

Комплекс утренней гимнастики

1 часть:

1. Ходьба обычная;
2. Бег врассыпную;

Перестроение свободное по всему залу.

2 часть ОРУ:

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	Мы ногами топаем: топ-топ-топ,	4 раза.	Поочередно топаем ногами (поднимая колено высоко)
2.	А руками хлопаем: хлоп-хлоп-хлоп.	4 раза.	Выполняем хлопки ладошками (руки прямые в стороны – хлопок перед грудью)
3.	Носок-пятка, носок-пятка, а теперь пойдём вприсядку.	4 раза.	Упражнение на каждую ногу, затем выполнить приседание.
4.	Приседаем, приседаем И как птички мы летаем.	2 подхода по 20 секунд.	Прыжки на двух ногах на месте.
5.	На носочках потянулись. За грибочками нагнулись.	4 раза.	Встать на носочки руки вверх, затем нагнуться к полу.
6	А теперь скорей бежать, Никому нас не догнать.	20 секунд.	Бег по залу врассыпную.

3 часть:

1. Спокойная ходьба
2. Дыхательные упражнения на восстановление дыхания.

Комплекс утренней гимнастики «МЛЕНЬКИЕ МЕДВЕЖАТА»

1 часть:

1. Ходьба обычная;
2. Ходьба, качаясь с ноги на ногу, руки разведены в стороны (изображая медведя).
3. Бег врассыпную.

Перестроение свободное по всему залу.

2 часть ОРУ:

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	Медвежата в чаще жили Головой своей крутили. Вот так, вот так Головой своей крутили.	4-6 раз.	Круговые движения головой
2.	Медвежата мед искали, Дружно дерево качали Вот так, вот так, Дружно дерево качали.	4-6 раз.	Поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево
3.	А потом они ходили И из речки воду пили. Вот так, вот так, И из речки воду пили.	4-6 раз.	Наклоны туловища вперед
4.	А потом они плясали Лапы выше поднимали Вот так, вот так, Лапы выше поднимали		Пружинка с поворотом туловища влево и вправо. Прыжки, хлопая руками вверх.

3 часть:

1. Легкий бег по залу.
2. Спокойная ходьба.
3. Дыхательные упражнения на восстановление дыхания.

Комплекс утренней гимнастики «КОЗОНЬКА РОГАТАЯ»

1 часть:

1. Ходьба обычная;
2. Ходьба, с высоким подниманием колена, руки на поясе (изображая козу).
3. Бег друг за другом.

Перестроение свободное по всему залу.

2 часть ОРУ:

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	Козонька рогатая, Козонька бодатая.	4-5 раз.	Приставляем «рожки» к голове, наклон туловища вперед.
2.	Убежала за плетень, Проплясала целый день.	4-5 раз.	Выполняем полуприсед с поворотом туловища вправо, влево.
3.	Ножками коза топ — топ!	4-5 раз.	Топающие движения ножками.
4.	Рожками коза хлоп — хлоп!	4-5 раз.	Хлопаем в ладоши над головой.
5.	А тут откуда не возьмись, Серый волк повись.	4-5 раз.	Приседание, закрывая глаза руками.

3 часть:

1. Легкий бег по залу.
2. Спокойная ходьба.
3. Дыхательные упражнения на восстановление дыхания.

Комплекс утренней гимнастики «ПТИЧИЙ ДВОР»

1 часть:

1. Ходьба обычная;
2. Ходьба, друг за другом в разных направлениях.
3. Бег друг за другом.

Перестроение в кругу.

2 часть ОРУ:

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	Наши уточки с утра - Кря — кря — кря! Кря — кря — кря!	4-5 раз.	Ручки отводим назад, выполняем наклон вперед — изображаем уточек.
2.	Наши гуси у пруда - Га — га — га! Га — га — га!	4-5 раз.	Ручки на поясе, поворачиваем корпус вправо, влево.
3.	Наши гуленьки вверху - Гру — гру — гру, Гру — гру — гру!	4-5 раз.	Взмахи ручками в стороны - вверх, показываем крыльями.
4.	Наши курочки в окно - Ко — ко — ко! Ко — ко — ко!	4-5 раз.	Приседаем, «клюем зернышки».
5.	Соберутся дружно, вместе И танцуют целый день.	2 подхода по 20 с.	Прыжки на месте на двух ногах.

3 часть:

1. Подвижная игра «Птички в гнезда»
2. Дыхательные упражнения.

Комплекс утренней гимнастики «ЗВЕРИННАЯ ЗАРЯДКА»

1 часть:

1. Ходьба обычная;
2. Ходьба, парами.
3. Бег друг за другом.

Перестроение в кругу.

2 часть ОРУ:

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	На лесной полянке в ряд, Звери делают зарядку. Заяц головой вращает - Мышцы шеи разминает. Делает старательно каждое движение, Очень ему нравится это упражнение.	4 раз.	Круговые движения головой в правую сторону, затем в левую.
2.	Полосатенький енот Изображает вертолёт: Лапками машет назад и вперед, Словно собрался в далёкий полёт.	4-5 раз.	Взмахи руками вперед, назад.
3.	Серый волк немного сонный, Выполняет он наклоны: «Ты, волчишка, не ленись! Вправо, влево наклонись, А потом вперёд, назад, Получишь бодрости заряд!»	4-5 раз.	Наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
4.	Медвежонок приседает, От пола пятки отрывает, Спинку держит прямо-прямо! Так учила его мама.	4-5 раз.	Приседания.
5.	Ну а белки, словно мячики Дружно прыгают и скачут!	2 подхода по 20 с.	Прыжки.

3 часть:

1. Подвижная игра «Догонялки с волком».
2. Спокойная ходьба.
3. Дыхательные упражнения на восстановление дыхания.

Комплекс утренней гимнастики «В ЗООПАРКЕ»

1 часть:

1. Ходьба обычная;
2. Ходьба, друг за другом топающим шагом, ускоряясь и замедляясь.
4. Бег друг за другом, по сигналу врассыпную.

Перестроение в кругу.

2 часть ОРУ:

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	Мишка ходит косолапый, Сильно расставляя лапы.	4-5 раз.	Покачивания с ноги на ногу, разведя руки в сторону.
2.	Белка прыгает по лесу – Рыжехвостая принцесса	4-5 раз.	Прыжки.
3.	Очень плавно и без страха Ходит в поле черепаха.	4-5 раз.	Присесть, обнять двумя руками ноги.
4.	Ну, а цапля, чудо-птица, Длинноногая девица, Простояла, словно свечка, На одной ноге весь вечер!	4-5 раз.	Поднимать поочередно правую и левую ногу.
5.	Лошадь бежит рысцою И прокатит нас с тобою.	2 подхода по 20 с.	Бег на месте. «Взять в руки вожжи» изображая, что на лошади.

3 часть:

1. Спокойная ходьба
2. Дыхательные упражнения на восстановление дыхания.

Комплекс утренней гимнастики «МЫ ОТВАЖНЫЕ ПИЛОТЫ»

1 часть:

1. Ходьба обычная;
2. Ходьба руки в стороны, на носочках.
5. Бег друг за другом, с изменением темпа.

Перестроение в кругу.

2 часть ОРУ:

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	Мы отважные пилоты, Это наши самолёты — Два крыла.	4-5 раз.	Махи руками в стороны.
2.	Одна кабина.	4-5 раз.	Повороты головы вправо, влево.
3.	Сзади мощная турбина	4-5 раз.	Полуприсед с поворотами туловища в стороны.
4.	Разбежались и взлетели - Полетели, полетели. Там внизу остался дом - Мы махнём ему крылом!	2 подхода по 20 с.	Прыжки на месте с махами руками в стороны. Чередовать с ходьбой на месте.
5.	Выше облака и тучи, Выше — выше, круче — круче!	4-5 раз.	Восстанавливаем дыхание. Подняться на носочках, руки вверх, помахать руками.

3 часть:

1. Подвижная игра «Самолеты»
2. Дыхательные упражнения.

Комплекс утренней гимнастики «СОЛНЫШКО»

1 часть:

1. Ходьба обычная;
2. Ходьба на носочках, с высоким подниманием колена.
3. Бег в парах.

Перестроение в кругу.

2 часть ОРУ:

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	Где же, где же солнышко?	4-5 раз.	И. П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. В.: Поднять плечи — «удивиться», вернуться в И. П.
2.	«Погреем ладошки»	4-5 раз.	И. П.: то же. В.: Руки вперед, ладони вверх.
3.	Показался солнца лучик — стало нам светлее. Справа лучик, слева — лучик, стало веселее.	4-5 раз.	И. П.: стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. В.: Поворот вправо — И. П., влево — И. П.
4.	Солнце в небе засветило, все вокруг преобразило. Можно в лужу посмотреть и себя там разглядеть.	4-5 раз.	И. П.: то же. В.: Наклон, руки вниз – И. П.
5.	Солнцу рады все на свете. И воробушки, и дети.	2 подхода по 20 с.	Прыжки на двух ногах

3 часть:

1. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
2. Дыхательные упражнения.

Комплекс утренней гимнастики с мячом. «ВЕСЕЛЫЙ ОГОРОД»

1 часть:

1. Ходьба обычная;
2. Ходьба с наклонами вперед.
3. Бег.

Перестроение в кругу.

2 часть ОРУ:

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	У капусты кочаны Вот такой величины!	4-5 раз.	И. П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. В.: Поднять мяч в прямых руках вверх, — И. П
2.	Хвостик есть, а не мышка. И совсем он не малышка! Он зеленый огурец — Удалой молодец!	4-5 раз.	И. П.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в руках, опущен вниз. В.: Поворот вправо-влево, показать мяч - И.П.
3.	Прячет морковка свой носик на грядке. Видно, морковка играет в прятки!	4-5 раз.	И. П.: сидя на полу, мяч на прямых ногах. В.: наклониться вперед, телом спрятать мяч — И. П.
4.	Толстый желтый кабачок Солнцу показал бочок. Показал животик, спинку. Посмотри-ка на картинку.	4-5 раз.	И. П.: лежа на спине, мяч в руках. В.: Переворот на бок, мяч вперед — И. П. То же в другую сторону.
5.	Дружный наш огород Веселится и поет. Как попрыгает немножко, Пошагает, отдохнет.	2 подхода по 20 с.	Чередование прыжков на двух ногах с поворотом вокруг себя и ходьбы на месте, мяч в двух руках – прижат к груди.

3 часть:

1. Легкий бег по залу.
2. Спокойная ходьба с восстановлением дыхания.

Комплекс утренней гимнастики. «В ГОСТИ К ЁЛОЧКЕ»

1 часть:

1. Ходьба обычная;
2. Ходьба, взявшись за руки, с изменением направления.
4. Бег.
5. Бег, взявшись за руки, с изменением направления.

Перестроение в кругу.

2 часть ОРУ:

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	Вот полянка, вот и лес. Вот и елка до небес. Вот она какая, Елочка большая!	4-5 раз.	И. П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. В.: Поднять руки вверх, посмотреть на них — И. П.
2.	Мы сегодня принесли Яркие игрушки. Вы игрушки доставайте, Елку вместе украшайте.	4-5 раз.	И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. В.: Наклон; выпрямиться, вывести руки вперед-вверх — «вешаем игрушки» — И. П.
3.	Распушила елка лапы, Стала красоваться. Всем ребятам нравится Елочка- красавица.	4-5 раз.	И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз — в стороны, пальцы разведены. В.: Повороты вправо-влево.
4.	Кто под елкою сидит? И ушами шевелит? Мы присели, дружно встали, Вдруг зайчишку увидали.	4-5 раз.	И. П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. В.: Присесть, руками коснуться пола — И. П.
5.	Ты, зайчишка, выходи Да друзей своих зови. Тут зайчишки прибежали, Чудо-елку увидали, Стали прыгать, веселиться И вокруг себя кружиться.	2 подхода по 20 с.	В.: Прыжки на двух ногах на месте

3 часть:

1. Малоподвижная игра «Хоровод у елочки»

Комплекс утренней гимнастики со снежками. «СНЕЖКИ»

1 часть:

1. Ходьба обычная;
2. Ходьба, взявшись за руки, с изменением направления.
4. Бег.
5. Бег, взявшись за руки, с изменением направления.

Перестроение в 2 шеренги.

2 часть ОРУ:

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	Со снежком хотим играть. Холодно его держать. В одной ладошке и в другой Подержим мы снежочек свой	4-5 раз.	И. П.: стоя, ноги слегка расставить, руки вниз, «снежок» в правой руке. В.: Поднять руки через стороны вверх, передать «снежок» в левую руку — И. П.
2.	На снежок ты погляди, Да смотри не урони Погляди, погляди Да смотри не урони.	4-5 раз.	И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, «снежок» в правой руке. В.: Поворот вправо с отведением правой руки назад — И. П. Переложить «снежок» в левую руку. То же влево.
3.	Со снежком хотим играть. Холодно его держать. В одной ладошке и в другой Подержим мы снежочек свой.	4-5 раз.	И. П.: стоя, ноги слегка расставить, руки вниз, «снежок» в правой руке. В.: Поднять согнутую в колене правую ногу; передать под коленом «снежок» в левую руку — И. П.
4.	Мы попрыгаем немножко, Мы погреем наши ножки. Раз-два-три, раз-два-три. Ты снежок скорей бери!	4-5 раз.	«Снежок» лежит на. Прыжки на месте на двух ногах. С окончанием слов дети берут каждый свой «снежок», поднимают руку вверх.
5.	Зашагали наши ножки, Мы погреем их немножко.	2 подхода по 20 с.	Ходьба на месте

3 часть: 1. Малоподвижная игра «Хоровод у елочки»

Комплекс утренней гимнастики. «ВЕСНА ПРИШЛА»

1 часть:

1. Ходьба обычная;
2. Ходьба, извилистой дорожкой.
6. Бег.
7. Бег, извилистой дорожкой.

Перестроение в две шеренги.

2 часть ОРУ:

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	Вот сосульки, как морковки. Нам их хочется сорвать. Нам их хочется сорвать, Только в рот нельзя их брать.	4-5 раз.	И. П.: стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. В.: Подъем на носки с одновременным подъемом рук через стороны вверх, — И. П.
2.	Кап-кап-кап — звенит капель. Наступает оттепель. Солнце светит целый день. Кап-кап-кап — звенит капель.	4-5 раз.	И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. В.: Поворот вправо с отведением правой руки — «ловим капельки» — И. П. То же влево.
3.	Снег еще лежит на горке Посмотри и убедись. И пока он не растаял, Эй, на горку торопись!	4-5 раз.	И. П.: то же. В.: Наклон, руки вниз ладонями наружу — И. П.
4.	Палки дружно в руки взяли. Мы на лыжи вместе встали. Весело несемся вниз. Эй, с дороги, сторонись!	2 подхода по 20 с.	И. П.: стоя, ноги слегка расставить, руки вперед, кисть в кулачок. В.: Полуприсед, руки отвести назад — «отталкиваемся палками» — И. П.

3 часть:

1. Подвижная игра «Снег, снег кружиться ...»
2. Спокойная ходьба, восстановление дыхания.

Комплекс утренней гимнастики. «КОТЁНОК»

1 часть:

1. Ходьба обычная;
2. Ходьба, крадущимьяс шагом.
8. Бег.
9. Бег «змейкой».

Перестроение в 2 шеренги.

2 часть ОРУ:

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	Рыжий маленький котенок, Мамы-кошки он ребенок, Рано утром потянулся. Лапки вверх – и он проснулся.	4-6 раз.	И. П.: стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. В.: Поднять руки вверх – потянуться – и. п.
2.	Хочет котик поиграть, Хочет хвостик свой поймать. «Где же, где же хвостик мой? » Крутит, вертит головой.	4-6 раз.	И. П.: сидя, ноги скрестно, руки на коленях. В.: Поворот вправо, правой рукой коснуться пола за спиной – и. п. То же влево.
3.	Стал он лапками играть, Стал он лапки поднимать. Выпрямляет и сгибает – Так он с лапками играет.	4-5 раз.	И.П.: О.С. В.: Попеременно сгибать и разгибать приподнятые над полом ноги.
4.	А еще он озорник, Непослушный баловник.	2 подхода по 20 с.	Прыжки и движения имитирующие движения котика, со словами «Мур-мур-мур»

3 часть:

1. Подвижная игра «Васька кот»
2. Ходьба с заданием для рук и с восстановлением дыхания.

Комплекс утренней гимнастики с кольцами. «МЫ ПЕШЕХОДЫ И ПАССАЖИРЫ»

1 часть:

1. Ходьба обычная;
2. Ходьба, с заданием для рук.
10. Бег.
11. Бег «змейкой», в рассыпную по сигналу в колонну.

Перестроение в 2 шеренги.

2 часть ОРУ:

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	«ОТКРЫВАЕМ ДВЕРИ АВТОМОБИЛЯ»	4-6 раз.	И. П.: стоя, ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. В.: Поднять руки вперед, передать кольцо в левую руку, опустив руки через стороны. Тоже в другую руку.
2.	«ПРОВЕРЯЕМ ИСПРАВНОСТЬ РУЛЯ»	4-6 раз.	И. П.: то же, кольцо в обеих руках у груди. В.: Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в и. п.
3.	«НУЖНО ПОЧИНИТЬ МОТОР» 5. Ходьба, дыхательные упражнения. В течении 10 сек.	4-6 раз.	И. П.: стоя на коленях, кольцо в правой руке. В.: повернуться вправо (влево, положить кольцо у носка правой (левой) ноги; выпрямиться. Повернуться, взять кольцо, вернуться в и. п.
4.	«НУЖНО ВОЗДУХ НАКАЧАТЬ В КОЛЕСА, И МАШИНЫ ГОТОВЫ ЕХАТЬ»	2 подхода по 20 с.	И. П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, кольцо на полу. В.: прыжки на двух ногах вокруг кольца в чередовании с ходьбой на месте.

3 часть:

1. Подвижная игра «Автомобили»
2. Ходьба с заданием для рук и с восстановлением дыхания.

Комплекс утренней гимнастики с кубиками. «ПРОГУЛКА»

1 часть:

1. Ходьба обычная;
2. Ходьба, через предметы, «Змейкой».
3. Бег.
4. Бег «змейкой», враспынную по сигналу в колонну.

Перестроение в 2 шеренги.

2 часть ОРУ:

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	Руки вверх мы поднимаем, Кубиками ударяем. Руки вниз мы опускаем – Кубиками ударяем.	4-6 раз.	И. П.: стоя, ноги на ширине ступни, кубики в прямых руках внизу. В.: Выпрямить руки вверх, ударить кубиком о кубик. То же самое выполнить, опустив руки вниз.
2.	Присядем – кубики положим. Встанем – руки спрячем. Сядем – кубики возьмем И снова спрячем.	4-6 раз.	И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками за спиной. В.: Присесть, положить кубики на пол. Встать руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в и. п.
3.	Ноги крестиком сложу, На колени кубик положу, С кубиками вправо (влево) повернусь И ребятам покажусь	4-6 раз.	И. п. – сидя, ноги скрестно, кубики в двух руках на коленях В.: Повернуться вправо, дотронуться кубиком пола позади себя, выпрямиться. То же в другую сторону.
4.	Вокруг кубиков красивых Мы попрыгаем легко!	2 подхода по 20 с.	И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, кубики на полу. В: прыжки вокруг кубиков.

3 часть:

1. Подвижная игра «Догонялки»
2. Ходьба с восстановлением дыхания.

Комплекс утренней гимнастики с листочками. «ДО СВИДАНИЯ, ОСЕНЬ! »

1 часть:

1. Ходьба обычная;
2. Ходьба, через предметы, с изменением направления.
6. Бег.

Перестроение в круг.

2 часть ОРУ:

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	Руки вверх поднимаются – Листочки встречаются. Руки вниз опускаются – Листочки прощаются.	4-6 раз.	И. П.: стоя, ноги на ширине ступни, листья в обеих руках внизу. В.: Вынести листья через стороны вверх, соединив друг с другом, выпрямляя руки, вернуться в и. п.
2.	На дворе листопад, Падают листочки. Будем с листьями играть – Класть их на пол, поднимать.	4-6 раз.	И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, листья в обеих руках за спиной. В.: наклониться, положить листья на пол, выпрямиться, наклониться, взять листья, вернуться в и. п.
3.	Посмотрите на листочки. Ох, какая красота! С листьями в руках Мы будем приседать, Чтобы всем их показать!	4-6 раз.	И. П.: стоя, ноги на ширине ступни, листья в согнутых перед грудью руках. В.: Присесть, руки выпрямить вперед, встать, вернуться в и. п.
4.	Дует ветер, листопад, Последние листочки Улететь хотят. Мы спинки прогибаем, Листочки поднимаем.	4-6 раз.	И. П.: лежа на животе, ноги вместе, руки с листьями выпрямлены вперед. В.: Прогнуться, поднять руки вверх, ноги не отрывать от пола, вернуться в и. п.
5.	Не устали наши ножки – Мы попрыгаем немножко	2 подхода	И. П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе, листья на полу. В.: Прыжки вокруг листьев в чередовании с ходьбой

3 часть: Легкий бег по залу. Ходьба с восстановлением дыхания.