед, сказать «сели». 3-4 — вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

7. «Хлопки крыльями под ногой». Исходное положение — лежа на спине. 1 — поднять прямую ногу вверх, хлопнуть под ногой, сказать «Хлоп!» — вернуться в исходное положение; 3, 4 — так же хлопнуть под другой ногой. Повторить 6-8 раз.

8. «Прыжки» Исходное положение – ноги параллельно, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, ходьба на месте, вновь 8 прыжков. Повторить 2 раза

III. Ходьба. «Петух» 1 – поднять руки в стороны (вдох), 2 – хлопнуть руками по бедрам «ку-каре-ку» (выдох). Ходьба.

Усложнение на вторую неделю.

Усложнить упражнение 3. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1 – наклон вперед — вниз, хлопнуть за правой ногой, 2 – исходное положение 3,4 — так же хлопнуть за левой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

Комплекс утренней гимнастики №14 «Петрушки» (без предметов)

Март

I. Ходьба. Бег. Ходьба на носках (руки к плечам). Ходьба вперед спиной Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Бег, забрасывая пятки назад. Ходьба. Построение в звеня.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Тарелочки». Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки внизу В.: 1- хлопнуть перед грудью прямыми руками, 2-3- скользящие движения вверх – вниз , 4- исходное положение (8 раз).

2. «Петрушка кланяется». Исходное положение: ноги на ш.п., руки на поясе.

Воспитатель: 1- наклон вправо, 2- Исходное положение, 3- наклон влево, 4- исходное положение (8 раз).

3. «Наклоны вперед». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки в стороны; 1- наклониться вперед, отвести прямые руки назад, 2- исходное положение (8 раз).

4. «Повороты с отведением рук в стороны». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1- поворот вправо, развести прямые руки в стороны, 2-Исходное положение, то же влево (8 раз).

5. «Петрушка забавляется». Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вперед с поворотом к правой ноге, хлопок между ног. 2 – исходное положение 3 — наклон вперед с поворотом к левой ноге, хлопок между ног. (6-8 раз).

6. «Петрушка танцует». Исходное положение: основная стойка, руки на поясе. 1 – отставить ногу вперед на носок. 2 – поднять её вверх 3 – опустить на носок. 4 — исходное положение. То же другой ногой. Упражнение повторить по 4-5 раз на каждой ноге (8 раз).

7. «Хлопки за коленом». Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе; 1- наклон вперед, хлопнуть за коленом правой ноги, 2- исходное положение, то же с левой ноги (8 раз).

8. «Петрушки прыгают». Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе; прыжки – ноги врозь, ноги вместе (12 – 16 раз).

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Семафор» 1 – поднять руки в стороны (вдох), 2 –медленное опускание рук с длинным выдохом и произнесением «с-с-с-с». Ходьба.

Усложнение на вторую неделю.

Усложнить упражнение 7. Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе; 1- поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, 2- исходное положение, то же с левой ноги (8 раз).

Комплекс утренней гимнастики №15 «Космические мотивы» (без предметов)

Апрель

I. Ходьба. Бег. Ходьба на носках (руки к плечам). Ходьба с сильно разведенными в стороны носками (как пингвины). Бег с высоким подниманием колен. Ходьба. Построение в звеня.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Космический ветер». Исходное положение- основная стойка, руки вверх. 1-4 — покачаться, как ветер, из стороны в сторону. (6-8 раз).

2. «Пробный запуск ракеты». Исходное положение — ноги на ширине плеч. 1 — поднять руки через стороны вверх, подняться на носках, вдох (8 раз).

3. «Проверим скафандр» Исходное положение — основная стойка, руки на поясе. 1-2 –наклоны вправо – влево. 3-4 – наклоны вперед – назад. 5-6 – повороты туловища. 7 – исходное положение (8 раз).

4. «Ракета готовится к полету». Исходное положение — стоя на коленях, руки внизу. 1-2 - поворот вправо, руки в стороны; 3-4 — исходное положение, 5-6 — поворот влево, руки в стороны; 7-8 — исходное положение (8 раз).
 5. «Разминаемся в полете». Исходное положение — стоя на коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны, сед на пятках. 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).
 6. «Состояние невесомости». Исходное положение — лежа на животе, руки под подбородком. 1 — приподнять голову, ноги, руки. 2 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
 7. «Садимся в кресло космонавта». Исходное положение — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — сед с прямыми ногами, руки вниз. 2 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
 8. «Радость прибытия». Исходное положение — ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой.
- III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Звуки космоса» (на развитие речевого дыхания). Дети на длительном выдохе произносят звук «У-У-У». Ходьба.

Усложнение на вторую неделю.

Усложнить упражнение 1. Исходное положение – основная стойка. 1 – руки в стороны. 2 – 3 держа руки параллельно полу делать наклоны вправо и влево. Повторить 8 раз.

Комплекс утренней гимнастики №16 «Обитатели моря» (без предметов)

Апрель

- I. Ходьба. Бег. Ходьба перекатом с пятки на носок (руки на поясе). Ходьба с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. Бег друг за другом, широким шагом. Ходьба. Построение в звенья.
- II. Комплекс общеразвивающих упражнений.
 1. «Водоросли» Исходное положение — ноги врозь, руки внизу. 1- поднять прямые руки перед собой вверх. 2 — наклон туловища вправо. 3- выпрямиться, руки вверх. 4- исходное положение. Упражнение повторить 6 раз, чередуя правую и левую стороны.
 2. «Волнуется море». Исходное положение — основная стойка, руки на поясе. 1 – руки поднять вверх, пальцы в замок, 2 – вращательные движения туловища по часовой стрелке, не сгибая рук – влево 3 – вниз 4- вправо 5 – вверх 6 — в другую сторону 7 — исходное положение. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
 3. «Медузы». Исходное положение — ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью. 1- развести руки в стороны и медленно очертить круги перед собой, выпрямить ноги, подняться на носки, втянуть живот, вытянуть шею. 2 — исходное положение. Повторить 6-8 раз.
 4. «Морской конек». Исходное положение — основная стойка, руки на поясе. 1 — выпад правой ногой вперед. 2-3 -пружинистые покачивания. 4 — исходное положение. То же левой ногой. Упражнение повторить 4-6 раз.
 5. «Морская черепаха». Исходное положение — сидя на полу, колени подтянуты к животу, обняты руками, голову наклонить к коленям. 1-2 — поднять вверх — вперед прямые ноги («угол»), руки в стороны, голову поднять, шею вытянуть. 3-4 — вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 6 раз.

6. «Осьминог». Исходное положение – стоя на коленях, руки на поясе 1,2 – сесть на правое бедро, руки влево. 3,4 – вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Упражнение повторить 6-8 раз.

7. «Морская звезда». Исходное положение — лежа на спине, прямые руки за головой. 1-3 — повернуться на правый (левый) бок. 2-4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

8. «Летучие рыбы». 1-4 — прыжки на месте на двух ногах. Повторить 4-6 раз.

III. Ходьба. Дыхательное упражнении «Морской бриз». Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки внизу. Набрать как можно больше воздуха в легкие, вдох носом, надуть щеки, плавно наклониться вперед — вниз, легко постукивая кулачками по щекам, выдыхать воздух небольшими порциями. Ходьба.

Усложнение на вторую неделю.

Усложнить упражнение 8. 1 – 3 – прыжки на двух ногах. 4 – прыжок с поворотом на 90 градусов.

Комплекс утренней гимнастики №17 «День защитника Отечества» (без предметов)

Май

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

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Солдатики». Исходное положение – основная стойка, руки «по швам». 1 – прямые руки вперед, 2 – руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 – исходное положение (8 раз).

2. «Моряки. Исходное положение: руки согнутые прижать к себе, ладошки вниз
1-2-3-попеременно встать на пятки, одновременно выполняя «гребок» руками от себя вперед — в стороны 4-вернуться в исходное положение (8 раз).

2.«Подводники». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки за голову. 1– наклон к правому носку, задеть руками; 2 — исходное положение 3-4 — то же влево (по 4 раз в каждую сторону).

3. «Летчики». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, ладошка к ладошке. 1-поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение 3-4 – тоже в другую сторону (по 4 раз в каждую сторону).

4. «Саперы». Исходное положение: сидя на пятках, руки на поясе 1 — встать без помощи рук. Повторить 6-8 раз.

5. «Танкисты». Исходное положение – лежа на спине руки в замок на животе. 1-сесть, руки – дуло танка вперед; 2 — исходное положение. Повторить 8 раз.

6. «В окопе». Исходное положение — лежа на животе, ладони упираются в пол. 1-2 — поднять туловище, прогнуть спину, поднять голову; 3-4 — исходное положение (8 раз).

7. «Десантники» — прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (12-16 раз).

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Салют».

*Моряки, артиллеристы, пограничники, танкисты
Защищают мирный труд. Нашей армии: «Салют!»*

1 – вдох, 2 – выдох – са-лю-у-ут! Ходьба.

Усложнение на вторую неделю.

Усложнить упражнение 4. Исходное положение: ноги крестиком, руки в замок вперед 1 — сесть на пол без помощи рук 2 — встать без помощи рук. Повторить 6-8 раз.

Комплекс утренней гимнастики №18 (с платочками)

Май

I. Ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках (руки в стороны). Ходьба на пятках (руки за головой) Бег змейкой. Ходьба на внутренней стороне стопы (руки на поясе). Ходьба. Построение в звенья.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Покажи платочек». Исходное положение: ноги на ш.ст., платочек в обеих руках у груди. 1- выпрямить руки, показать платочек, 2- исходное положение. Повторить 8 раз.

2. «Помаши платочком». Исходное положение: ноги на ш.п., платочек в правой руке, опущен вниз. 1- руки вверх, переложить платок из правой руки в левую, помахать им, 2 — исходное положение, то же в другую сторону. Повторить 8 раз.

3. «Сигналы самолету». Исходное положение: ноги на ш.п., платочек в правой руке, опущен вниз. 1- руки в стороны, переложить платок из правой руки в левую, помахать им, 2 — исходное положение, то же в другую сторону. Повторить 8 раз.

4. «Переложи платок». Исходное положение: ноги на ш.п., руки внизу, платочек в правой руке. 1- наклон вправо, рука с платочком прямая в сторону, 2- исходное положение, переложить платочек за спиной из правой руки в левую, то же в другую сторону. Повторить 8 раз.

5. «Вертушка». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки внизу, платочек в правой руке. 1- наклон вправо, рука с платочком прямая в сторону, 2- исходное положение, переложить платочек за спиной из правой руки в левую, то же в другую сторону. Повторить 8 раз.

6. «Махи руками». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки внизу, платочек в правой руке. 1- руку правую вверх, 2-3-4-5 -махи руками вверх-вниз, 6 — исходное положение, 7 — переложить платочек за спиной из правой руки в левую, повторить упражнение, начиная с левой руки. Повторить 4 раза.

7. «Приляжем!». Исходное положение — сидя, согнув ноги в коленях, платочек держать под коленями. 1-2 — лечь на спину; 3-4 — исходное положение (6 — 8 раз).

8. «Прыжки». Исходное положение: ноги вместе, платочек внизу; прыжки с платочком (12 – 18 раз).

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Вырасти большой» 1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носках (вдох). 2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох), произнести «У-х-х». Ходьба.

Усложнение на вторую неделю.

Усложнить упражнение 6. Исходное положение стоя на коленях, руки на поясе.

1 – сесть на пятки руки вверх, помахать платочками 2 – исходное положение. Повторить 8 раз.