**Утренняя гимнастика в нетрадиционной форме**

**Комплекс № 1**

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне по одному (или на месте) | Кто спит в постели сладко  Давно пора вставать  Спешите на зарядку, мы вас не будем ждать  Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна  От лени и болезней спасает нас она. |
| Построение в круг | Упражнение тактильное и психоэмоциональное  «Здравствуй, Даша…» |
| Дыхательное упражнение  «Рыбки» | Нам ребята воздух нужен (вдох носом)  Мы вдохнули все поглубже (присесть, зажав нос)  Задержали все дыханье  (Встать-вынырнуть, медленный выдох) 2 раза |
| Перестроение в колонну ходьба «экологический речитатив» | Только в лес мы зашли  Появились комары. |
| Хлопки в такт шагу | Руки вверх над головой  Руки вниз хлопок другой. |
| Ходьба на внешней  стороне стопы | Дальше по лесу шагаем и медведя мы встречаем,  Руки за спину кладем по медвежьи все идем:  Топаем вразвалочку, сохраним осаночку  Дальше по лесу идем перед нами водоем. |
| Прыжки с ноги на ногу | Прыгать мы уже умеем, прыгать будем мы смелее  Раз, два, раз, два позади уже вода. |
| Легкий бег (на месте) | Ручеек в лесу бежит и куда-то он спешит  Все быстрее и быстрее  Буль-буль – буль - вода журчит. |
| Ходьба | А теперь опять шагаем, выше руки поднимаем  Дышим ровно, глубоко, ходим прямо и легко. |
| Наклоны с выполнением движений по тексту (обращать внимание на психоэмоциональное состояние) | Вдруг мы видим у куста выпал птенчик из гнезда  В руки птенчика берем и назад его кладем. |
| Повороты с фиксацией (прямо) | Справа зреет земляника  Слева сладкая черника  Справа красная брусника  Ягоды все соберем, а потом домой пойдем. |
| Приседание (обращать внимание на психоэмоциональное состояние) | Но сначала мы присядем, нежно зайчика погладим.  Ежика в траве найдем, но с собой не заберем.  Под осинкой гриб найдем и с собой его возьмем. |
| Прыжки с продвижением вперед | Кто-то зайку испугал, зайка быстро ускакал.  Скок-скок, очень радостный денек. |
| Бег на носочках | Впереди из-за куста смотрит хитрая лиса.  Мы лисицу обхитрим на носочках побежим. |
| Ходьба в колонне «Дни недели» | Раз-два, раз-два, раз-два-три, вслед за мною говори:  «В понедельник, вторник, среду в гости к бабушке поеду  А в четверг и пятницу дорожки к дому катятся  За субботой- воскресенье, в этот день пекут печенье» |

**Комплекс № 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ходьба в колонне по одному  (или на месте) | Эй, ребята, шире шаг! Нам нельзя скучать никак! Нет, наверно, в целом мире веселей, дружней ребят. | |
| Дыхательное упражнение «Змейка» | Вдох одной ноздрей, вторая зажата, выдох второй, другаязажать. | |
|  | Мы сейчас в поход выходим, по тропинке в лес заходим  Руки за спину кладем, друг за дружкою идем.  Группой по лугу шагаем,  Вдруг болото мы встречаем,  Перейдем преграду вмиг  И по кочкам прыг – прыг – прыг  Вот предстал овраг преградой,  Перейти его нам надо.  Руки в стороны разводим,  Смело к бревнышку подходим.  Вот в затылок подравнялись,  На носочки все поднялись.  На бревно взошли –  Вот мы все и перешли.  Дружно на берег крутой заберемся мы гурьбой,  Снова вышли на дорожку. Постояли тут немножко.  Повернулись все кругом и помчались мы бегом.  Порезвились, поиграли, снова все в колонну встали  И знакомою тропой отправляемся домой | |
| Построение в круг | Справа друг и слева друг, вместе мы веселый круг | |
| Мимические упражнения ОРЗ | Заболел: температура, мама дала горькую таблетку, бабушка принесла варенье, сестра дала лимон, папа принес орешки. Все показать мимикой, чихнуть. | |
| Массаж рук | Эй, ребята, все ко мне.  Кто стоит там в стороне?  А ну быстрей лови кураж  И начинай игру массаж.  Разотру ладошки сильно,  каждый пальчик покручу. Поздороваюсь со всеми,  никого не обойду.  С ноготками поиграю,  Друг о друга их потру.  Потом руки я помою,  Плечи мягко разомну. | Затем руки я помою,  Пальчик в пальчик я вложу,  На замочек их закрою  И тепло поберегу.    Вытяну я пальчики,  Пусть бегут, как зайчики.  Раз-два, раз-два,  Вот и кончилась игра.  Отдыхает детвора. |
| Ходьба с перестроением в колонну | Грудь вперед, смелей идите, ровно, прямо голова,  Руки машут, посмотрите.  Вы ребята хоть куда! | |

**Комплекс № 3**

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне по одному (или на месте) | Очень дружный наш отряд, строем вышел на парад  Как красиво мы шагаем, выше ноги поднимаем  Раз-два, раз-два-три  Ты осанку сохрани! |
| Перестроение в круг | Упражнение тактильное и психоэмоциональное  «Здравствуй, Даша…» |
| Дыхательное упражнение «Зевота и потягушки» релаксация | Потянуться, сжав кулачки, сделать глубокий зевок и расслабиться, опустив руки вниз. |
| Хороводная р.н. игра  «Никанориха»  повторить 2-3 раза | Ходьба в кругу со словами:  «Никанориха гусей посла, запустила в огород козла.  Никанориха ругается, а козел-то упирается».  Притопывание 3 раза, сужая круг. После последнего притопывания дети разбегаются, на сигнал «стоп» стоят на месте и говорят слова, хлопая ладошками:  «Надо быстро пару взять, чтоб козленочком не стать…(показать рожки)».  По окончании слов дети ищут себе пару. |
| Упражнения под речитатив «Зарядка»  *Потягиваются, выпрямляют спину* | Эй, ребята, что вы спите? На зарядку становитесь! |
| *Подают друг другу руки* | Справа друг и слева друг. Вместе все – веселый круг! |
| *Далее выполняют действия и движения в соответствии с текстом* | Под веселые напевы повернемся вправо-влево. Руки вверх! Руки вниз! Вверх! И снова наклонись! |
| Вправо, влево головою! Руки вверх! Перед собою! Топни правою ногой! Вправо шаг! На месте стой! Топни левою ногой! Влево шаг. И снова стой! Повернись направо к другу, правую дай другу руку. Повернись налево к другу, левую дай другу руку. Шаг назад и два – вперед! Влево –вправо поворот! Покружимся, повернемся, снова за руки возьмемся, Три шага вперед, дружок! Станет тесным наш кружок. Покружились, потолкались, повернулись… Разбежались! |
| Игра «Туча» | Бегают, после слов «ТУЧА» все сбегаются в середину зала, обнимая друг друга за плечи. |

**Комплекс № 4**

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне по одному  (на месте), перестроение в круг | Выше руки! Выше руки! Шире плечи! Раз, два, три! Дыши ровнее. От зарядки станешь крепче, Станешь крепче и сильней. |
| Дыхательное упражнение «Ежик»  (в кругу) | Вдох носом, выдох ртом со звуками «пых-пых» |
| Ходьба сужение круга | Тра-та-та, тра-та-та, |
| Расширение круга | Растворились ворота,  А оттуда, из ворот,  Вышел маленький народ. |
| Игра имитация, показать движения  (прихрамывая, подпрыгивая, бодро, вразвалочку и т.д.) | Один дядя — вот такой,  Другой дядя — вот такой,  Третий дядя — вот такой,  А четвертый — вот такой.  Одна тетя — вот такая,  А вторая — вот такая,  Третья тетя — вот такая,  А четвертая — вот такая. |
| Массаж «Суп»  Дети встают друг за другом, положив ладони на спину впереди стоящего. | Чики-чики-чики-ща *(похлопывание ладонями по спине впереди стоящего ребёнка)*  Вот капуста для борща  Покрошу картошки,  свеколки и морковки *(постукивания ребром ладони)*  Пол головки лучку и зубок чесночку *(поколачивание кулачками)*  Чики- чики-чики-чоп *(поглаживание ладонями)*  И готов борщок! |
| Психогимнастика «Дождик» | Упало две капли – делаем ладонями два хлопка.  Три капли – три хлопка. Четыре.. Пять…Шесть…  А сейчас пошел сильный ливень! (следуют хлопки вразнобой). Но вот дождь начал стихать. Упало три капли… Две капли… Асейчас упадет последняя капля (один тихий хлопок). |
| Психогимнастика «Согрей птенчика» | Птенчик в ладошках, согреть дыханием |
| Ходьба с перестроением в колонну | Очень дружный наш отряд  Строем вышел на парад  Выше ногу, тверже шаг, Как в строю идет солдат. За осанкой проследи И солдат не подведи. Мимо знамени идем,  Честь все дружно отдаем. |

**Комплекс № 5**

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне по одному (в шеренге на месте) с выполнением движений для рук (хлопки, взмахи и т.д.) | Чтобы нам не болеть и не простужаться Мы зарядкой всегда будем заниматься. |
| На сигнал «Стоп-хоп» | *Стоп* на месте*, хоп-*прыжки. |
| Дыхательное упражнение: **«**Зевота и потягушки» | Потянуться, сжав кулачки, сделать глубокий зевок и расслабиться, опустив руки вниз. |
| Релаксация «Любопытная Варвара»  Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.  А потом опять вперед – тут немного отдохнет | Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы. |
| А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!  Возвращается обратно – расслабление приятно! | Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы. |
| А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!  Возвращаемся обратно – расслабление приятно! | Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы. |
| Релаксация «Олени»Посмотрите: мы - олени,   Рвется ветер нам на встречу! Ветер стих, расправим плечи,   Руки снова на колени.   А теперь немножко лени...   Руки не напряжены и расслаблены.  Знайте, девочки и мальчики,  Отдыхают ваши пальчики!  Дышится легко, ровно, глубоко. | Представьте себе, что вы - олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох - пауза, выдох - пауза. |
| Ходьба с имитацией движений | |
| Ножки, ножки бежали по дорожке,  Лугом, лесочком прыгали по кочкам,  Прибежали на лужок, потеряли сапожок.  Мы походим на носках,  Мы пройдем на пятках,  Вот проверили осанку  И свели лопатки.  Мы идем как все ребята  И как мишка косолапый.  До чего трава высока:  То крапива, то осока.  Выше ноги поднимай,  На траву не наступай.  А сейчас прыжки по кочкам  Очень тихо на носочках.  Если с кочки упадете,  То утонете в болоте. | А сейчас пойдем на лыжах:  То быстрее, то потише.  Руки за спину в замок  И выходим на каток.  А теперь вперед, бегом,  И не отставать  Надо всем ребятам дружненько бежать  В путь идем мы спозаранку.  Не забудьте про осанку.  Мы походим на носках,  А потом на пятках.  Впереди овраг преградой,  Перейти его нам надо.  Пойдем по бревнышку «гуськом»  И ноги в речку окунем,  А потом пройдем мы боком  И еще разок с прискоком. |
| Ходьба в колонне  (на месте) | Каждый день у нас, ребятки, Начинается с зарядки. Сделать нас сильней немного Упражненья эти могут. Даже утром самым хмурым Веселит нас физкультура. И, конечно, очень важно, Чтоб зарядку делал каждый. |

**Комплекс № 6**

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне построение по периметру зала | Мы с зарядкой дружим, Доктор нам не нужен.  Раз – два – три – четыре, Нет детей сильнее в мире! |
| Дыхательное упражнение «Очистительное» | 1) Вдохнуть полное дыхание.  2) Удержать дыхание на несколько секунд.  3) Сжать губы, как бы для свистка, не раздувая щек, затем, со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затем, на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух, и затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет весь выдохнуть. Важно, чтобы воздух выдыхался с силой. |
| Мимическое «Облако»  По небу плыли облака,  А я на них смотрел.  И два похожих облачка  Найти я захотел.  Я долго всматривался ввысь  И даже щурил глаз,  А что увидел я, то вам  Все расскажу сейчас.  Вдруг по небу грозное  Страшилище летит  И кулаком громадным  Сердито мне грозит.  Ох, испугался я, друзья,  Но ветер мне помог:  Так дунул, что страшилище  Пустилось наутек. | А маленькое облачко  Над озером плывет,  И удивленно облачко  Приоткрывает рот:  -Ой, кто там в глади озера  Пушистенький такой?  Такой мохнатый, мягонький?  Летим, летим со мной!  Так очень долго я играл  И вам хочу сказать,  Что два похожих облачка  Не смог я отыскать. |
| Логоритмические упражнение  Ходьба в полуприседе, руки на поясе | Тук, тук, тук, тук!  Моих пяток слышен стук,  Мои пяточки идут,  Меня к мамочке ведут.  Чок, чок, чок, чок Наступлю на каблучок |
| Ходьба пятки вместе, носки врозь | Лед да лед, лед да лед,  А по льду пингвин идет.  Лед да лед, скользкий лед,  Но пингвин не упадет.  Я, пингвин, не один,  Нас, пингвинов, стая.  Мы живем среди льдин И не замерзаем. |
| Ходьба с высоким подниманием колена, с хлопком по бедрам.  Ходьба на носках с хлопками над головой. Ку-ка-ре-ку, ку-ка-ре-ку | Возле дома во дворе  Петушок гуляет И любимую свою  Песню распевает |
| Ходьба на наружном своде стопы | Три медведя шли домой,  Папа был совсем большой,  Мама чуть поменьше ростом,  А сынок, малютка просто. |
| Ходьба с высоким подниманием колен  Прямой галоп (выполняя движение, дети щелкают языком) | Цок, цок! Конь живой,  С настоящей головой,  С настоящей гривой,  Вот какой красивый! |
| Ходьба в колонне (на месте) | Вместе по лесу идем,  Не спешим, не отстаем.  Вот хорошая тропинка.  Мы по мостику пройдем,  Ни за что не упадем! |

**Комплекс № 7**

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне по одному с малыми мячами, построение тройками ( врассыпную).  Упражнения с малым мячом. | |
| И.п. – стойка ноги вместе. Мяч-колобок спрятан за спину. Наклоны головы вправо и влево. | Жили-были дед и баба На полянке у реки. |
| Полуприсед, руки в стороны, мяч в правой руке. Мяч передается то в левую, то в правую руку. | И любили очень-очень На сметане колобки. |
| Мяч взять двумя руками и делать пружинистые движения мяча о колени, как будто месят тесто. | Хоть у бабки мало силы,  Бабка тесто замесила. |
| Покатать мяч между ладонями | Ну, а бабушкина внучка  Колобок катала в ручках. |
| Мяч в вытянутых перед грудью руках. Согнуть руки в локтях и прижать мяч к груди | Вышел ровный, вышел гладкий, Не соленый и не сладкий |
| Подбросить мяч, присесть и положить его на пол | Очень круглый, очень вкусный,  Даже есть его мне грустно. |
| Обежать на носках вокруг мяча | Мышка серая бежала, Колобочек увидала, – |
| Присед. Взять мячик с пола и вытянуться, поднести мяч к лицу «понюхать колобок» | “Ой, как пахнет колобочек, Дайте мышке хоть кусочек.” |
| Поднять правую ногу и передать мяч из правой руки в левую. Опустить правую ногу. Мяч в левой руке | С колобком забот немало – Скачет глупый где попало: |
| Движения мяча вокруг туловища | Может в лес он укатиться, Может съесть его лисица. |
| Наклон вперед, положить мяч на пол между ногами, выпрямиться | Лучше взять мне колобочек Да запрятать под замочек, |
| Прыжки с мячом, зажатым между стопами. Мяч перед грудью в согнутых руках | И тогда из-под замочка Не украсть ей колобочка. |
| Перестроение в колонну и в круг | |
| Дыхательное упражнение «Пчелки»  (в кругу) | Набрать воздух носом и выдохнуть «ззз» |
| Массаж спины мячиком «Дождь» | Дождь, дождь, надо нам разбегаться по домам  Град, град, сыплет град, все под крышами сидят.  Только мой братишка в луже  Ловит рыбу нам на ужин. |
| Ходьба в колонне (мячи класть в корзинку) | |
| Пальчиковая гимнастика «Жильцы» | |
| Сомкнуть ладони-хлопать пальчиками | Раз-два-три-четыре. |
| Хлопать нижней частью ладоней | Кто живёт у нас в квартире? |
| Вытягивать поочередно пальчики | Пама, мама, брат, сестрёнка, Кошка Мурка, два котёнка, Мой щенок, сверчок и я – Вот и вся моя семья! Раз-два-три-четыре-пять Всех начну считать опять |
| Ходьба в колонне, легкий бег | Чтобы нам не болеть И не простужаться Мы зарядкой всегда Будем заниматься. |
| Восстановление дыхания «Цветочек закрывается, цветочек открывается..» Руки через стороны вверх и через стороны вниз. | Пусть не все хорошо Может получиться, Не печалься, дружок, Надо научиться. |

**Комплекс № 8**

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне по одному перестроение парами, ходьба парами, бег (на месте) | «С Леной в паре я бегу обогнать ее могу, но не буду обгонять, буду рядышком бежать (шагать)» |
| Упражнение на дыхание «ветер» | |
| Ходьба на месте | Вот и утро! Хватит спать!   Надо мышцы нам размять. |
| Комплекс «Как дела у вас ребята?»  Далее под текстовое сопровождение дети выполняют упражнения: | Как дела у вас, ребята?  Как вы время провели?  Как играли? Что видали?  Что за день узнать смогли?  Попрошу я вас, ребята,  Рассказать мне по порядку,  Например, как вы сегодня  Утром делали зарядку. |
| Подъем рук рывком над головой - на выдохе, их плавное опускание на выдохе - 5 раз | Руки вверх мы поднимали, -  Раз примерно целых пять.  А подняв, не забывали  Опускать их вниз опять. |
| Повороты в стороны - 5-6 раз. И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки на пясе) | Поворачивали тело  То направо, то налево.  Дело делали умело  Саша, Катя, Ксюша, Сева... |
| 5-6 энергичных наклонов туловища вперед | Шишки дружно собирали  И в корзинку их бросали.  Вмиг окончили мы сбор,  Привели в порядок бор. |
| Одна прямая рука поднята, другая опущена, рывком руки меняются | Вверх рука, вниз рука,   А теперь наоборот! |
| Руки перед грудью, рывки руками в стороны | Руки в стороны разводим,   А лопатки вместе сводим. |
| Наклоны вправо-влево, вперед - назад | Вправо-влево наклонись  И вперед-назад прогнись |
| Приседания | По команде приседаем -  Упражненье выполняем! |
| Ходьба на носочках вокруг себя | А теперь на месте ходим,  Друг от друга не отходим |
| Упражнение на внимание «Светофор» | «Красный флажок-стоять на месте, зеленый-ходьба,  желтый-присесть |
| Ходьба но носочках |  |

**Комплекс № 9**

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне | Если сделал ты зарядку  Значит будет все в порядке  Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна  От лени и болезней спасает нас она. |
| Построение в круг «Приветствие» | Упражнение тактильное и психоэмоциональное  «Здравствуй, Даша…» |
| Упражнение «Шире круг»  Делают несколько шагов от центра круга назад | Шире круг, шире круг, музыка зовет  Всех друзей, всех подруг, в шумный хоровод |
| Идут по кругу вправо | Дружат птицы в вышине, дружат рыбы в глубине, |
| Останавливаются, поднимают руки вверх, плавно покачивают руками, наклоняются. | Дружит с небом океан,  Дружат дети разных стран |
| Кладут руки на плечи друг другу и стоят на месте, покачиваясь | Дружат в море корабли  Дружат дети всей земли |
| Берутся за руки, идут влево по кругу | Дружат солнце и весна,  Дружат звезды и луна |
| Сходятся к центру. Держась за руки, поднимают их вверх | Шире круг, шире круг, музыка зовет  Всех друзей, всех подруг  В дружный хоровод! |
| Игра «Лавата»  построение в круг  Двигаются приставными шагами сначала в одну, а при повторе слов - в другую сторону, произнося: | Дружно танцуем мы - тра-та-та, тра-та-та,  Танец любимый наш - это "лавата". |
| Ведущий говорит: «Мои пальчики хороши, а у соседа лучше». | Дети берут друг друга за мизинцы и повторяют слова с движениями вправо-влево. |
| Затем поочередно водящий дает другие задания: | Мои плечи хороши, а у соседа лучше;  Мои уши хороши, а у соседа лучше;  Мои щеки хороши, а у соседа лучше;  Моя талия хороша, а у соседа лучше;  Мои коленки хороши, а у соседа лучше;  Мои пятки хороши, а у соседа лучше. |
| Упражнение на дыхание | Носом вдох, а выдох ртом! Дышим ровно, а потом-марш на месте не спеша, как погода хороша! |
| Ходьба в колонне | Чтоб расти и закаляться, надо спортом заниматься! Занимайся детвора, в добрый путь Физкульт-ура! |

**Комплекс № 10**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы шагаем, мы шагаемВыше ноги поднимаем Голову не опускаем  Дышим ровно-глубоко.  Спорт ребята очень нужен  Мы со спортом крепко дружим!  Спорт-здоровье! Спорт-игра!  Скажем всем Физкульт-ура! | Ходьба в колонне по одному ( на месте). |
| Эй, ребята, что вы спите?  На зарядку становитесь!  Справа – друг и слева – друг,  Вместе все в веселый круг!  Под веселые напевы  Повернемся вправо, влево.  Руки вверх! Руки вниз!  Вверх! И снова наклонись!  Вправо, влево головою!  Руки вверх! Перед собой!  Топни правой ногой!  Вправо шаг. На месте стой!  Топни левой ногой!  Влево шаг! И снова стой!  Повернись направо к другу.  Правую дай другу руку.  Повернись налево к другу.  Левую дай другу руку.  Шаг – назад и два – вперед!  Вправо, влево поворот.  Покружимся, повернемся,  Снова за руки возьмемся!  Три шага вперед, дружок!  Станет тесным наш кружок!  Покружились. Потолкались.  Повернулись… Разбежались! | Дети стоят врассыпную  Подтягиваются, выпрямляют спину.  Поворачивают голову вправо-влево.  Становятся в круг.  Выполняют движения по тексту э  Бег врассыпную |
| Друг справа и друг слева -  Вставайте в пары смело! | Поворачивают голову вправо-влево.  Становятся в пары. |
| «Ручеёк» р.н.игра |  |
| Порезвились, поиграли  Снова все в колонку встали  И знакомою тропой  Отправляемся домой | Ходьба с построением в колонну |

**Комплекс № 11**

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне, построение в 2 шеренги | |
| М/подвижная игра «Плетень»  Стоят шеренгами одна против другой, руки опущены вниз. Ведущий говорит:  1,2,3,4,5 выполнять должны приказ, нет на свете в целом мире Дружбы лучше, чем у нас | На слова ведущего идут шеренгами друг к другу.  На последнее слово (у нас) скрещивают руки и берутся за руки. Чья шеренга вперед. |
| Р. н. игра | |
| Играющие делятся на равные группы и встают в два ряда лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Первые игроки — ведущие, они начинают игру: встают на одну ногу и скачут в направлении другой команды. | Не останавливаясь, они обращаются к игроку: «Здравствуй, сосед!» Тот, к кому обращаются, отвечает: «Здравствуй!» — и прыгает за ведущим. Игра заканчивается, когда все дети образуют одну цепь прыгающих за ведущими. |
| Ходьба в колонне | На зарядку выходи, На зарядку всех буди. Все ребята говорят: Физзарядка — друг, ребят! Физзарядка по утрам Не во вред — на пользу нам |
| Бег в колонне по одному в среднем темпе (на месте) | |
| Построение по периметру зала  Упражнение на внимание «Запрещенное движение» | Выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. |
| Упражнения «клавиши», «солдатик» | Клавиши: на каждый удар бубном- первый ребенок приседает, на второй удар-второй приседает и так далее. Когда все присядут, в обратном порядке под удары бубна встают  Солдатик: «На одной ноге постой-ка, если ты солдатик стойкий, на другой ноге постой-ка, если ты солдатик стойкий. |
| Ходьба в колонне за ведущим | Чтобы день твой был в порядке, Начинай его с зарядки. Кто здоровым хочет быть, Ловким, смелым должен быть! |

**Комплекс № 12**

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне, перестроение парами | |
| Игра «Поезд» | Дети идут в колонне, держась за плечи друг друга.  Огибают препятствия, поворачивают в стороны. |
| Бег парами | «С Леной в паре я бегу обогнать ее могу, но не буду обгонять, буду рядышком бежать» |
| Перестроение в колонну | |
| Упражнение «Огонь и лёд» | «Огонь» - движения телом и руками вверху, «лёд» - замирают. |
| Упражнения под речитатив «Зарядка»  Потягиваются, выпрямляют спину | Эй, ребята, что вы спите? На зарядку становитесь! |
| Подают друг другу руки | Справа друг, и слева друг. Вместе все – веселый круг! |
| Далее выполняют действия и движения в соответствии с текстом | Под веселые напевы повернемся вправо-влево. Руки вверх! Руки вниз! Вверх! И снова наклонись! |
|  | Вправо, влево головою! Руки вверх! Перед собою! Топни правою ногой! Вправо шаг! На месте стой! Топни левою ногой! Влево шаг. И снова стой! Повернись направо к другу, правую дай другу руку. Повернись налево к другу, левую дай другу руку. Шаг назад и два – вперед! Влево –вправо поворот! Покружимся, повернемся, снова за руки возьмемся, Три шага вперед, дружок! Станет тесным наш кружок. Покружились, потолкались, повернулись… Разбежались! |
| Ходьба в колонне по одному | |
| Пантомима: «Покажи частями тела» | - Как плечи говорят: «Я горжусь!  - Спина говорит: «Я старый, больной человек»  -Как палец говорит: «Иди сюда»  - Палец говорит: «Так нельзя»  - Нос говорит: «Мне что-то не нравится»  - Глаза говорят: «Плохо видим»  - Руки говорят: «Нам холодно»  - Как губы говорят: «Мне весело»? |
| Упражнение «Австралийский дождь»  Снятие напряжения, внимательность. | Дует ветер – трём ладоши;  Дождь – щёлкаем пальцами;  Дождь с ветром – стучать по вилочковой железе;  Град – стук по ногам;  Дождь и град – стук по ногам и топать.  И в обратную сторону постепенно заканчивать. |
| Ходьба за ведущим | Грудь вперед, смелей идите,  Ровно, прямо голова,  Руки машут, посмотрите.  Вы ребята хоть куда! |