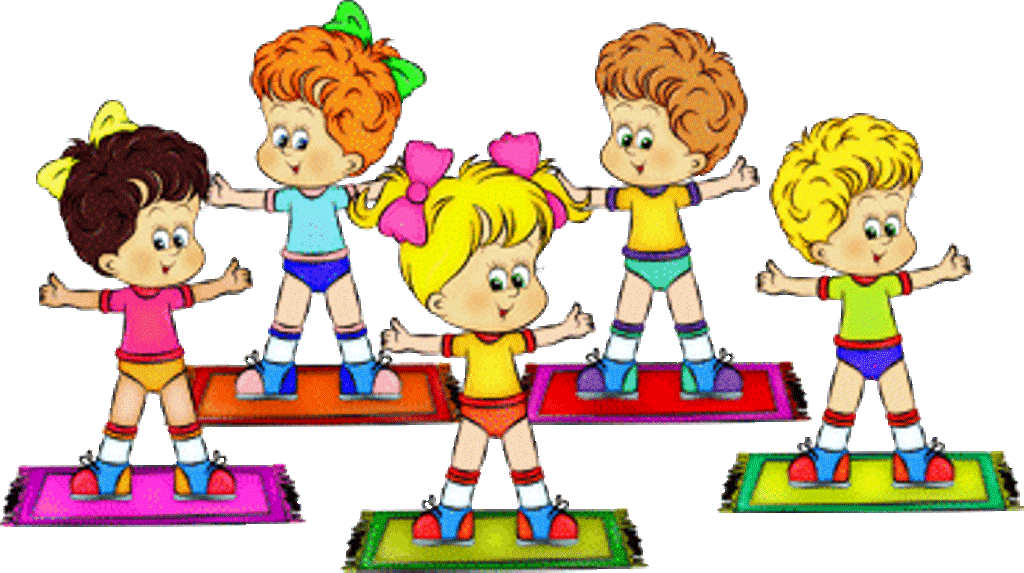
**Комплексы утренней гимнастики для первой младшей группы**

**(в соответствии с темами недели)**

**Подготовила: Корионова Татьяна Владимировна воспитатель I кв. категории**

**«Детский сад №15»**

**г. Новотроицк**

****

**Комплекс утренней гимнастики на сентябрь**

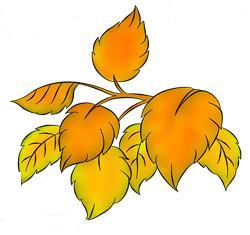
**Тема: «Деревья»**

***Цель:***

* Развивать двигательную активность детей.
* Воспитывать умения и навыки физических упражнений.
* Познакомить детей с новыми движениями.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Название упражнения.*** | ***Выполнение упражнения.*** |
| **I часть – разминка.** | | |
| *1.* | *Ходьба.* | *Дети ходят друг за другом по кругу.* |
| *2.* | *Бег.* | *Бег в колонне по одному.* |
| ***3.*** | *Ходьба.* | *Дети ходят на носочках. Построение в круг.* |
| **II часть - основная** | | |
| **Понедельник О.Р.У.** | | |
| *1.* | *« Деревья высокие»* | *И.п.: Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки через стороны вверх, вернуться в и. п. (5 р.)* |
| *2.* | *«Ветер качает деревья»* | *И. п.: Стоя, ноги врозь, руки за спиной, покачиваем (наклон) вправо-влево. Через 2-3 движения остановиться (4 р.)* |
| *3.* | *«Спрячемся под деревом»* | *И.п. Стоя, ноги слегка расставлены. Присесть, голову положить на колени. Вернуться в и. п. (4 р.)* |
| 4. | «Попрыгаем вокруг дерева» | *И. п : Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 2-3 пружинки, 6-8 подпрыгиваний. (3р.)* |
| **Вторник. Хороводная игра «Заинька вокруг сада»** | | |
| *Заинька вокруг сада,*  *Серенький вокруг сада,*  *Вот- как, вот – как, вокруг сада.*  *Вот- как, вот – как, вокруг сада*  *Заинька, убегай,*  *Серенький, убегай,*  *Вот- как, вот – как, убегай.*  *Вот- как, вот – как, убегай.*  *Заинька вокруг сада,*  *Серенький вокруг сада,*  *Вот- как, вот – как, вокруг сада.*  *Вот- как, вот – как, вокруг сада* | | *Идти вместе*  *Бежать легко*  *Идти вместе* |
| **Среда. Корригирующая «Петя-петушок»** | | |
| *1.* | *«Петушок машет крыльями»* | *И.п. стоя, ноги расставлены, руки за спиной. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью. И.п. Повторить 5 раз.* |
| *2.* | *«Петушок клюет зернышки»* | *И.п. стоя, ноги расставлены, руки внизу.*  *Присесть постучать пальчиками по полу. И.п. Повторить 4 раза.* |
| *3.* | *«Петушок радуется»* | *И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2-3 пружинки и 5-6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.* |
| **Четверг. Музыкально-ритмичная. Танец «Дружба».** | | |
| *Ручку правую вперед, а потом ей назад, а потом её вперед и немного потрясем. Мы танцуем танец «Дружба» поварачиваться нужно и в ладоши хлопаем вот так.*  *И так далее используя все части тела по-желанию.* | | *Действовать согласно тексту песни, повторяя за воспитателем.* |
| **Пятница. Игровая. Подвижная игра «Солнышко и дождик»** | | |
| *1.* | *Дети уходят из дома по сигналу «Идите гулять!».* | |
| *2.* | *Бегут домой на сигнал «Дождь пошел!».* | |
| ***III часть – заключительная.*** | | |
| *1.* | *Подвижная игра по выбору воспитателя.* | *Упражнения выполняются по плану игры.* |
| *2.* | *Ходьба.* | *Ходьба по кругу с различным положением рук.* |
| *3.* | *Упражнение на дыхание.* | *По выбору воспитателя.* |

***Длительность 5 минут.***

**Комплекс утренней гимнастики на октябрь.**

**Тема: «*Листочки*»**

***Цель:***

* Развивать двигательную активность детей.
* Воспитывать умения и навыки физических упражнений.
* Познакомить детей с новыми движениями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Название упражнения.*** | ***Выполнение упражнения.*** | |
| **I часть – разминка.** | | | |
| *1.* | *Ходьба.* | *Дети ходят друг за другом по кругу.* | |
| *2.* | *Бег.* | *Бег в колонне по одному.* | |
| ***3.*** | *Ходьба.* | *Дети ходят на носочках. Построение в круг.* | |
| **II часть - основная** | | | |
| **Понедельник О.Р.У.** | | | |
| *1.* | *« Покачайся надо мной, мой листочек золотой»* | *И.п.: Стоя, ноги слегка расставлены, руки вверх .покачать кистями, опустить. (5 р.)* | |
| *2.* | *«Мы под листиком сидим, из-под листика глядим»* | *И. п. : Стоя, ноги врозь, руки за спиной, наклонять голову в стороны. (4 р.)* | |
| *3.* | *«Вот осенний ветерок .хочет вырвать наш листок»*  *«Мы листочки не дадим, пригодятся нам самим.»* | *И.п. Стоя, ноги слегка расставлены. Присесть, постучать пальцами по полу, встать. Вернуться в и. п. (4 р.)*  *И. п. :Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 2-3 пружинки, . (3р.)* | |
| 4. | *« Покачайся надо мной ,мой листочек золотой»* | *И.п.: Стоя, ноги слегка расставлены, руки вверх .покачать кистями, опустить. (5 р.)* | |
| **Вторник. Хороводная игра «Кабачок»** | | | |
| *Кабачок, кабачок,*  *Тоненькие ножки*  *Красные сапожки.*  *Мы тебя кормили,*  *мы тебя поили,*  *на ноги поставим,*  *танцевать заставим.*  *Танцуй сколько хочешь,*  *выбирай, кого захочешь.* | | *Дети беруться за руки и*  *идут по круги не отпуская руки, друг за другом.*  *Один ребенок сидит в круги имитируя, что он кабачок.*  *Дети подходят к ребенку в круге, поднимают его.*  *Хлопают в ладоши.*  *Танцуют.* | |
| **Среда. Корригирующая «В гости к ёжику»** | | | |
| *1.* | *«Ёжик потягивается»* | *И.п. стоя, ноги расставлены, руки за вниз. Руки в стороны, улыбнуться. И.п. Повторить 5 раз. Темн умеренный. Указание об осанке.* | |
| *2.* | *«Ёжик приветствует ребят»* | *И.п. стоя, ноги расставлены, руки на поясе.*  *Наклон вперед, повороты головы в одну сторону, другую сторону. И.п. Повторить 4 раза.Указание: «Резких движений головой не делать».* | |
| *3.* | *«Ёжик греется на солнышке»* | *И.п. лежа на спине, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Поворот на живот греется спинка. Повторить 5 раз. Темп умеренный.* | |
| **Четверг. Музыкально-ритмичная «Все захлопали в ладоши».** | | | |
| *Все захлопали в ладошки*  *Дружно, веселее,*  *Застучали наши ножки*  *Громче и быстрее.*  *По коленочкам ударим,*  *Тише, тише, тише.*  *Ручки, ручки поднимаем,*  *Выше, выше, выше!*  *Завертелись наши ручки,*  *Снова отпустились,*  *Покружились. Покружились*  *И остановились.* | | *Дети стоят стайком лицом к взрослому и хлопают в ладоши.*  *Дети топают на месте ножками.*  *Ладошками ударяют по коленкам.*  *Поднимают руки вверх.*  *Ладошки поворачивают вправо и влево и опускают вниз.*  *Дети кружатся на месте и останавливаются.* | |
| **Пятница. Игровая. Подвижная игра «Найди свой цвет»** | | | |
| *В разных сторонах группы взрослый кладет обручи и в них ставит по одной кегле разного цвета. Одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, другая –желтого, третья-синего. По сигналу взрослого на прогулку!» - дети расходятся или разбегаются по всей группе в разных направлениях. На второй сигнал: «Найди свой цвет!» - дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета. Игра повторяется.* | | |  |
| ***III часть – заключительная.*** | | | |
| *1.* | *Подвижная игра «Листопад»* | *Упражнения выполняются по плану игры.* | |
| *2.* | *Ходьба.* | *Ходьба по кругу с различным положением рук.* | |
| *3.* | *Упражнение на дыхание. «Подуем на листочек»* | *По выбору воспитателя.* | |

******

***Длительность 5 минут.***

**Комплекс утренней гимнастики на ноябрь.**

**Тема: «*Части тела*»**

***Цель:***

* Развивать двигательную активность детей.
* Воспитывать умения и навыки физических упражнений.
* Познакомить детей с новыми движениями.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Название упражнения.*** | | ***Выполнение упражнения.*** | |
| **I часть – разминка.** | | | | |
| *1.* | *Ходьба.* | *Дети ходят друг за другом по кругу.* | | |
| *2.* | *Бег.* | *Бег в колонне по одному.* | | |
| ***3.*** | *Ходьба.* | *Дети ходят на носочках. Построение в круг.* | | |
| **II часть - основная** | | | | |
| **Понедельник О.Р.У.** | | | | |
| *1.* | Упражнение «Покажи руки» | Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, выпрямить и сказать: «Вот!» Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. | | |
| *2.* | Упражнение «Где колени?» | Исходная позиция: стоя, ноги расставлены, руки за спину. Наклониться вперед, ладони положить на колени,  смотреть на колени, сказать: «Вот!» Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп медленный. | | |
| *3.* | Упражнение «Спрячь голову» | Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги. Вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза. Темп умеренный.  Показ и объяснение воспитателя. | | |
| 4. | Упражнение «Прыгают ножки» | Исходная позиция: стоя, руки произвольно. Подпрыгивание на месте.  8—10 подпрыгиваний на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой. Указание: «Прыгать мягко». | | |
| **Вторник. Хороводная игра «Матрешки»** | | | | |
| Ходим, ходим хороводом, Перед всем честным народом. Сели,                                                  Встали,                                          Себя показали.  Попрыгали,                                  Потопали  В ладошки мы похлопали. | | *Дети водят хоровод*  *Дети присаживаются*  *Дети встают*  *Дети прыгают*  *Дети топают ногами*  *Дети хлопают в ладоши* | | |
| **Среда. Корригирующая «Забавная зарядка»** | | | | |
| *1.* | *Вот мы по кругу идем.*  *Раз, два, три. Раз. Два, три.* | *Обычная ходьба по кругу* | | |
| *2.* | *На носочках мы идем.*  *Раз, два, три. Раз, два, три.* | *Ходьба на носочках* | | |
| *3.* | *Ноги выше поднимаем.*  *Раз, два, три. Раз, два, три.* | *Ходьба с высоко поднятыми коленями.* | | |
| *4.* | *Веселей теперь шагаем.*  *Раз, два, три. Раз, два, три.* | *Ходьба обычная* | | |
| *5.* | *Если кубик на пути.*  *Раз, два, три. Раз, два, три.* |  | | |
| *6.* | *Ты его перешагни.*  *Раз, два, три. Раз, два, три* | *Ходьба с перешагиванием* | | |
| **Четверг. Музыкально-ритмичная «У жирафа пятна, пятна,**  **пятнышки везде».** | | | | |
| У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде. У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде. На лбу, ушах, на шее, на локтях, Есть на носах, на животах, коленях и носках. У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.  На лбу, ушах, на шее, на локтях, Есть на носах, на животах, коленях и носках.  У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде. У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.  На лбу, ушах, на шее, на локтях, Есть на носах, на животах, коленях и носках. | | | Хлопаем по всему телу ладонями.  Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.  *Щипаем себя, как бы собирая складки.*  Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.  *Поглаживаем себя, как бы разглаживая шёрстку*  *Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.* | |
| **Пятница. Игровая. Подвижная игра «Кошки - мышки»** | | | | |
| *Правила игры: Воспитатель выпускает детей – «мышек» погулять, пока кошка (игрушка) спит. Мышки «выходят гулять» (бегают под музыку). Воспитатель советует мышкам бежать легко, чтобы их не слышала кошка.*  *Если кошка просыпается (звенит бубен), то им надо убежать в норку (на стульчики). Вот появляется новая мышка (игрушка). Воспитатель предлагает детям показать новой мышке, как надо идти крадучись, чтобы не разбудить кошку. Ребята показывают – все вместе крадутся, тихо ступая.*  *Вскоре мышки решают разбудить кошку. Они идут, высоко поднимая ноги и топая. Кошка просыпается и «ловит» мышек.* | | | |  |
| ***III часть – заключительная.*** | | | | |
| *1.* | *Подвижная игра «У медведя во бору»* | | *Упражнения выполняются по плану игры.* | |
| *2.* | *Ходьба.* | | *Ходьба по кругу с различным положением рук.* | |
| *3.* | *Упражнение на дыхание.* | | *По выбору воспитателя.* | |

*** Длительность 5 минут.***

**Комплекс утренней гимнастики на декабрь.**

Тема: «*Зима*»

***Цель:*** улучшение состояния здоровья детей, укрепление мышечного аппарата и оздоровление организма.

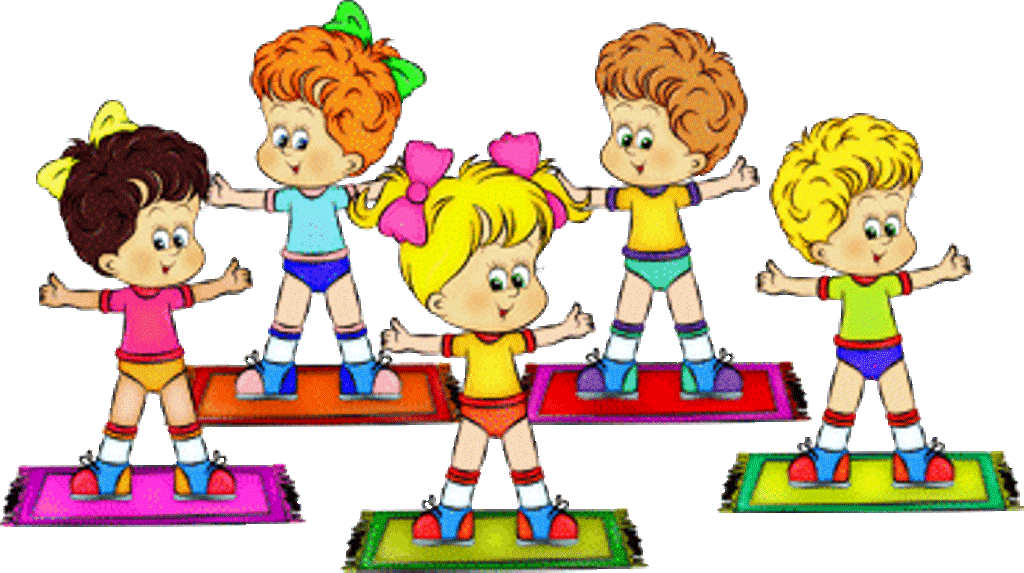
***Задачи:***

* Познакомить детей с новыми движениями.
* Развивать двигательную активность детей.
* Воспитывать умения и навыки физических упражнений.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Название упражнения.*** | | ***Выполнение упражнения.*** | | |
| **I часть – разминка** | | | | | |
| *1.* | Гуляем по зимней дороге | *Дети ходят по залу в колонне по одному друг за другом по кругу (15 секунд).* | | | |
| *2.* | Гуляем с друзьями | *Дети ходят парами, держась за руки (10 секунд).* | | | |
| ***3.*** | Радуемся прогулкам на воздухе | *Бег врассыпную (15 секунд).* | | | |
| ***4.*** | Ходьба врассыпную | *(10 секунд)* | | | |
| ***5.*** | Построение в круг |  | | | |
| **II часть - основная** | | | | | |
| **Понедельник О.Р.У. «Зима»** | | | | | |
| *1.* | Упражнение «Падает снег» | *Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки поднять вверх — вдох. Опустить — выдох. Повторить 5 раз. Темп медленный.* | | | |
| *2.* | Упражнение «Греем колени» | *Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Наклон вперед, ладони на колени, подуть на колени, выпрямиться. Повторить 4 раза, темп умеренный.* | | | |
| *3.* | Упражнение «Глазки устали от снега» | *Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. Повторить 3 раза.* | | | |
| *4.* | 9329_html_27423882.jpgУпражнение «Холодно» | *Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.* | | | |
| *5.* | Упражнение «Детвора рада зиме»  . | *Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2—3 пружинки, 6—8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза, чередовать с ходьбой* | | | |
| **Вторник. Хороводная игра «Ровным кругом»** | | | | | |
| ***Ровным кругом***  ***Друг за другом***  ***Мы идем за шагом шаг,***  ***Стой на месте!***  ***Дружно вместе***  ***Сделаем вот так!***  . | | *Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря:*  *С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель, например, повернуться, наклониться, присесть* | | | |
| **Среда. Корригирующая «Паровозик».** Цель: формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и нижних конечностей. | | | | | |
| Дети мы сегодня поиграем в паровозик.  Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами.  *9329_html_27423882.jpg* | | *И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес.*  *Остановиться через 2—3 м, пауза. Затем продолжить движение (второй вариант: движение назад).* | | | |
| **Четверг. Музыкально-ритмичная «А на улице мороз».** | | | | | |
| А на улице мороз,  Ну-ка, все взялись за нос!  Ни к чему нам бить баклуши,  Ну-ка, взялись все за уши,  Покрутили, повертели,  Вот и уши отогрели.  По коленкам постучали,  Головою покачали,  По плечам похлопали  И чуть-чуть потопали. | | | *Дети повторяют за взрослым движения согласно тексту.* | | |
| **Пятница. Игровая. Подвижная игра «Дед Мороз»** | | | | | |
| Я – Мороз Красный нос,  Бородою зарос.  Я ищу в лесу зверей.  Выходите поскорей!  Выходите зайчики!  9329_html_27423882.jpg | | | | *Дети прыгают на встречу взрослому, как зайчики.*  *Взрослый пытается поймать ребят: «Заморожу! Заморожу!»*  *Дети разбегаются.*  *Игра повторяется.* |  |
| ***III часть – заключительная.*** | | | | | |
| *1.* | Бег по залу врассыпную | | 20 секунд | | |
| *2.* | Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки» | | На счет 1, 2 — вдох.  На счет 1, 2, 3, 4 — выдох.  Повторить 3 раза. | | |
| *3.* | Ходьба по залу врассыпную | | 15 секунд | | |

******

***Длительность утренней гимнастики 5 минут.***



**Комплекс утренней гимнастики на январь.**

Тема: «*Зимушка - зима*»

***Цель:*** улучшение состояния здоровья детей, укрепление мышечного аппарата и оздоровление организма.

***Задачи:***

* Познакомить детей с новыми движениями.
* Развивать двигательную активность детей.
* Воспитывать умения и навыки физических упражнений.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | | ***Название упражнения.*** | | ***Выполнение упражнения.*** | | |
| **I часть – разминка** | | | | | | |
| **1.** | | Гуляем по зимней дороге | *Дети ходят по залу, в колонне по одному друг за другом по кругу (15 секунд).* | | | |
| **2.** | | Гуляем с друзьями | *Дети ходят парами, держась за руки (10 секунд).* | | | |
| **3.** | | Радуемся прогулкам на воздухе | *Бег врассыпную (15 секунд).* | | | |
| **4.** | | Ходьба врассыпную | *(10 секунд)* | | | |
| **5.** | | Построение в круг |  | | | |
| **II часть - основная** | | | | | | |
| **Понедельник О.Р.У. «Зимушка - зима»** | | | | | | |
| **1.** | | Ветер вверх поднял снежинки, закружил, завьюжил.  Ветер вверх поднял снежинки.  Холодно и стужа (2 раза). | *И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, скрестить их над головой – И. П. Выполнить 6 раз.* | | | |
| **2.** | | Ах, ты зимушка-зима, все дороги замела.  Все дороги, все пути, ни проехать, ни пройти. | *И. П. – сидя, ноги врозь, руки на бёдрах. Наклон вперёд, коснуться ленточками пола между стопами – И. П. Выполнить 6 раз.* | | | |
| **3.** | | Вверх и вниз летят снежинки – на дворе метелица.  Снег засыпал все тропинки, по дорожке стелется. | *И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Полуприседания с одновременным покачиванием рук вперёд-назад.* | | | |
| **Вторник. Хороводная игра «Зимний хоровод»**  *Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют круг. Двигаясь по кругу, они хором произносят текст и сопровождают его движениями.* | | | | | | |
| Вот пришла зима – зима,  Зима – зимушка, зима.  Выпал беленький снежок,  Выпал снег холодный. (2р.) | | | *Хоровод движется вправо.*  *Дети опускают руки,*  *медленно кружатся влево*  *потом вправо, слегка приседаю.* | | | |
| На дорожках снег лежит,  На деревьях снег висит,  Крыши побелели,  Вот как побелели. (2р.) | | | *Поднимаются, показывают плавными движениями рук, как расстилается снег на дороге*  *Затем соединяют кисти рук*  *над головой и кружатся на месте, изображая крыши домов* | | | |
| Надо шубки надевать  И сапожки обувать  Стало холодненько,  Ох, как холодненько! | | | *Стоя на месте, дети изображают, как они, надевают и застѐгивают шубки, натягивают сапожки. Кружатся, пританцовывают, хлопаю в ладоши, чтобы не замѐрзнуть.* | | | |
| **Среда. Корригирующая «Белочка в гостях у детворы» (***комплекс с шишками с элементами самомассажа и корригирующей гимнастики***)** | | | | | | |
| **1.** | **Упражнение «Шишки вверх»** | | *И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки с шишками опущены. Шишки через стороны вверх, вместе. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание: «Спина прямая». Индивидуальные указания.* | | | |
| **2.** | **Упражнение «Положи и возьми шишку»** | | *И.п.: сидя, ноги врозь, руки с шишками у плеч. Наклон вперед положить шишки у пяток. Вернуться в исходную позицию. Наклон вперед, взять шишки. Повторить 4 раза.* | | | |
| **3.** | **Упражнения «Отдыхают глазки»** | | *Поморгать глазками. Закрыть глаза. Поморгать. Посмотреть на шишки. Показ и объяснение воспитателя.* | | | |
| **4.** | **Игра-массаж** | | *Дети сидят на полу. Одну шишку кладут на пол, другая шишка в руках. Начинать от пальцев и поднимать выше по руке и обратно.* | | | |
| **Четверг. Музыкально-ритмичная «Снежинки».** | | | | | | |
| Выпал беленький снежок,  Всюду посветлело.  Лепим, лепим мы снежинки  Ловко и умело.  Очень весело сейчас  Со снежками пляшем  Посмотрите-ка на нас,  На веселье наше.  Вместе с нами поиграть  Всех мы приглашаем.  Быстро-быстро побежим –  Никто нас не поймает. | | | | *Дети прыгают на двух ногах, кружатся,*  *руками делают «фонарики», полуприседают,*  *бегают в разных направлениях*  *.* | | |
| **Пятница. Игровая «Зимние забавы»** | | | | | | |
| **1. «Играем со снежинками»**  *В одной ладошке и в другой*  *подержим мы снежочек свой* | | | | | *И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх -  И.п.. – 4 раза.* |  |
| **2. «Делаем снежок»**  *На снежок ты погляди,*  *да смотри не урони* | | | | | *И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза.* |  |
| **3. «Замерзли ножки»**  *Мы попрыгаем немножко,*  *мы погреем наши ножки* | | | | | *И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз* |  |
| **4. «Побежали наши ножки»**  *Побежали наши ножки,*  *мы погреем их немножко.*  *Раз – два – три, раз-два – три,*  *ты скорей ко мне беги*  *Раз – два, раз – два,*  *Вот и кончилась игра.* | | | | | *На первую строчку дети бегают врассыпную.*  *На вторую бегут к воспитателю*  *9329_html_27423882.jpg(2 раза).* |
| ***III часть – заключительная.*** | | | | | | |
| *1.* | | Бег по залу врассыпную | | *20 секунд* | | |
| *2.* | | Дыхательное упражнение «Ветер дует, ветер стих…» | | *На счет 1, 2 — вдох.*  *На счет 1, 2, 3, 4 — выдох.*  *Повторить 3 раза.* | | |
| *3.* | | Ходьба по залу врассыпную | | *15 секунд* | | |

***Длительность утренней гимнастики 5 минут.***

******

**Комплекс утренней гимнастики на февраль.**

Тема: «*Веселые зверята*»

***Цель:*** улучшение состояния здоровья детей, укрепление мышечного аппарата и оздоровление организма.

***Задачи:***

* Познакомить детей с новыми движениями.
* Развивать двигательную активность детей.
* Воспитывать умения и навыки физических упражнений.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Название упражнения.*** | | ***Выполнение упражнения.*** | |
| **I часть – разминка** | | | | |
| **1.** | Ходьба обычная за воспитателем | *Дети ходят по залу, в колонне по одному друг за другом по кругу (15 секунд).* | | |
| **2.** | Ходьба «змейкой» за воспитателем | *Дети ходят змейкой друг за другом (10 секунд).* | | |
| **3.** | Бег «змейкой» за воспитателем | *Бег врассыпную (15 секунд).* | | |
| **4.** | Ходьба обычная | *(10 секунд)* | | |
| **5.** | Построение в круг |  | | |
| **II часть - основная** | | | | |
| **Понедельник О.Р.У. «Весёлые зверята»** | | | | |
| **1.** | Упражнение  «Неуклюжий медвежонок» | *И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Раскачивать обеими руками вперед-назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой. 2-3 остановки. Вернуться в И. П. Выполнить3 раза.* | | |
| **2.** | Упражнение  «Лисичка ищет зайчат». | *И. П. – лёжа на животе, подбородок на согнутых руках. Поднять голову, посмотреть вперед. Вернётся в И. П. Выполнить 4 раз.* | | |
| **3.** | Упражнение  «Ловкий зайчик»  Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи.  Мягкой лапкой постучи, постучи.  Ты на полянке посиди, посиди.  И немножко отдохни, отдохни.  Отдохнул, теперь вставай.  Прыгать снова начинай | *9329_html_27423882.jpgИ. П. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки чередовать ходьбой. Повторить 3 раза. Прыжки-ноги вместе, ноги врозь. Чередовать прыжки с ходьбой на месте. Повторить 2 раза.* | | |
| **Вторник. Хороводная игра «Каравай»**  *Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют круг. Двигаясь по кругу, они хором произносят текст и сопровождают его движениями.* | | | | |
| Как на Машины именины  Испекли мы каравай:  Вот такой вышины! | | *Хоровод движется вправо.*  *Дети поднимают руки, как можно выше.* | | |
| Вот такой нижины! | | *Дети опускают руки, как можно ниже.* | | |
| Вот такой ужины! | | *Дети сходятся к центру* | | |
| Каравай, каравай,  Кого хочешь, выбирай!  Я люблю, признаться, всех,  А Машу больше всех. | | *Дети хлопают в ладоши.* | | |
| **Среда. Корригирующая «Прогулка»** | | | | |
| На дворе мороз и ветер,  На дворе гуляют дети.  Шагают на месте.  Ручки согревают,  ручки потирают.  Чтоб не зябли ножки,  потопаем немножко.  Нам мороз не страшен,  весело мы пляшем. | | 9329_html_27423882.jpgПотирать рукой об руку, топать, приплясывать по тексту.  Ходьба по корригирующим дорожкам. | | |
| **Четверг. Музыкально-ритмичная: «Приседай» (***дети стоят парами, свободно располагаюсь в группе и пляшут. Взрослый поет и танцует в паре с одним из детей)* | | | | |
| 1. Попллясать становись.  И дружку покланись.  Ля-ля…  2. Будем все приседать:  Дружно сесть! Дружно встать!  Ля-ля….  3. Машут ручки ребят –  Это птички летят.  Ля-ля…  4. Ножкой топ, ножкой пот,  Еще раз: топ да топ.  Ля-ля…  5. Ручки – хлоп, ручки – хлоп,  Еще раз: хлоп да хлоп.  Ля – ля…  6. Вот и кончился пляс,  Поклонись еще раз.  Ля-ля… | | *Кланяется друг другу*  *Кружатся, взявшись за руки*  *Приседают, положив руки на пояс. Кружатся.*  *Машут руками.*  *9329_html_27423882.jpgКружатся.*  *Топают ногой.*  *Кружатся.*  *Хлопают в ладош.и*  *Кружатся.*  *Кланяется друг другу.*  *Кружатся.* | | |
| **Пятница. Игровая «Птички, раз! Птички, два!»** | | | | |
| **Птички раз!** | | *Дети выдвигают одну ногу* | |  |
| **Птички, два!** | | *Выдвигают другую ногу* | |  |
| **Скок-скок-скок!** | | *Дети скачут на обеих ногах* | |  |
| **Птички, раз!** | | *Дети поднимают одно «крылышко»* | |  |
| **Птички, два!** | | *Дети поднимают второе «крылышко* | |  |
| **Хлоп! Хлоп! Хлоп!** | | *Дети хлопают в ладоши* | |  |
| **Птички, раз!** | | *Дети закрывают рукой один глаз* | |  |
| **Птички, два!** | | *Закрывают другой глаз* | |  |
| *«Птички» открывают глаза и бегают, машут «крылышками»,*  *9329_html_27423882.jpgчирикают, пищат. Воспитатель: «Все летели!».* | | | |  |
| ***III часть – заключительная.*** | | | | |
| *1.* | Ходьба друг за другом с имитацией движений медведя, лисички, зайки и т.д. | *60 секунд* | | |
| *2.* | Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга» (укрепляем дыхательную мускулатуру, развиваем подвижность грудной клетки | *На счет 1, 2 — вдох.*  *На счет 1, 2, 3, 4 — выдох.*  *Повторить 3 раза.*  *Указание: «Выдох длиннее вдоха»* | | |
| *3.* | Ходьба по залу врассыпную | *15 секунд* | | |

***Длительность утренней гимнастики 5 минут.***

**Комплекс утренней гимнастики на март.**

Тема: «*Забавная зарядка*»

***Цель:*** улучшение состояния здоровья детей, укрепление мышечного аппарата и оздоровление организма.

***Задачи:***

* Познакомить детей с новыми движениями.
* Развивать двигательную активность детей.
* Воспитывать умения и навыки физических упражнений.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Название упражнения.*** | | | | | ***Выполнение упражнения.*** |
| **I часть – разминка** | | | | | | |
| **1.** | Ходьба обычная за воспитателем | | | *Дети ходят по залу, в колонне по одному друг за другом по кругу (15 секунд).* | | |
| **2.** | Ходьба вокруг стульчиков за взрослым | | | *Дети ходят вокруг стульчиков друг за другом (10 секунд).* | | |
| **3.** | Бег вокруг стульчиков за взрослым | | | *Бег врассыпную* вокруг стульчиков *(15 секунд).* | | |
| **4.** | Ходьба обычная | | | *(10 секунд)* | | |
| **5.** | Построение в круг | | |  | | |
| **II часть - основная** | | | | | | |
| **Понедельник О.Р.У. «Забавная зарядка с кубиками»** | | | | | | |
| **1.** | Упражнение  «Покажи кубики» | | | *И. П. – стоя, ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики вперед, сказать: «Вот!» Вернуться в И. П. Выполнить5 раз. Темп умеренный.*  *Указание: «Спину держать прямо Голову не отпускать».* | | |
| **2.** | Упражнение  «Положи и возьми». | | | *И. П. – сидя, ноги врозь, руки с кубиками у плеч. Наклон вперед, положить кубики у пяток. Вернуться в И. П. Наклон вперед, взять кубики. Повторить 4 раза. Темп умеренный.* | | |
| **3.** | Упражнение  «Не заденьте кубики» | | | *И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Кубики на полу по бокам. 6-8 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3 раза.* | | |
| **4.** | Упражнение  «Постучи кубиками» | | | *И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спиной. Присесть, постучать кубиками об пол.*  *Вернуться в И.П. Повторить 4 раза.*  *Показ и объяснение воспитателя.* | | |
| **Вторник. Хороводная игра «Пузырь»**  *Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют круг. Двигаясь по кругу, они хором произносят текст и сопровождают его движениями.* | | | | | | |
| Раздувайся пузырь,  Раздувайся большой.  Оставайся такой,  Да не лопайся. | | | | *Хоровод движется вправо.*  *Дети держаться за руки.*  *Дети, держась за руки, отходят назад до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь».*  *Дети двигаются к центру круга и произносят при этом*  *звук: «Ш-ш-ш».*  *Затем дети «надувают» пузырь –отходят назад, образуя*  *большой круг.* | | |
| **Среда. Корригирующая «В гостях у солнышка»** | | | | | | |
| *1.«Улыбнись солнышку».*  Указание: быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой. | | | | | И. п. — стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный. | |
| *2.«Играем с солнышком».*  Указание: при повороте руками не помогать*.* | | | | | И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. | |
| 3.«*Играем с солнечными лучами».*  Указание: ноги в коленях не сгибать. | | | | | И. п. — сидя, ноги вместе, и опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый. | |
| 4. «Отдыхаем на солнышке». | | | | | И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный. | |
| **Рисуем пальчиком на полу**  *Дети садятся на пол и вместе со взрослым рисуют пальчиками ног на полу солнышко – сначала правой, потом левой ногой.* | | | | | | |
| **Четверг. Музыкально-ритмичная**  **«**Ложки-поварешки**»**  Инвентарь: деревянные ложки (длина 15 см, из расчета по 2 ложки на каждого ребенка). | | | | | | |
| Поварята, поварята,  Очень дружные ребята.  Дружно суп они сварили,  Дружно ложки разложили.  А потом гостей позвали,  Суп в тарелки разливали.  Гости поварят хвалили,  Им спасибо говорили. | | | | | | |
| 1. *«Ложки тук-тук»* | | И. п.: ноги слегка расставить, руки с ложками вниз. Руки через стороны вверх, постучать ложками друг о друга, сказать *«тук-тук»*. Вернуться в и. п. Следить за движениями рук. Повторить 4 раза. | | | | |
| 2. *«Покажи и поиграй»* | | И. п.: ноги врозь, ложки у плеч. Поворот туловища, руки вперед; показать ложки, сказать *«вот»*, спрятать руки за спину. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Следить за движениями рук. Дыхание произвольное. Повторить по 2 раза. | | | | |
| 3. *«Наклонись»* | | И. п.: ноги врозь, ложки у груди, руки согнуты в локтях. Наклон вперед и одновременно взмах ложек назад, выдох, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 3 - 4 раз. | | | | |
| 4. *«Справа, слева»* | | И. п.: ноги слегка расставить, ложки в стороны *(вертикально)*. Присесть, коснуться земли справа *(слева)*. Вернуться в и. п. Следить за ложками. Дыхание произвольное. Повторить по 2 раза. | | | | |
| 5. *«Ложки в стороны и вниз»* | | И. п.: ноги врозь, руки с ложками вниз. Ложки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести *«вниз»*. Повторить 3 раза. | | | | |
| **Пятница. Игровая «Самовар»**  (дети образуют круг, берутся за руки, педагог становится в круг вместе с детьми. Педагог читает текст стихотворения, вместе с детьми выполняет движения). | | | | | | |
| Пыхтит на кухне самовар,  Чух-чух, пых-пых.  А над ним вьется пар,  Чух-чух, пых-пых.  К самовару подойдем,  Себе чаю мы нальем.  Вместе сядем все за стол,  Выпьем чаю с пирогом.  А потом мы встанем в круг  Музыка зовет Всех друзей-малышей  В дружный хоровод. | | | Идут по кругу в правую сторону, взявшись за руки.  Идут по кругу в обратном направлении.  Идут маленькими шагами к центру круга.  Отходят назад, образуя широкий круг.  Хлопают в ладоши.  Танцуют.  Попеременно выставляют вперед на пятку правую и левую ногу, руки на поясе. | | | |
| ***III часть – заключительная.*** | | | | | | |
| *1.* | Ходьба друг за другом с имитацией движений медведя, лисички, зайки и т.д. | | | *60 секунд* | | |
| *2.* | Дыхательное упражнение «Вырастим большими» (укрепляем дыхательную мускулатуру, развиваем подвижность грудной клетки). | | | *И.п.: стоя ноги на шире плеч, руки вдоль туловища.*  *Поднять руки, хорошо прогнуться, подняться на носки –вдох. Выдыхая, произносим: «У-х-х-х». Повторить 4-5 раз.* | | |
| *3.* | Ходьба по залу врассыпную | | | *15 секунд* | | |

***Длительность утренней гимнастики 5 минут.***