**2 я младшая группа.**

**КОМПЛЕКС**

**утренней гимнастики №1**

**(апрель)**

**1.Вводная часть (под музыку):** Ходьба по кругу обычным шагом, ходьба на носочках, руки за спину; бег, спокойная ходьба, построение в круг; упражнения на восстановление дыхания.

**2.Комплекс ОРУ «Гули - гуленьки»**

К детям гуленьки прилетели, Детям гуленьки песню спели: — Детки малые, не шалите, Детки малые, подходите. Вокруг нас в кружок вставайте, В кругу место занимайте. Будем вокруг вас летать, Будем с вами мы играть.

***1. «Гуленьки греют крылышки на солнышке»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед; по­ворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо». Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

***2. «Летают гули-гуленьки»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, дру­гая — назад, слегка пружиня колени; после 3—4-х движений рук — отдых. Вернуться в и. п. Приучать к большой амплитуде. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

***3. «Гуленьки клюют крошки»***

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, смотреть вниз; руки отвести назад-вверх, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыха­ние произвольное. Повторить 5 раз.

***4. «Скачут-пляшут гуленьки»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Легкое подпрыгивание и встряхивание кистями рук. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой после 6—8 движений. Дыхание произвольное.

***5. «Улетели гуленьки»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повто­рить 3—4 раза.

**3.Заключительная часть:**

**Игра малой подвижности «Гуленьки».**

Дети образуют круг вместе с педагогом, берутся за руки. Под чтение текста стихотворения педагогом идут хороводом в правую сторону:

*Ой, люли, люли, люленьки! Прилетели к нам гуленьки,*

*Прилетели гуленьки. Сели возле люленьки.* (Все вместе идут по кругу в обратную сторону)

*Они стали ворковать, Ване спать не давать.*

*Ой, вы, гули, не воркуйте, Дайте Ванечке поспать.* (Дети останавливаются)

*Перва гуля говорит: «Надо кашкой накормить».* (Дети имитируют еду ложкой)

*А вторая говорит:«Ване спать надо велеть».* (Дети присаживаются на корточки, руки под щеку)

*А третья гуля говорит: «Погулять надо сходить».*

(Дети врассыпную расходятся по игровой площадке, гуляют рядом с педагогом)

**КОМПЛЕКС**

**утренней гимнастики №2**

**(апрель)**

**1.Вводная часть ( под музыку):** Ходьба по кругу обычным шагом, ходьба на пятках, руки на поясе; бег, спокойная ходьба, построение в круг; упражнения на восстановление дыхания.

**2.Комплекс ОРУ «Зайчики и белочки»**

Зайчики и белочки,

Мальчики и девочки,

Стройтесь дружно по порядку,

Начинаем мы зарядку!

Носик вверх — это раз,

Хвостик вниз — это два,

Лапки шире — три, четыре.

Прыгнем выше — это пять.

Все умеем выполнять!

***1. «Одна лапка, другая»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

***2.«Крепкие лапки»***

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед; ладони на коле­ни, сказать «крепкие», смотреть вперед; руки на пояс. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

***3. «Веселые белочки»***

И. п.: ноги врозь, руки полочкой перед грудью. Выполнить по два наклона вправо и влево. Вернуться в и. п. Дыхание произволь­ное. Повторить по 3 раза.

***4. «Шаловливые зайчики»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. По­вторить 2—3 раза.

***5. «Мы* — *молодцы!»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п. На выдохе произнести «мо-лод-цы». По­вторить 3—4 раза.

**3.Заключительная часть.**

**Игра малой подвижности «Маленькие зайки».**

Дети образуют круг, берутся за руки, педагог встает в круг вместе с детьми. Под чтение педагогом стихотворения дети хоро­водом идут по кругу:

*Как-то маленькие зайки днем гуляли по лужайке. Вдруг мелькнула чья-то тень, зайки спрятались за пень.*

Дети идут хороводом в другую сторону:

*Может, это — серый волк? Он зубами щелк да щелк!*

*Вдруг сидит он за кустом, Серый волк с большим хвостом?*

*Зайки волка испугались, Прыг — из леса ускакали.*

После последней фразы дети ставят руки на пояс, прыгают на двух ногах к центру круга, останавливаются там, приседают на корточки, показывают ушки (ставят ладони перпендикулярно ма­кушке), шевелят ими вперед-назад.

**Средняя группа**

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 1.**

**(апрель).**

**1.Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение «Пчелки»  бег по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося «жу-жу-жу» На слова «Сели пчелы на цветы» дети присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны. Упражнения на восстановление дыхания.

**2.Комплекс ОРУ.**

**1. «Хлопки»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1. руки в стороны

    2. руки вверх

3. руки в стороны

    4. И.П. (3 – 4 р).

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вперед

    2. И.П. (3 – 4 р).

**3.«Повороты»**

И.П.ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот вправо (влево), развести руки в стороны

    2. И.П. (3 – 4 р).

**4. «Где же ножки?»**

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу вверх

    2. И.П. (3 – 4 р).

**5. «Мячики»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах на месте.

**3.Заключительная часть.** Упражнение на дыхание. Спокойная ходьба.

**Речевка.**По утрам не ленись,

                                       На зарядку становись!

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 2**

**(с кубиками).**

**1.Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба «Клоуны» (на внутренней стороне стопы).Легкий бег. Галоп. Ходьба. Построение в 2 колонны. Упражнения на восстановление дыхания.

**2.Комплекс ОРУ.**

**1. «Переложи кубик»**

И.П. О.С. кубик в правой руке

В.1. подняться на носки, переложить кубик в другую руку

2. И.П. (3 – 4 р).

**2. «Хлопки по коленям»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

В.1. наклон туловища вперед, хлопнуть кубиком о колени прямых ног,

сказать «тук-тук»

2. И.П. (3 – 4 р).

**3. «Повороты»**

И.П. сидя, ноги скрестно, руки на пояс

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П. (3 – 4 р).

**4. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине стопы, кубик в двух руках внизу

В.1. присесть, положить (взять) кубик

2. И.П. (3 – 4 р).

**5. «Волчок»**

И.П. ноги на ширине ступни

В.1. прыжки вокруг кубика.

**3.Заключительная часть.** Упражнение на дыхание. Спокойная ходьба.

**Речевка.**По утрам не ленись,

                                       На зарядку становись.

**Подготовительная к школе группа.**

**Комплекс**

**утренней гимнастики №1**

**«Путешествие по морю океану».**

**(апрель).**

**1.Вводная часть: «Идем на пристань».**

Ходьба по кругу) , на носках, на пятках, по-медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы по сигналу.Легкий бег , бег с подскоками. Ходьба. Построение в звенья. Упражнения на восстановление дыхания.

2.Комплекс ОРУ.

*1.* ***«Где корабль?»***

И. п.: основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед. **Выполнение:** 1 — поворот головы вправо. 2 — вернуться в и.п. 3 - поворот головы влево. 4 — вернуться в и. п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

***2. «Багаж»***

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1 — кисти рук сжать в кулаки. 2 — обе руки поднять в стороны. 3 — руки опустить. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

***3. «Мачта»***

**И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. **Выполнение:** 1-2 — левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх. 3-4 — правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх. **Повторить:** 4-5 раз.

***4. «Вверх - вниз»***

**И. п.:** сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. **Выполнение:** 1 — поднять обе ноги вверх. 2 — вернуться в и. п. **Повторить:** 4-5 раз.

***5. «Волны бьются о борт корабля»***

**И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

**Выполнение:** 1-2 - круговое движение выпрямленной правой рукой. 3-4 — круговое движение выпрямленной пра­вой рукой. 5 — вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

***6. «Драим палубу»***

**И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. **Выполнение:** 1-3 — наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола). 4 — вернуться в и. п. **Повторить:**4-5раз.

***7. «А когда на море качка...»***

**И. п.:** стоя, ноги широко расставлены, руки опущены.

**Выполнение:** 1-2 — руки в стороны; выпад вправо, правая нога согнута в колене. 3-4 — руки в стороны; выпад влево, левая нога согнута в колене. **Повторить:** 4-5 раз.

**3.Заключительная часть**. Упражнения на восстановление дыхания. Спокойная ходьба.

**Речёвка**: Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

**Комплекс**

**утренней гимнастики №2**

**(с флажками).**

**1.Вводная часть.** Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий, по диагонали. Бег друг за другом, по диагонали. Ходьба. Построение в звенья.

**2.Комплекс ОРУ** (с предметами).

1.«Домик» (кинезиологическое упражнение) И. п. – о.с. Совместные движения глаз и языка из стороны в сторону. (10 раз).

2. «Нога в сторону». И.п. - флажки в вытянутых вперед руках. 1 - правую ногу в сторону на носок, флажки вверх; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на носок, флажки вверх 4 - и.п. (8 раз).

3. «Наклоны к ноге». И.п. - флажки вверху ноги на ширине плеч. 1 - наклон к правой ноге; 2 - и.п.; 3 - наклон к левой ноге; 4 -и.п. (8 раз).

4. «Наклоны в стороны». И.п. - ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - флажки вверх 2 - наклон вправо; 3 - флажки вверх; 4 -и.п.; 5 - флажки вверх; 6 - наклон влево; 7 - флажки вверх; 8 - и.п. (8 раз).

5. «Присядем!». И.п. - флажки на плечах. 1—2 — присесть, спину и голову держать прямо; 3-4 - и.п. (8раз).

6. «Приляжем!». И.п. - сидя, согнув ноги в коленях, флажки держать под коленями. 1-2 - лечь на спину; 3-4 - и.п. (6 раз).

7. «Покатаем палку!». И.п. - сидя, ноги согнуть, ступни на флажках, лежащих на полу, руки сзади. 1-4 - ступнями катить флажки вперед до полного выпрямления ног 5-8 - обратно до и.п. (5 раз).

8. «Попрыгаем!». И.п. флажки на полу. Прыжки через флажки вперед-назад.

**3.Заключительная часть.** Упражнения на восстановление дыхания. Спокойная ходьба.

**Речёвка**: Здоровье в порядке – спасибо зарядке!