**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 похлопалиИ 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 надеватьИ сапожки обуватьСтало 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 снежинкиЛовко и умело.Очень весело сейчасСо снежками пляшемПосмотрите-ка на нас,На веселье наше.Вместе с нами поигратьВсех 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 кругМузыка зовет Всех друзей-малышейВ 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.***