**Комплекс утренней гимнастики № 1**

Построение детей в круг – берутся за руки

Ходьба

Бег по кругу

Ходьба приставным шагом

**II. ОРУ:**

**1) «Гуси вертят шеей»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – поворот головой вправо (влево) - выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**2) «Гуси разминают крылышки»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1-4 – вращения локтями вперед (назад).

**3) «Гуси танцуют»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-4 – повороты туловища вправо (влево).

**4) «Гуси устали»**

И.п. – сидя на полу, упор рук сзади.

1,3 – наклониться вперед, дотронуться руками до носков ног - выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**5) «Сели»**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1,3 – присесть, руки вперед - выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**6) «Гуси играют»**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-4 – прыжки на месте, как можно выше.

1-4 – ходьба на месте.

**Комплекс утренней гимнастики № 2**

Ходьба обычным шагом

Ходьба на носках

Ходьба обычным шагом

Бег обычный

Ходьба обычным шагом с восстановлением дыхания

Перестроение в круг для ОРУ

**II. ОРУ:**

**1) «Хлопни»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – сделать хлопок над головой – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

**2) «Вращения локтями»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью (кисти рук вверх).

1,3 – с силой развести руки в стороны – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**3) «Махи ногами»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.

1,3 – мах прямой правой ногой к левой руке;

2,4 – мах прямой левой ногой к правой руке.

**4) «Уголок»**

И.п. – сидя на полу, упор рук сзади.

1,3 – поднять прямые ноги как можно выше – вдох, задержать дыхание;

2,4 – И.п. – выдох.

**5) «Ухнем!»**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1,3 – присесть, руки вперед – «Ух!»;

2,4 – И.п. – вдох.

**6) «Прыжки»**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-3 – прыжки на месте;

4 – прыгнуть как можно выше.

**Комплекс утренней гимнастики № 3**

Ходьба обычным шагом

Ходьба на носках

Ходьба обычным шагом

Ходьба с высоким подниманием колена

Ходьба обычным шагом

Бег обычный

Ходьба обычным шагом

Перестроение для ОРУ в круг

**II. ОРУ:**

**1) «Потянись»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – привстать на носки ног, руки вверх – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

**2) «Рывки руками»**

И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу.

1-2 – рывки руками, правая рука вверху;

3-4 – рывки руками, левая рука вверху.

**3) «Часики»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-3 – наклоны вправо (влево) – «Тик»;

4 – И.п. – «Так».

**4) «Ножницы»**

И.п. – лежа на полу, руки под головой.

1-4 – перекрестные движения прямыми ногами.

**5) «Ухнем»**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1,3 – присесть, руки вперед – «Ух!»;

2,4 – И.п. – вдох;

**6) «Подскок»**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-3 – прыжки на месте.

4 – прыжком как можно выше.

**Комплекс утренней гимнастики № 4**

Ходьба обычным шагом

Ходьба на носках

Ходьба обычным шагом

Ходьба приставным шагом

Ходьба обычным шагом

Бег обычный

Ходьба обычным шагом

Перестроение для ОРУ в круг

**II. ОРУ:**

**1) «Руки вверх»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки к плечам;

2 – руки вверх, встать на носки ног;

3 – руки к плечам;

4 – И.п.

**2) «Оглянись»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – повернуть корпус туловища направо (налево), оглянуться назад – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**3) «Мах ногой»**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед.

1,3 – мах правой прямой ногой к левой руке;

2,4 – мах левой прямой ногой к правой руке.

**4) «Лодочка»**

И.п. – лежа на животе, руки под головой.

1-4 – вытянуть прямые руки вперед, оторвать прямые ноги от пола, прогнуться;

1-4 – отдых.

**5) «Велосипед»**

И.п. – лежа на спине, руки под головой.

1-4 – выполнение упражнения «Велосипед»;

1-4 – отдых.

**6) «Сели»**

И.п. – ноги слегка расставлены; руки на поясе.

1,3 – присесть, руки вперед, сказать «Сели!»;

2,4 – И.п. – вдох.

**7) «Веселые прыжки»**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-4 – прыжки с махами прямых ног вперед.

**Комплекс утренней гимнастики № 5**

Ходьба обычным шагом

Ходьба на внешней стороне стоп

Ходьба обычным шагом

Ходьба с высоким подниманием колена

Ходьба обычным шагом

Ходьба спиной вперед

Ходьба обычным шагом

Бег обычный

Бег змейкой

Бег обычный

Перестроение для ОРУ

**II. ОРУ:**

**1) «Рывки руками»**

И.п. ноги на ширине плеч, правая руку вверху, левая внизу.

1-2 – рывки прямыми руками с правой рукой вверху;

3-4 – рывки руками с левой рукой вверху.

**2) «Вращения туловищем»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-4 – повороты туловища вправо (влево).

**3) «Наклонись – хлопни»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – наклон вперед, хлопок за правой (левой) ногой – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**4) «Веселые ножки»**

И.п. – сидя на полу, упор рук сзади.

1-2 – поочередно приставить к себе правую (левую) ногу;

2-4 – выпрямить правую (левую) ногу, принять И.п.

**5) «Приседания»**

И.п. – ноги слегка расставлены; руки на поясе.

1,3 – присесть, руки вперед – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**6) «Прыжки»**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-3 – прыжки на месте.

4 – прыжком поворот на 180о.

**Комплекс гимнастики после сна № 6**

**1)** И.и. – руки вперед.

1-4 – шаги на месте, на каждый шаг волна руками вперед.

**2)** И.п. – то же.

1-8 – шаги на месте, на шаг левой – пальцы в кулаки, наклон головой вперед, на шаг правой – пальцы разогнуть, выпрямиться.

**3)** 1-8 – шаги бега на месте.

**4) «У гусей большие крылья»**

И.п. – о.с.

1,3 – руки вверх через стороны – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

**5) «Гуси-лебеди клюют зерно»**

И.п. – о.с.

1,3 – наклоны головы вперед – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

**6) «Гуси-лебеди прислушиваются»**

И.п. – о.с.

1,3 – наклон головы вправо (влево) – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

**7) «Гуси-лебеди взлетают»**

И.п. – о.с.

1,3 – руки вверх через стороны, потянуться – вдох;

2,4 – присесть, руки на бедра – выдох.

**8) «Гуси прилетели»**

*Гуси-лебеди летели,*

*На лужайку тихо сели.*

*Походили, покивали,*

*Потом быстро побежали.*

И.п. – руки в стороны.

Два полуприседа с волной руками в стороны на каждый полуприсед.

**9) «Гуси-лебеди отдыхают»**

И.п. – о.с.

Поочередные вдохи и выдохи правой, затем левой половиной носа, вторая половина при этом прижата пальцем. Дышать плавно, глубоко, медленно.

**Комплекс гимнастики № 7**

*Лягушечки-квакушечки*

*По берегу гуляют,*

*Комариков-судариков*

*И мошек собирают.*

*Журавлики-кораблики*

*Летят под небесами,*

*Все серые и белые,*

*С длиннющими носами.*

*Лягушечки-квакушечки,*

*Коль живы быть хотите,*

*То поскорей от журавлей*

*В болото уходите.*

**1)** И.п. – руки вперед.

8 шагов на месте с волной руками в стороны на каждый шаг.

**2)** И.п. – руки на пояс.

8 шагов на месте с волнами руками вперед на каждый шаг.

**3) «Замри»**

И.п. – лежа на спине.

1-3 – выпятить живот как можно больше, вдох, задержать дыхание как можно дольше «замри».

**4)** И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны.

1,3 – приседания с хлопками в ладоши – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**5) «Лягушки-попрыгушки»**

И.п. – присед.

Продвижение вперед прыжками с опорой на ладони, сочетать дыхание с движением.

**6)** И.п. – о.с.

8 подскоков на носках на месте, на шаг левой – пальцы рук в кулаки, на шаг правой – пальцы разогнуть.

**7)** 4 подскока на носках с поворотом налево на 3600; то же направо.

**8)** 8 подскоков в полуприседе на носках, на каждый подскок – хлопок в ладоши над головой.

**Комплекс утренней гимнастики № 8**

**«Раз, два, раз, два»**

**1) «Гуляем по полянке»**

И.п. – в ходьбе с активными махами руками; глубокие вдохи – выдохи через нос. Чередование разновидности ходьбы (на носках, высоко поднимая колени, «с кочки на кочку», перешагивание через предметы).

**1)** И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*Раз, два, раз, два,*

*Шагает дружно детвора.*

*Шире шаг, не зевай,*

*К завтраку не опоздай*

**2)** И.п. – ноги на ширине стопы, руки на поясе.

1-4 – повороты головой влево, вправо.

*Бежит тропинка через луг,*

*Ныряет влево, вправо.*

*Куда ни глянь – цветы вокруг*

*Да по колено травы.*

**3)** И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1,3 – встать на носки, руки вверх, потянуться;

2,4 – И.п.

*Солнце яркое встает,*

*Лучики свои нам шлет,*

*Руки солнцу мы протянем.*

*- Здравствуй, - солнышку мы скажем.*

**4)** И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 – поднять руки в стороны;

2 – руки вверх;

3 – руки в стороны;

4 – И.п.

*Силачи мы, силачи.*

*В руках держим кирпичи.*

*Их мы на пол не бросаем,*

*А все выше поднимаем.*

**5)** И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-3 – наклоны вперед, руками коснуться носков;

4 – И.п.

*Гриша по лесу шел,*

*Белый гриб нашел.*

*Раз – грибок,*

*Два – грибок,*

*Три – грибок.*

*Положи их в кузовок.*

**6)** И.п. – пятки вместе, носки врозь.

1,3 – присесть, руки вперед – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

*Пчела в поле прилетела,*

*Зажужжала, загудела.*

*Села пчелка на цветок*

*Собирать тебе медок.*

**7) «Паучок»**

И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

*Паучок приседал, приседал*

*И нечаянно лапку сломал.*

*В городскую лавку сходил*

*И другую лапку купил.*

Приседания, прыжки на одной ноге, маховые движения ногами и руками.

**8)** И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*Все мы бодрые шагаем,*

*Приговариваем:*

*- Здоровье в порядке,*

*Спасибо зарядке!*

**Комплекс гимнастики № 9**

**«Заячья зарядка»**

**1) «Утреннее приветствие зайцев»**

И.п. – стоя.

Вдох через нос, рот плотно закрыт. Похлопывать пальцами по крыльям носа на выдохе, произносить «м-м», «н-н».

**2)** И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены.

1,3 – руки через стороны вверх, хлопок – вдох;

2,4 – руки вниз, хлопок – выдох.

*Зайке холодно сидеть,*

*Надо лапочки погреть.*

*Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!*

*Надо лапочки погреть.*

**3)** И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – наклоны туловища вправо (влево) – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

*Зайка беленький сидит*

*И под кустики глядит.*

*Наклонился вправо – пусто,*

*Наклонился влево – пусто,*

*Не растет зимой капуста.*

**4)** И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-4 – повороты вправо (влево).

*Зайка наш боится волка,*

*Смотрит в стороны он зорко.*

*Слева нет и справа нет.*

*Где же волк? Кто даст ответ?*

**5)** И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

1-4 – прыжки на двух ногах.

*На полянке на лесной*

*Зайки прыгают гурьбой.*

*Прыг-скок, прыг-скок –*

*И за кусток.*

**6)** И.п. – ноги вместе, руки на поясе.  
1-4 – прыжки на двух ногах.

*Зайке холодно стоять,*

*Надо зайке поскакать.*

*Прыг-скок, прыг-скок!*

*Прыг-скок, прыг-скок!*

**7)** И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*По сугробам лесным*

*Лисонька шагает*

*И пушистым хвостом*

*Следы заметает.*

**8) «Заячья беседа»**

И.п. – о.с.

1 – руки в стороны – вдох через нос;

2-3 – руки вперед – выдох с произношением носовых звуков «м-м-м» при закрытом рте.

4 – И.п. – вдох;

5 – руки в стороны - глубокий выдох через нос;

6-7 – руки вверх, вдох с произношением носовых звуков «н-н-н» при закрытом рте;

8 – И.п. – выдох.

**Комплекс гимнастики № 10**

**«Веселые ребята»**

**1) «Хохотунчики»**

И.п. – сидя, упор рук сзади.

1-4 – вдох через нос, рот закрыт;

5-10 – выдох при закрытом рте с произношением «ха-ха-ха».

**2) «Веселые ребята»**

И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*Не желаем мы сидеть –*

*Это очень скучно.*

*И на месте мы шагать*

*Начинаем дружно.*

**3) «Мы шагаем друг за другом»**

И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*Мы шагаем друг за другом*

*Лесом и зеленым лугом.*

*Крылья пестрые мелькают,*

*В поле бабочки летают.*

*Раз, два, три, четыре,*

*Полетели, закружились.*

**4) «Силачи»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх.

1 – руки опустить на плечи, пальцы сжать в кулаки;

2 – руки в стороны;

3 – руки вверх;

4 – руки в стороны;

5 – руки на плечи.

*Пальцы в кулачки сожми*

*И на плечи опусти.*

*Разжимая кулаки,*

*В стороны их разведи.*

*Теперь вверх подними,*

*В стороны их разведи*

*И на плечи опусти.*

**5) «Сапожник»**

И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки ноги вместе, ноги врозь.

*Скок, скок, сапожок,*

*Выходи на лужок,*

*Ножки вместе, ножки врозь,*

*Топай, топай каблучок.*

**6) «Ванька-встанька»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены.

1-4 – наклоны вправо, влево.

*Ванька любит потрудиться*

*И ни капли не ленится.*

*Бьет поклоны вправо,*

*Бьет поклоны влево.*

**7) «Веселая ходьба»**

И.п. ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*Раз-два, раз-два,*

*Вот березка, вот трава,*

*Вот полянка, вот лужок,*

*Веселей шагай, дружок!*

**8) «А теперь мы – ручейки»**

И.п. – ноги на ширине стопы, руки согнуты в локтях.

Бег на месте.

*А теперь мы – ручейки,*

*Побежали вперегонки.*

*Прямо к озеру спешим,*

*Станет озеро большим.*

**Комплекс гимнастики № 11**

**«Небольшой городишко»**

**1) «Небольшой городишко»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-4 – повороты головы вправо, влево.

*В нашем городе все есть:*

*Справа – мостик небольшой,*

*Прямо – парк, а слева – дом.*

*Если хочешь все запомнить,*

*Посмотри опять кругом.*

**2) «Солнышко»**

И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1,3 – поднять руки вверх, привстать на носки ног – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

*Чтобы солнышко достать,*

*Надо на носочки встать.*

*Пальчики сцепить в замок,*

*Ручки вытянуть вперед.*

**3) «Ветер елочки качает»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1-4 – повороты туловища вправо, влево.

*В лесу ветер разгулялся*

*И стал елочки качать:*

*Раз – налево, раз – направо,*

*Раз, два, три, четыре, пять.*

**3) «Листочки»**

И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1,3 – присесть, руки вперед – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

*Осенние листочки*

*На дереве сидели.*

*Вдруг ветерок подул*

*И листочки сдул.*

*Листочки полетели*

*И на землю сели.*

**4) «В лесу»**

И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*Мы пойдем, пойдем*

*По тропинке лесной.*

*Мя грибочек найдем*

*И домой принесем.*

**6) «Веселая ходьба»**

И.п. ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*Раз-два. Раз-два,*

*Вот березка, вот трава,*

*Вот полянка, вот лужок,*

*Веселей шагай дружок!*

**7) «Разговор с горожанами»**

И.п. – стоя. Рот плотно закрыт.

На выдохе прерывистое произношение звуков «м», «н» (до 1 мин.)