Разработка комплексов утренней гимнастики

Для детей средних возрастных групп (4-5 лет)

Автор: Сенченко Оксана Валерьевна, инструктор по физкультуре МБДОУ детский сад комбинированного вида № 3 «Радуга», г. Подольск.

Описание материала: предлагаю разработку комплексов утренней зарядки для средней возрастной группы (4-5 лет). Зарядки разработаны на весь учебный год. По два комплекса в месяц. (Первую неделю, основную часть провожу сама; на второй неделе основную часть предлагаю проводить детям. Я не настаиваю на точном повторении комплекса. Поощряю творческий подход и инициативность. Дети любят проводить зарядку и очень часто придумывают новые движения.)

Комплекс утренней гимнастики №1 (с шишками)

«НА ЛЕСНОЙ ОПУШКЕ»

Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба за направляющим, в колонне по одному выполняя задания: на мысочках – руки прямые вверх, ладони внутрь; на пяточках - руки за головой, внимание на осанку; на внешнем своде стопы - руки на поясе.

Бег в колонне по одному, сохраняя свое место, боковой галоп правым плечом вперед, боковой галоп левым плечом вперед, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с шишками к плечам. 1 – правую руку с шишкой вверх 2- левую руку с шишкой вверх 3 -4 в обратном порядке вернуться в И.п.	Белочка снимает шишки	5-6 повторов	Голову не опускать
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с шишками перед грудью. 1 - 2 отвести правую руку вправо с поворотом корпуса 3 – 4 вернуться в И.п. То же в лево	Лисичка показывает дорогу	6–8 повторов	Ноги с места не сдвигать
3	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с шишками за спиной 1 – 2 наклон вперед, руки с	У лосенка рожки	6-8 повторов	Голову приподнять

	шишками вверх 3 – 4 вернуться в И.п.			
4	И.п.: стоя на коленях, руки с шишками перед собой. 1 – 2 сесть на пятки в наклоне вперед, руки с шишками отвести назад; 3 – 4 вернуться в И.п.	Волчонок играет с хвостиком	6-8 повторов	Выполнять упражнения в медленном темпе
5	И.п.: лежа на спине, руки с шишками в стороны. 1 – 2 согнуть ноги в коленях, обхватив их руками с шишками. 3 – 4 вернуться в И.п.	Ежик спрятался	5-6 повторов	Коснуться лбом колен
6	И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Прыжки на месте, вокруг себя.	Медвежонок радуется	2-3 серии по 8 прыжков	Серии подскоков чередовать с ходьбой на месте

Заключительная часть (1 – 2 мин.)

Перестроение в колонну по одному. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания.

Комплекс утренней гимнастики №2 (с шишками)

«ПРОГУЛКА В ЛЕСУ»

Оборудование: Шишка – по 2 на каждого ребенка

Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба за направляющим, в колонне по одному выполняя задания: на мысочках – руки прямые вверх, ладони внутрь; на пяточках - руки за головой, внимание на осанку; с высоким подниманием колен - руки на поясе.

Бег в колонне по одному, сохраняя свое место, бег в рассыпную, боковой галоп правым плечом вперед, боковой галоп левым плечом вперед. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с шишками внизу. 1 – подняться на мыски, одновременно правую руку с шишкой через сторону вверх 2- вернуться в И.п.	К солнышку тянуться ручки	5-6 повторов	Потянуться и посмотреть на свою шишку

	То же левой рукой			
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с шишками за головой. 1 наклон вперед-вправо, руки с шишками в стороны 2 вернуться в И.п. То же влево	Совушка расправила крылья	6–8 повторов	Ноги с места не сдвигать
3	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с шишками на поясе 1 – 2 наклон вперед-вниз, коснуться шишками пола 3 – 4 вернуться в И.п.	Соберем грибы	6-8 повторов	Ноги в коленях не сгибать
4	И.п.: сидя ноги вперед, руки – упор сзади, шишки на полу на уровне колен. 1 – 2 согнуть ноги в коленях, обхватив голень руками 3 – 4 вернуться в И.п.	Спрятались	6-8 повторов	Коснуться лбом колен
5	И.п.: лежа на спине, 1 – 3 прогнуться с опорой на пятки и предплечья. 4 вернуться в И.п.	Загораем	5-6 повторов	Прогнуться как можно выше
6	И.п.: лежа на животе, прямые руки вдоль тела. 1 – 3 поднять голову, плечи и руки 4 – вернуться в И.п.	Стрекоза летит	8 повторов	Плечи не опускать
7	И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Прыжки на месте, вокруг себя.	Зайчата веселятся	10-12 сек	Каждый выполняет в своем темпе

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

Комплекс утренней гимнастики №3

(с флажками)

«ПОЛЕТ В КОСМОС»

Оборудование: флажок – по 2 на каждого ребенка.

Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба за направляющим, в колонне по одному выполняя задания: на мысочках – руки прямые вверх, ладони внутрь; на пяточках - руки за головой, внимание на осанку; с высоким подниманием колен - руки на поясе.

Бег в колонне по одному, со сменой на ходьбу по сигналу (слышать ритм бубна), Подскоки. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Правая рука с флажком вверху, левая с флажком внизу назад. 1 – резким движением поменять положение рук с флажками. 2 - вернуться в И.п.	Взлет разрешаю!	5-6 повторов	Руки прямые. Голову не опускать.
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. 1 - флажки в стороны 2 - флажки вперед 3 - флажки в стороны 4 - вернуться в И.п.	Двигатель включить	6–8 повторов	Голову не опускать
3	И.п.: стоя, на коленях, руки с флажками внизу 1 – поворот корпуса вправо, руки с флажками вправо 2 –вернуться в И.п. То же влево	Полет корабля по орбите	4-5 повторов	Корпус не наклонять
4	И.п.: сидя ноги врозь, руки с флажками за спиной. 1 – 2 наклон вперед, руки с флажками вперед, постучать дровками по полу 3 – 4 вернуться в И.п.	Посадка корабля на Луне	6-8 повторов	Ноги в коленях не сгибать. Руки с флажками вытягивать дальше.
5	И.п.: лежа на спине, руки с флажками в стороны 1 – 2 согнуть ноги в коленях, подтянув их к животу, прямые руки с флажками вперед 3 - 4 вернуться в И.п.	Возвращение корабля на Землю	5-6 повторов	Лопатки от пола не отрывать
6	И.п. стоя, боком к лежащим на полу флажкам, ноги вместе, руки на поясе. 1 – 4 прыжки на двух ногах вокруг флажков	Встреча космонавтов	3-4 повтора	Менять направление по сигналу

5 – 8 ходьба на месте высоко поднимая колени.			
--	--	--	--

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №4
(с флажками)**

«МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»

Оборудование: флажок – по 2 на каждого ребенка.

Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба за направляющим, в колонне по одному по периметру зала, спиной вперед (акцент на осторожность) змейкой со сменой ведущего.

Бег в колонне по одному, со сменой на ходьбу по сигналу (слышать ритм бубна), Подскоки. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с флажками внизу. 1 –руки с флажками поднять через стороны вверх. 2 - вернуться в И.п.	Потянись к солнышку!	5-6 повторов	Подниматься на мыски. Голову не опускать.
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с флажками вытянуты вверх. 1 - 2 наклон корпуса вправо, руки с флажками вперед 3 – 4 вернуться в И.п. То же влево.	Спрячь флажки.	3- 4 повтора	Максимальная амплитуда.
3	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной 1 – 2 наклон вперед, руки с флажками вперед 3 – 4 вернуться в И.п.	Приглашаю в гости	5-6 повторов	Ноги в коленях не сгибать
4	И.п.: сидя на пятках, руки с флажками внизу. 1 – 2 встать на колени,	Ванька-встанька	6-8 повторов	Соблюдать ритм.

	руки с флажками поднять через стороны вверх 3 – 4 наклон вперед, флажками коснуться пола 5 – 6 встать на колени, руки с флажками в стороны 7 – 8 вернуться в И.п.			
5	И.п.: лежа на спине, руки с флажками в стороны 1 поднять прямые ноги и руки с флажками вверх 2 согнуть ноги в коленях 3 выпрямить ноги 4 вернуться в И.п.	Будь внимательным!	5-6 повторов	мысочки тянуть
6	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу 1 – 4 прыжки на двух ногах вокруг себя, произвольно взмахивая флажками. 5 – 8 ходьба на месте высоко поднимая колени.	Попрыгушки поскакушки	3-4 повтора	Менять направление по сигналу

Заключительная часть (1 – 1,5 мин.):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

Комплекс утренней гимнастики №5

(с кубиками)

«Строим дом»

Оборудование: кубик – по 2 на каждого ребенка.

Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, на внешнем своде стопы – руки на пояс.

Бег в колонне по одному, боковой галоп, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине	Замесим	5-6	Следить за

	<p>плеч. Руки с кубиками на поясе. 1 –руки с кубиками вперед 2 – руки вверх, выполняя круговые движения кистями 3 – руки с кубиками вперед 4 – вернуться в И.п..</p>	глину	повторов	осанкой
2	<p>И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с кубиками в стороны. 1 - 5 руки с кубиками вперед, кубик на кубик 6 - вернуться в И.п.</p>	Укладываем кирпичи.	3- 4 повтора	Руки прямые.
3	<p>И.п.: сидя ноги в стороны, руки в упоре сзади, кубики на полу у пяток 1 –2 руки дугой вверх наклон вперед, дотянуться руками до кубиков 3 – 4 вернуться в И.п.</p>	Кроем крышу.	5-6 повторов	Ноги в коленях не сгибать
4	<p>И.п.: сидя ноги скрестно, руки с кубиками у плеч. 1 – 2 поворот влево, правой рукой положить кубик на пол 3 – 4 вернуться И.п. 5 –8 то же вправо Так же в обратном порядке, поочередно взяв кубики.</p>	Строим забор	3-4 повтора	Спина прямая
5	<p>И.п.: лежа на животе, руки вдоль тела 1 - 4 перекаты на правый и на левый бок.</p>	Отдыхаем!	3-4 повтора	Выполнять медленно.
6	<p>И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены 1 – 2 присесть, коснуться кубиками пол 3 – 4 встать , махнуть руками вверх</p>	Красим дом	5-6 повторов	Можно ускорить темп выполнения.
7	<p>И.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики на полу, руки на пояс. Прыжки на двух ногах через кубики вперед – назад.</p>	Веселимся	30 сек	Смягчить приземление сгибая колени, приземляться на мысочки.

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

Комплекс утренней гимнастики №6

(с кубиками)

«На северном полюсе»

Оборудование: кубик – по 2 на каждого ребенка.

Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, на внешнем своде стопы – руки на пояс.

Бег в колонне по одному, боковой галоп, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с кубиками опущены. 1 – 2руки с кубиками вверх, подняться на мысочки 3 – 4 опустить руки, перекаат на пяточки.	Играем с ледяными кубиками	5-6 повторов	Поднимаясь на мысочки, смотреть на кубики.
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с кубиками в стороны. 1 – 7 Наклон вперед, махи прямыми руками (мельница) 8 вернуться в И.п.	Подул северный ветер	2-3 повтора	Руки прямые.
3	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены 1 –2 наклон вперед, руки с кубиками отвести назад. 3 – 4 вернуться в И.п.	Встреча с тюленем.	5-6 повторов	Голову не опускать. Ноги в коленях не сгибать
4	И.п.: лежа на спине, руки с кубикамиверху 1 – 2 поднять ноги, кубиками дотронуться до носков 3 – 4 вернуться И.п.	Белый медведь с рыбкой	5-6 повторов	Тянуть мысочки
5	И.п.: лежа на животе, руки с кубиками у плеч.	Тюлень выглядывает	3-4 повтора	Выполнять медленно.

	1 - 3 подняться на прямых руках 4 вернуться в И.п..			
6	И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки с кубиками на поясе 1 – 2 выпад вперед, постучать кубиками 3 – 4 вернуться в И.п.	Птичий базар	5-6 повторов	Выпад , как можно дальше.
7	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики в руках, обнять себя руками Прыжки поочередно на правой и левой ноге, по два прыжка.	Согреемся!	30 сек	Стараться прыгать под счет

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

Комплекс утренней гимнастики №7

(с картонными листочками)

«Листопад»

Оборудование: кленовый листочек картонный – по 2 на каждого ребенка.

Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, на внешнем своде стопы – руки на пояс.

Бег в колонне по одному бег, подскоки. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с листочками за спиной. 1 – 2 руки через стороны вверх, подняться на мысочки 3 – 4 вернуться в И.п.	Листочки смотрят на солнышко	5-6 повторов	Поднимаясь на мысочки, смотреть на листочки.
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с листочками в стороны. 1 – поворот корпуса вправо 2 – вернуться в И.п. То же влево	Листочки качаются на ветках	3-4 повтора	Ноги на месте. Руки прямые.

3	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с листочками опущены 1 – 2 наклон вперед, руки с листочками вверх параллельно полу 3 – 4 вернуться в И.п.	Ветер несет листочки	5-6 повторов	Голову не опускать. Ноги в коленях не сгибать
4	И.п.: лежа на спине, руки с листочками вверху 1 – 2 поднять правую руку и левую ногу, коснуться листочком стопы 3 – 4 вернуться И.п. То же другой рукой и ногой	Падают листочки	5-6 повторов	Тянуть мысочки
5	И.п.: лежа на спине, руки с листочками вдоль тела. 1 - 3 подтянуть колени к груди, опустить голову, руками обхватить колени (сгруппироваться) 4 вернуться в И.п..	Замер ежик в листве	3-4 повтора	Выполнять медленно.
6	И.п. лежа на спине, руки с листочками вдоль тела 1 – 8 «велосипед» ногами, руки произвольные махи	Едем на велосипеде, а вокруг кружатся листочки	2-3 повтора	Чередовать с отдыхом
7	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, Прыжки вокруг себя, руки свободно	Осень!	30 сек	

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №8
(с картонными листочками)**

«Что бывает, когда осень наступает»

Оборудование: кленовый листочек картонный – по 2 на каждого ребенка.

Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, с высоким подниманием колен – руки на пояс.

Бег в колонне по одному бег, подскоки. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с листочками опущены. 1 – 2 подняться на мысочки, правую руку с листочком поднять через сторону вверх. 3 – 4 вернуться в И.п. То же левой рукой	Улетают птицы на юг	5-6 повторов	Поднимаясь на мысочки, смотреть вверх..
2	И.п.: стоя ноги шире, чем ширин плеч, руки с листочками в стороны. 1 – наклон корпуса вправо 2 – вернуться в И.п. То же влево	Ветер сдувает листочки с деревьев	3-4 повтора	Ноги на месте. Наклон выполнять, как можно глубже.
3	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с листочками вверху 1 –2 наклон вперед, руки с листочками коснуться пола 3 – 4 вернуться в И.п.	Листочки ковром ложатся на землю	5-6 повторов	Ноги в коленях не сгибать
4	И.п.: лежа на животе, руки с листочками перед собой 1 – 3 поднять прямые руки с листочками вверх 4 вернуться в И.п.	Осенний ветер дует сильно и поднимает листочки над землей	5-6 повторов	Тянуть мысочки
5	И.п.: лежа на спине руки с листочками вдоль тела 1 - 3 поднять руки и ноги вверх, свободные движения руками и ногами 4 вернуться в И.п..	Листочки кружатся над землей	3-4 повтора	Выполнять медленно.
7	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с листочками внизу 1 – прыжок, ноги в стороны , руки вперед 2 – вернуться в И.п.	Осенью идет колючий дождь	30 сек	Смягчать приземление.

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

Комплекс утренней гимнастики №9

(с лентами на кольце)

«Ах, какие ленточки»

Оборудование: лента с кольцом – по 2 на каждого ребенка.

Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, с высоким подниманием колен – руки на пояс.

Бег в колонне по одному, змейкой – со сменой ведущего. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с лентами к плечам. 1 – правую руку с лентой вверх 2 – левую руку с лентой вверх 3 – правую руку с лентой к плечу 4- левую руку с лентой к плечу	Наши дети упражнялись – ленточки все вверх поднялись	5-6 повторов	Выполнять упражнение ритмично. Голову не опускать
2	И.п.: стоя ноги шире, чем ширин плеч, руки с лентами внизу 1 – 2 наклон корпуса вправо, руки с лентами вверх 3 – 4 вернуться в И.п. То же влево	Наклонись – лента к ленте прикоснись	3-4 повтора	Ноги на месте. Наклон выполнять, как можно глубже.
3	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с лентами в стороны 1 – 2 наклон вперед, лентами коснуться стоп 3 – 4 вернуться в И.п.	Наклонись – лентой стоп своих коснись	5-6 повторов	Ноги в коленях не сгибать
4	И.п.: лежа на спине, руки за головой, ленты у правого бедра 1 – 2 перекатиться и лечь животом на ленточки 3 – 4 перекатом вернуться в И.п.	На живот перекались – спрятать ленты не ленись	5-6 повторов	Руки и ноги в стороны не разводить
5	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами за	Спрятались ленточки и	8- 10 повторов	Следить за осанкой

	спиной 1 - 2 присесть, руки с лентами скрестно перед собой 3 - 4 вернуться в И.п..	показались		
6	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с листочками внизу Подскоки на месте, с одновременным взмахом лентами вверх –вниз.	Наши ленты не грустят – прыгать высоко хотят.	30 сек	Смягчать приземление.

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

Комплекс утренней гимнастики №10

(с лентами на кольце)

«Наблюдаем за насекомыми»

Оборудование: лента с кольцом – по 2 на каждого ребенка.

Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, с высоким подниманием колен – руки на пояс.

Бег в колонне по одному, змейкой – со сменой ведущего. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Правая рука с лентой вытянута вверх, левая – вниз. 1 – поменять положение рук с лентами 2 – вернуться в И.п.	Налетели комары	5-6 повторов	Выполнять упражнение ритмично. Руки прямые.
2	И.п.: стоя ноги шире, чем ширин плеч, руки с лентами вытянуты вперед 1 – 2 поворот корпуса вправо. 3 – 4 вернуться в И.п. То же влево	Танец пчелы	3-4 повтора	Ноги на месте.
3	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с лентами за спиной	Бабочка машет крыльями	5-6 повторов	Ноги в коленях не сгибать,

	1 – Наклон вперед, руки с лентами вверх, помахать ими. 3 – 4 вернуться в И.п.			голову не опускать.
4	И.п.: лежа на животе, руки с лентами у плеч. 1 – 5 подняться на прямых руках, прогнуться. 6 - вернуться в И.п.	Кузнечик спрятался в траву.	5-6 повторов	Выполнять упражнение плавно.
5	И.п.: лежа на спине, ноги подняты, прямые руки перед собой скрестно. 1 - 2 развести руки и ноги в стороны. 3 - 4 вернуться в И.п..	Кузнечик тренирует ножки	8- 10 повторов	Выполнять упражнение ритмично.
6	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами внизу. 1 – 2 присесть, руки скрестно на груди. 3 – 4 вернуться в И.п.	Муравей присел отдохнуть	6-8 повторов	Следить за осанкой.
7	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, ленты на полу. Бег на месте с высоким подниманием колен.	Как быстро бежит божья коровка.	2 серии по 15 сек	Колени поднимать выше.

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

Комплекс утренней гимнастики №11

(без предметов)

«Веселое утро!»

Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, с высоким подниманием колен – руки на пояс.

Бег в колонне по одному, змейкой – со сменой ведущего. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки опущены. 1 – 2 развести руки в	Утром рано мы проснулись	3-4 повтора	Как можно дальше отводить руки

	стороны, имитируя потягивания 3 – 4 вернуться в И.п.	– Хорошенько потянулись		назад.
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 – 2 шаг вправо, правой рукой через верх потянуться вправо. 3 – 4 вернуться в И.п. То же влево	Открываем шторы	5-6 повторов	Корпус тянется за рукой.
3	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 опустить голову, правой рукой имитировать умывание 2 вернуться в И.п. 3 опустить голову, левой рукой имитировать умывание 4 вернуться в И.п.	Надо – надо умываться!	5-6 повторов	Максимально опускать подбородок к груди. Спина прямая
4	И.п.: стоя ноги шире, чем ширина плеч. Руки на пояс. 1 – 3 потянуться вперед, руки параллельно полу. 4 вернуться в И.п.	Достанем конфетки с дальней полки	5-6 повторов	Ноги с места не сдвигать, голову не опускать
5	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – 2 присесть, руки вытянуть вперед. 3 – 4 вернуться в И.п.	Разминаем ножки	8- 10 повторов	Спина прямая.
6	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела согнуть в локтях Бег на месте максимально быстро.	Побежали в детский сад.	3 серии по 10 сек	На месте!.

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

Комплекс утренней гимнастики №12 (без предметов)

«Не ребята, а зверята!»

Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба, в колонне по одному змейкой со сменой ведущего. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, на внешнем своде стопы – руки на пояс, перекатом с пятки на мысок – руки в стороны.

Бег в колонне по одному, змейкой – со сменой ведущего. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки за спиной. 1 – 2 опуская подбородок, повернуть голову вправо. 3 – 4 то же влево	Коровка отгоняет мошек.	5-6 повторов	Работает только голова, корпус неподвижен.
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки имитируют рожки козы 1 наклон корпуса вправо-вперед, корпус параллельно полу. 2 то же прямо-вперед 3 то же влево-вперед 4 вернуться в И.п.	Идет коза бодатая.	3-4 повтора	Голову не опускать.
3	И.п.: стоя на четвереньках, опора на колени и ладони. 1 опустить голову, спиной потянуться вверх 2 поднять голову, прогнуть спину.	Домашняя кошечка	5-6 повторов	Максимально опускать подбородок к груди.
4	И.п.: упор лежа. 1 подтянуть правое колено к груди 2 вернуться в И.п. 3 подтянуть левое колено к груди 4 вернуться в И.п.	Конь бьет копытом	4-5 повторов	Выполнять ритмично под счет.
5	И.п.: лежа на животе, руки вдоль тела 1 – 2 поднять голову и плечи, прогнуться. 3 – 4 вернуться в И.п. расслабиться	Кит в океане.	4-5 повторов	Подниматься как можно выше.
6	И.п. стоя, ноги на ширине	Скачут	3 серии по	Прыгать

	плеч, руки на пояс Прыжки на двух ногах вперед – назад.	зайки	10 сек	мягко.
--	---	-------	--------	--------

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

Комплекс утренней гимнастики №13

(без предметов)

«Все работы хороши выбирай на вкус!»

Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба, в колонне по одному. Боком приставным шагом. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, перекатом с пятки на мысок – руки в стороны.

Бег в колонне по одному, с изменением темпа по сигналу (быстро – медленно), с изменением направления (развернуться на своем месте, не теряя место в колонне). Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки за спиной. 1 – 2 поворот головы максимально вправо, левую руку приложить ко лбу козырьком. На максимальном отведении зафиксировать. 3 – 4 то же влево	Строгий полицейский.	5-6 повторов	Работает только голова, корпус неподвижен.
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс 1 правая рука вперед 2 правая рука вверх 3 правая рука в сторону 4 вернуться в И.п. То же левой рукой	Регулировщик дорожного движения	3-4 повтора	Голову не опускать.
3	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки опущены 1 - 2 наклон вниз, пальцами коснуться пола 3 – 4 выпрямиться, руки вверх, подняться на мыски.	Веселый маляр	5-6 повторов	Ноги не сгибать.
4	И.п.: сидя, колени согнуть,	Хороши	4-5	Выполнять

	руки в упор сзади 1 – 3 поднять и опустить ноги, под счет, касаясь мысками пола (забиваем гвозди ножками) 4 вернуться в И.п.	работники - Столяры и Плотники!	повторов	ритмично под счет.
5	И.п.: лежа на животе, руки пред собой 1 – 2 поднять голову, руки и плечи, прогнуться. Руки имитируют движение руля. 3 – 4 вернуться в И.п. расслабиться	Быстрый шофер.	4-5 повторов	Подниматься как можно выше.
6	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. По сигналу бег в рассыпную, вернуться на свое место.	Летчики	3 серии по 10 сек	начинать и заканчивать действие по сигналу

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

Комплекс утренней гимнастики №14

(без предметов)

«Юные чемпионы!»

Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба, в колонне по одному. Боком приставным шагом. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, перекатом с пятки на мысок – руки в стороны.

Бег в колонне по одному, с захлестом голени, на прямых ногах, подскоками. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки опущены. 1 – 8 круговые движения руками вперед. То же назад	Пловцы!	2 повтора	Руки прямые. Ноги с места не сдвигать.
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс 1 – 2 выпад правой	Фехтовальщики!	3-4 повтора	Выпад как можно дальше.

	ногой вперед, левая рука вперед 3 – 4 вернуться в И.п. 5 – 6 выпад левой ногой вперед, правая рука вперед 7 - 8 вернуться в И.п.			
3	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты перед собой 1 - 5 поочередное выпрямление рук вперед 6 вернуться в И.п.	Боксеры!	3 -4 серии по 5сек.	Движения на максимальной скорости
4	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены 1 – 2 поднять руки вверх, встать на мыски 3 - 4 опустить прямые руки, отвести максимально назад, полуприсед	Лыжники!	7 - 8 повторов	Выполнять ритмично под счет.
5	И.п.: упор лежа 1 – 2 поднять левую ногу, сохранять равновесие. 3 – 4 вернуться в И.п. То же правой ногой.	Гимнасты.	4-5 повторов	Поднимать ноги, как можно выше.
6	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно. Прыжки на месте подтягивая колени к груди	Прыгуны	3 серии по 5-6 сек	Начинать и заканчивать действие по сигналу

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

Комплекс утренней гимнастики №15 (с кольцами от кольцеброса)

«Цирк приехал!»

Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба, в колонне по одному. Боком приставным шагом. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, перекатом с пятки на мысок – руки в стороны.

Бег в колонне по одному, с захлестом голени, на прямых ногах, подскоками. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с кольцами опущены. 1 – 2 поднять на мыски, руки с кольцами за голову 3 – 4 вернуться в И.п.	Веселый клоун	5-6 повторов	Смотреть вперед.
2	И.п.: сидя, ноги скрестно, руки с кольцами к плечам. 1 – 2 поворот корпуса вправо, руки в стороны 3 – 4 вернуться в И.п. То же влево	Факир!	3-4 повтора	Выполнять поворот по максимальной амплитуде.
3	И.п.: стоя на коленях, руки с кольцами соединены вместе за спиной. 1 – 2 сесть на пятки, наклон вперед, руки с кольцами за спиной поднять. 3 – 4 вернуться в И.п.	Гибкий гимнаст!	5-6 повторов.	Максимально наклоняться вперед.
4	И.п.: лежа на спине, прямые руки с кольцами за головой 1 – 2 поднять руки и ноги, коснувшись кольцами стоп 3 - 4 вернуться в И.п.	Жонглер!	5-6 повторов	Выполнять ритмично под счет.
5	И.п.: лежа на животе прямые руки над головой 1 – 2 перекат на спину вправо 3 – 4 вернуться в И.п. То же влево	Акробаты.	4-5 повторов	Выполнять в медленном темпе.
6	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с	Дрессированные лошадки	3 серии по 5-6 сек	Выполнять ритмично под

	кольцами свободно. 1 – 4 подскоки на месте 5 – 8 ходьба на месте высоко поднимая колени.			счет
--	--	--	--	------

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

Комплекс утренней гимнастики №16

(с кольцами от кольцеброса)

«Колечки на крылечке»

Оборудование: кольцо от кольцеброса - по два на каждого ребенка

Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба, в колонне по одному. Боком приставным шагом. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, перекатом с пятки на мысок – руки в стороны.

Бег в колонне по одному, с захлестом голени, на прямых ногах, подскоками. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с кольцами опущены. 1 – 2 поднять на мыски, руки с кольцами через стороны вверх, скрестно 3 – 4 вернуться в И.п.	Кольца скрестно	5-6 повторов	Потянуться вверх, посмотреть на кольца
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с кольцами перед грудью. 1 – 2 поворот корпуса вправо, руки с кольцами в стороны 3 – 4 вернуться в И.п. То же влево	Покажи колечко.	3-4 повтора	Ноги с места не сдвигать.
3	И.п.: стоя на коленях, руки с кольцами соединены вместе за спиной. 1 – 2 наклон корпуса вперед, покачивая прямыми руками с кольцами вправо – влево. 3 – 4 вернуться в И.п.	Колечки круть – верть.	5-6 повторов.	Руки с кольцами держать параллельно.
4	И.п.: лежа на спине, прямые	Колечки у	5-6	Ноги и руки

	руки с кольцами за головой 1 – 2 поднять руки и ноги, коснувшись кольцами стоп 3 - 4 вернуться в И.п.	обезьянок.	повторов	прямые.
5	И.п.: лежа на животе прямые руки с кольцами вдоль тела 1 – 2 согнуть ноги в коленях, кольцами дотянуться до пяточек. 3 – 4 вернуться в И.п.	Акробаты с кольцами	4-5 повторов	Приподнять голову и грудь, прогнуться.
6	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно, кольца на полу Прыжки на двух ногах через кольца вправо - влево	У колечек прыг да скок.	3 серии по 5-6 сек	Приземляться мягко, не слышно.

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

Комплекс утренней гимнастики №17

(с косичкой)

«Колечки на крылечке»

Оборудование: косичка (длина 60 – 70 см) - для каждого ребенка

Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба, в колонне по одному. Боком приставным шагом. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, перекатом с пятки на мысок – руки в стороны.

Бег в колонне по одному, с захлестом голени, на прямых ногах, подскоками. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Косичка в двух руках, хватом сверху, внизу. 1 правую ногу назад на мысок, руки с косичкой вверх, прогнуться. 2 вернуться в И.п. То же левой ногой	Посмотрите на косичку.	5-6 повторов	Прогнуться, посмотреть на косичку.
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, Косичка за спиной на уровне лопаток, локти	Добро пожаловать.	3-4 повтора	Голову не опускать.

	согнуты, прижаты к телу. 1 наклон корпуса вправо 2 вернуться в И.п. То же влево			
3	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, косичка в прямых руках за спиной. 1 – 2 наклон корпуса вперед, косичку поднять. 3 – 4 вернуться в И.п.	Павлиний хвост	5-6 повторов.	Ноги не сгибать.
4	И.п.: сидя, ноги вперед, концы косички в руках, середина – за ступнями. 1 – 2 косичкой подтянуть ноги к груди, сгибая их в коленях 3 - 4 вернуться в И.п.	Тянем - потянем	5-6 повторов	Голову наклонить к коленям.
5	И.п.: сидя ноги прямые, руки в упор сзади, косичка лежит на уровне колен справа 1 – 2 поднять прямые ноги, перенести над косичкой, опустить. 3 – 4 вернуться в И.п.	Через заколдованную речку	4-5 повторов	Ноги опускать медленно.
6	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно, косичка на полу между ступнями. Прыжки на двух ногах через косичку ноги скрестно – ноги врозь	Прыг-скок, прыгай правильно, дружок.	3 серии по 5-6 сек	Приземляться мягко, не слышно.

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

Комплекс утренней гимнастики №18 (с мячом)

«Мяч зовет нас поиграть»

Оборудование: мяч (диаметр 20 см) - для каждого ребенка

Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба, в колонне по одному. Боком приставным шагом. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, перекатом с пятки на мысок – руки в стороны.

Бег в колонне по одному, с захлестом голени, на прямых ногах, подскоками. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Мяч в прямых руках над головой. 1 поворот корпуса вправо, мяч за голову. 2 вернуться в И.п. То же влево.	Мяч за голову	5-6 повторов	Голову не опускать. Ноги с места не сдвигать.
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. 1 мяч к груди 2 мяч вперед 3 мяч к груди 4 вернуться в И.п.	Поиграем с мячом.	3-4 повтора	Следить за осанкой.
3	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с мячом перед собой 1 – 2 присесть, коснуться мячом пола 3 – 4 вернуться в И.п.	Коснись пола мячом	5-6 повторов.	Спина прямая.
4	И.п.: сидя, ноги вперед, мяч в руках перед грудью 1 – 2 наклониться прокатить мяч вперед 3 - 4 вернуться в И.п.	Не теряй мяч	5-6 повторов	Ноги в коленях не сгибать
5	И.п.: лежа на спине, мяч в руках на полу над головой 1 – 2 поднять прямые ноги и руки, мысочками коснуться мяча 3 – 4 вернуться в И.п.	Ножки тянуться к мячу	4-5 повторов	Выполнять упражнение в медленном темпе.
6	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. 1 – 4 отбивать мяч двумя руками, с ловлей после отскока 5 – 8 прыжки на месте мяч перед грудью	Лови – не урони!	3-4 повтора	Мяч не ронять.

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.