**Комплексы утренней гимнастики для детей 2-3 лет**

**Комплекс № 1**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуть­ся ко взрослому.

**1.** **«ПОТЯНУЛИСЬ»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. Выполнение: поднять руки вверх, опустить. Повторить: 4 раза.

 **2. «ПОКЛОНИЛИСЬ»**

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, пальцы рук тянутся к полу,

выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

 **3. «ПРЫГ-СКОК**

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

**Комплекс № 2**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении, медленный бег, ходьба на месте, повернуться ко взрослому.

**1. «СОЛНЫШКО»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль

тела.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. Повторить: 4 раза.

 **2. «ТУК-ТУК»**

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу

Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по коленям.

Повторить: 4-5 раз.

 **3. «ПРЯТКИ»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу

Выполнение: присесть на корточки кисти рук положить на колени.

«дети спрятались»

Повторить: 4-5 раз.

Ходьба в произвольном направлении, на месте

**Комплекс № 3**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; легкий бег; ходьба на месте; повернуться ко взрослому; подойти к стульчику.

**1. «ЧАСИКИ»**

И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: раскачивание рук вперед-назад «тик-так»

Повторить: 4 раза.

**2. «ОКОШКО»**

И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в лок­тях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

**3. «МЯЧИК»**

И. п.: произвольное.

Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

**Комплекс № 4**

 ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому

**1. «ПТИЧКИ»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опус­тить.

Повторить: 4 раза.

 **2. «ПТИЧКИ ПЬЮТ»**

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться.

Повторить: 4—5 раз.

 **3. «ПРЫГ-СКОК»**

И. п.: произвольное.

Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой

**Комплекс № 5**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому

**1. «ХЛОПКИ»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вперед, хлопнуть, опустить.

Повторить: 4 раза.

**2. «ПЕТРУШКИ»**

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки развести в стороны, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

**3. «ПРУЖИНКИ»**

И. п.: произвольное.

Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплексы утренней гимнастики для детей 3 -4 лет.** |  |

**Комплекс № 1**

**1. «ПОТЯНУЛИСЬ»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх через стороны, опуская руки вниз, ска­зать: «Вниз».

Повторить: 5-6 раз.

**2. «ГУСИ»**

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

ясе.

Выполнение: наклон вперед, сказать: «Ш-ш-ш», выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз

**3. «ПТИЧКИ»**

 И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: сесть на корточки; изобразить пальцами руки «как птичка клюет», произнести: «Клю-клю-клю».

Повторить: 5-6 раз.

 **4. «МЯЧИКИ»**

И. п.: произвольное.

Выполнение: прыжки на месте.

Повторить: 8-10 раз, чередуя с ходьбой.

**Комплекс    № 2**

 **1. «ЛАДОШКИ»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот»; опустить руки.

Повторить: 5 раз.

**2. «ГДЕ КОЛЕНИ?»**

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги); сказать: «Тут»; выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

 **3. «ВЕЛОСИПЕД»**

И. п.: лежа на спине, руки и ноги вы­прямлены.

Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях — «поехали на велосипеде»; опустить ноги.

Повторить: 2-3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.

**4. «ШАГАЮТ НОЖКИ»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: Шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.

**Комплекс  № 3**

**1. «ВЕТЕР КАЧАЕТ ДЕРЕВЬЯ»**

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: наклоны в стороны, руки вверху. Повторить: 5-6 раз.

 **2. «СОБИРАЕМ ГРИБЫ»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: присесть; изобразить собирание грибов; вы­прямиться.

Повторить: 5-6 раз.

 **3. «ЛИСТОЧКИ»**

И. п.: лежа на спине, руки свободно.

Выполнение: перевернуться на живот, повернуться на спину.

Повторить: 5-6 раз.

 **4. «ЗАЙЧИКИ»**

И. п.: произвольно, руки перед грудью.

Выполнение: прыжки на месте.

Повторить: 8-10 раз, чередуя с ходьбой.

**Комплекс   № 4  (с  погремушкой)**

**1. «ПОГРЕМУШКИ»**

И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с погремушкой внизу.

Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти погремушкой и опустить через стороны вниз. Опуская руки, произнести: «Динь-динь-динь».

Повторить 5 раз.

**2. «ПОКАЖИ СОСЕДУ»**

И. п.: ноги широко расставлены, руки с погремушкой угруди.

Выполнение: поворот в сторону, руки прямо; потрясти по­гремушкой, сказать: «Динь-дон»; вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

**3. «ШАРИК»**

И. п.: лежа на спине, погремушка за головой.

Выполнение: руки перевести к животу, ноги согнуть в ко­ленях — «стать круглым, как шарик», вернуться в и. п. Дыха­ние в произвольном ритме.

Повторить: 5 раз.

**4. «ПОИГРАЙ-КА, ПОГРЕМУШКА»**

И. п.: стоя, погремушка внизу.

Выполнение: 6-8 подскоков с одновременным потряхива­нием погремушкой.

Повторить: 3 раза, чередуя с ходьбой

**Комплекс  № 5  (с кубиком)**

**1. «НЕ УРОНИ КУБИК»**

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком за спиной.

Выполнение: руки в стороны; затем убрать руки за спину и переложить кубик в другую руку; снова руки в стороны; за­тем убрать руки за спину.

Повторить: 6 раз.

**2. «ВНИЗ»**

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком опущены вниз

Выполнение: наклон; положить кубик на пол между ног; выпрямиться; руки опущены; висят; кубик остается на полу; наклон; взять кубик; выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

 **3. «ПЕРЕВОРОТ»**

И. п.: лежа на спине, руки с кубиком за головой, ноги прямые.

Выполнение: переворот на живот без помощи рук и ног, переворот на спину

Повторить: 5 раз.

 **4. «ПОПРЫГУНЧИКИ»**

И. п.: стоя, ноги параллельно, кубик на полу, руки на поясе.

Выполнение: 6-8 подскоков на мес­те около кубика, чередуя с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

**Комплекс № 6 (с султанчиком)**

**1. «ЖУКИ ПОЛЕТЕЛИ»**

И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу.

Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти султанчиком

Повторить: 5 раз.

 **2. «КРЫЛЬЯ»**

И. п.: ноги широко расставлены, руки с султанчиком опущены вниз

Выполнение: наклон вперед; прямые руки в стороны «крылья»; выпрямиться;

Повторить: 4 раза.

 **3. «ЖУКИ»**

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, султанчик водной руке.

Выполнение: на слово «жуки» быстро сгибать и разгибать ноги, поднятые вверх; на слово «сон» — опустить руки и ноги.

Повторить: по 5-10 секунд 3 раза.

 **4. «КУЗНЕЧИКИ»**

И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу.

Выполнение: 8-10 прыжков-«кузнечиков», чередуя их с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

**Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет**

|  |
| --- |
|  |
|  |  |

**Комплекс № 1**

«Потанцуем!»

**1. «ВСТРЕТИЛИСЬ»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1 — руки развести в стороны, улыбнуться, сказать: «Ах!». 2 — опустить руки. Повторить: 4 раза.

 **2. «ПОВОРОТЫ»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнение: 1 — поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2 — вернуться в и. п. То же в левую сторону.

Повторить: по 3 раза.

 **3. «ПРИТОПЫ»**

И. п.: стоя, ступни параллельно, руки на поясе

Выполнение: 1 – поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть ногой, сказать «Топ!»; 2 - вернуться в и. п. То же другой ногой.

Повторить: по 3 раза каждой ногой

 **4. «ПРУЖИНКИ**

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки опущены. Выполнение: 8-10 полуприседаний, разводя колени в сто

согнутые в локтях: кисти рук изображают

фонарики

**Комплекс № 2**

**1. «ХЛОПКИ»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1 — руки в стороны. 2 - поднять руки над головой, хлопнуть два раза. 3 — вернуться Повторить: 4 раза.

 **2. «НАКЛОНЫ»**

Выполнение: 1 — наклон вперед, хлопнуть перед ногами. 2 – хлопнуть ладонями по полу как можно дальше. 3 — хлопнуть ладонями перед ногами. 4 — вернуться

Повторить: 4 раза.

 **3. «ПРУЖИНКА И ПРИСЕДАНИЕ»**

И. п.: стоя, ноги в основной стойке — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Выполнение: 1-2 — пружинки. 3 — приседание. 4 — вер­нуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

**4. «НЕВАЛЯШКА»**

И. п.: лежа на спине, руки на затылке.

Выполнение: 1-2 — локти выставить вперед (руки на за­тылке), поворот на бок. 3 — поворот на спину. 4-5 — локти выставить вперед (руки на затылке), поворот на другой бок. 6 - вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

 **5. «ПОДПРЫГИВАНИЕ С ПОВОРОТОМ»**

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

Выполнение: 8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя; прыгать легко, высоко. Ходьба на месте. Повторить: 3 раза.

**Комплекс № 3  (с кубиками)**

**1. «КУБИК О КУБИК»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Выполнение: 1 — кубики вперед. 2 — стукнуть кубиком о кубик, сказать: «Тук». 3 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

 **2. «НАКЛОН»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками перед грудью.

Выполнение: 1 - наклон вперед, кубики в стороны. 2

вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

 **4. «БРЕВНЫШКО»**

И. п.: лежа на животе, руки с кубиками выпрямлены за головой.

Выполнение: 1-2 — поворот на бок, на живот (без помощи рук и ног). 3-4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

 **3. «ГОРКА»**

И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела, держать кубики в руках, ноги выпрямлены.

Выполнение: 1 — согнуть ноги в коленях — «горка». 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

 **5. «ПОДСКОКИ»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, кубики на

полу.

Выполнение: 8-10 подскоков около кубиков, чередуя прыжки с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

**Комплекс № 4  (с обручем)**

**1. «ОБРУЧ ВВЕРХ»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены.

Выполнение: 1 — обруч вперед. 2 — обруч вверх, посмот­реть в обруч. 3 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

 **2. «ПОВОРОТ»**

Выполнение: 1 — обруч вперед. 2 — поворот в сторону, об­руч перед собой. 3 — вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

 **3. «ПРИСЕДАНИЕ»**

И. п.: ноги параллельно, обруч в вытянутых руках перед грудью.

Выполнение: 1 - присесть, обруч поставить на пол, сказать: «Вниз». 2 - вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

**4. «ШОФЕРЫ»**

И. п.: ноги параллельно, обруч в руках внизу. Выполнение: 1 — поднять руки вперед, обруч перед собой  «держим руль». 2 — вернуться в и. п Повторить: 4 раза.

**Комплекс  № 5   (с мячом среднего диаметра — 15 см)**

**1. «МЯЧ ВВЕРХ»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч держать двумя руками внизу.

Выполнение: 1 - руки с мячом вверх, прогнуться, посмотреть на мяч. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

 **2. «НАКЛОНЫ С МЯЧОМ»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.

Выполнение: 1 — поднять мяч вверх. 2 — наклон в правую сторону, руки прямые, мяч в руках над головой. 3 - вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

 **3. «ПОВОРОТ С МЯЧОМ»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки с мячом впереди

Выполнение: 1 - поворот в правую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать. 2 - вернуться в и. п.; 3 — поворот в левую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

**4. «ПРИСЕДАНИЕ»**

И. п.: ноги параллельно, мяч дер­жим двумя руками внизу.

Выполнение: 1 — присесть; мяч в прямых руках перед собой; спину дер­жать прямо; смотреть вперед. 2 — вернуться в и.п.

Повторить: 5 раз.

**5. «ПЕРЕЛОЖИ МЯЧ»**

И. п.: ноги параллельно, обе руки опущены вниз, в правой – мяч.

Выполнение: 1 — поднять обе  руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 - вернуться в и. п. (мяч в левой руке).  3 - поднять обе руки

вперед, переложить мяч в правую руку. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

**Комплекс № 6 (с ленточками) ,**

**1. «ВОЛНЫ»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз.

Выполнение: 1 - руки с ленточками вперед. 2-3 — движение одновременно обеими руками вверх-вниз. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза

**2. «НАКЛОН»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз.

Выполнение: 1 — наклон вперед; обе прямые руки с лен­точками отвести назад; голову не наклонять; смотреть прямо; колени не сгибать. 2 - вернуться в и. п

Повторить: 4 раза.

**3. «ПАУЧКИ-КРЕСТОНОСЦЫ»**

И. п.: лежа на спине, руки с ленточками вдоль тела, ноги выпрямлены.

Выполнение: 1 — одновременно поднять руки и ноги, ста­раясь делать скрестные махи. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 3 раза.

**4. «ПРИСЕДАНИЯ»**

И. п.: основная стоика, руки с ленточками опущены вниз.

Выполнение: 1 — присесть на носках, колени в стороны; руки с ленточками перед собой. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

**5. «ВПЕРЕД-НАЗАД»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками внизу.

Выполнение: 1-3 - махи руками: одна рука вперед, другая назад, 4 - вернуться в и. п.

Повторить: 3 раза.

**Комплексы утренней гимнастики для детей 5-6 лет**

|  |
| --- |
|  |
|  |  |

**Комплекс № 1**

**1. «УШКИ»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.

Выполнение: 1 — наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать. 2 — вернуться в и. п. 3 — наклон головы к лево­му плечу, плечи не поднимать. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

**2. «НАКЛОНЫ-ПРУЖИНКИ»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 — поднять руки вверх. 2-5 — пружиня­щие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать. 6 — вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

**3. «СТРУНКА»**

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: 1 — подняться на носки, вытянуться вверх — как струнка. 2 — вернуться в и. п. Повторить: 5 раз.

**4. «ДОСТАНЬ ДО ПЯТКИ»**

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены, висят.

Выполнение: 1 — прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. 2 — вернуться в и. п. 3 — то же для левой руки и ноги. 4 — вер­нуться в и. п.

Повторить: по 2 раза в каждую сторону.

**5. «ЛОШАДКИ»**

И. п.: основная стойка, прямые руки впереди.

Выполнение: 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 2 — вернуться в и. п. 3 — поднять левую ногу, со­гнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза каждой ногой.

**6. «ПОДСКОКИ»**

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: 1-10 — подскоки на двух ногах.

Ходьба на месте с махами руками (марширование). Повторить: 3 раза.

**Комплекс  № 2  (игровой)  «Путешествие по морю-океану»**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: «ИДЕМ НА ПРИСТАНЬ»

Ходьба по кругу (вперед-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперед, на носках, на пятках, по-медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Легкий бег (можно на месте)

 **1. «ГДЕ КОРАБЛЬ?»**

И. п.: основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед. Выполнение: 1 — поворот головы вправо. 2 — вернуться в и.п. 3 - поворот головы влево. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

**2. «БАГАЖ»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1 — кисти рук сжать в кулаки. 2 — обе руки поднять в стороны. 3 — руки опустить. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

 **3. «МАЧТА»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-2 — левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх. 3-4 — правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх.

Повторить: 4-5 раз.

**4. «ВВЕРХ-ВНИЗ»**

И. п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. Выполнение: 1 — поднять обе ноги вверх. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 4-5 раз.

**5. «ВОЛНЫ БЬЮТСЯ О БОРТ КОРАБЛЯ»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 - круговое движение выпрямленной

правой рукой. 3-4 — круговое движение выпрямленной пра­вой рукой. 5 — вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

**6. «ДРАИМ ПАЛУБУ»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-3 — наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола). 4 — вернуться в и. п.

Повторить:4-5раз.

**7. «А КОГДА НА МОРЕ КАЧКА...»**

И. п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — руки в стороны; выпад вправо, правая нога согнута в колене. 3-4 — руки в стороны; выпад влево, левая нога согнута в колене.

Повторить: 4-5 раз.

Завершает комплекс ходьба с подниманием рук в стороны-вверх, постепенно замедляя темп.

**Комплекс  № 3  (игровой)  «На корабле»**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Взрослый сообщает детям, что сегодня зарядка будет прохо­дить на корабле.

**1. «ПО ВЕРЕВОЧНОЙ ЛЕСТНИЦЕ»**

Взрослый: «Поднимемся по веревочной лестнице». Потом объясняет упражнение и показывает движения.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до нее локтем правой руки. 3-4 — поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до нее локтем левой руки.

Повторить: 6 раз.

**2. «КАЧКА»**

Взрослый объясняет: «Корабль плывет по волнам, поэтому совсем не удивительно, что палуба под ногами качается».

И. п.: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе.

Выполнение: 1 — перенести вес тела на правую ногу, согну­тую в колене; левую ногу на носок. 2 — вернуться в и. п. 3 — перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене; правую ногу на носок. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

**3. «РЫБКА»**

Взрослый спрашивает: «Каких животных мы обязательно увидим в море?» Дети отвечают. Взрослый: «Правильно! Ко­нечно же, много рыбок».

И. п.: лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед.

Выполнение: 1-2 — одновременно поднять прямые руки и ноги; потянуться вверх. 3-4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

**4. «ПАЛУБА — ТРЮМ»**

Взрослый: «Сейчас мы поиграем в игру "Палуба — трюм"». Когда я говорю:

"Палуба" — вы выпрямляетесь, а когда гово­рю: "Трюм" — вы приседаете. Слово "трюм" произносите вме­сте со мной».

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: 1 - присесть на носках, спина прямая, колени в стороны, руки вперед. (Взрослый и дети произносят: «Трюм».) 2 — вернуться в и. п. (Взрослый произносит: «Па­луба».)

Повторить: 6-8 раз.

**5. «МАЯК»**

Взрослый рассказывает: «На бере­гу часто можно увидеть маяки. Маяк нужен для того, чтобы его огонь осве­щал кораблям путь».

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.   ,

Выполнение: 1 - прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сде­лать хлопок над головой.

(Взрослый произносит: «Огонь за­жегся».) 2 — вернуться в и. п. (Взрос­лый произносит: «Огонь погас».)

Повторить: 6-8 раз.

Заключительная часть

Взрослый: «Вот, и окончилось наше путешествие. Возвращаемся домой». За­вершает комплекс ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки за голову, руки в стороны и т.д.

Продолжительность: до 1 минуты.

**Комплекс  № 4  (игровой) «Цапля»**

**1. «ЦАПЛЯ МАШЕТ КРЫЛЬЯМИ»**

И. п.: основная стойка.

Выполнение: 1-3 - подняв руки в стороны, сделать ими на уровне плеч три волнообразных движения, слегка сгибая и выпрямляя локти. При сгибании локтей кисти рук опус­каются, при выпрямлении — поднимаются. 4 — волнооб­разным движением выпрямить руки. 5-6 — медленно опу­стить руки, согнутые в локтях, через стороны со словом «вни-и-и-з» (выдох); кисти рук при этом слегка приподняты. 7 —

выдержка.

Повторить: 4 раза в медленном темпе.

**2. «ЦАПЛЯ ХЛОПАЕТ КРЫЛЬЯМИ»**

И. п.: ноги шире плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 — поворот туловища в левую сторону, пря­мыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижно. 2 — вер­нуться в и. п. 3 — поворот туловища в правую сторону, прямы­ми руками хлопая по бокам; ноги неподвижны. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

**3. «ЦАПЛЯ КЛАНЯЕТСЯ»**

И. п.: ноги шире плеч, руки опущены, висят.

Выполнение: 1 — наклон вперед, прямые руки одновремен­но отводятся назад, колени не сгибать, смотреть вперед. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 6 раз.

**4. «ЦАПЛЯ СТОИТ НА ОДНОЙ НОГЕ»**

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: 1 — поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз; руки в стороны. 2 — вернуться в и. п. 3 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, руки в стороны. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза обеими ногами.

**5. «ЦАПЛЯ ТАНЦУЕТ»**

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: 1-4 — приседание на согнутой правой ноге, выставляя левую ногу на пятку вперед, с одновременным подниманием и опусканием рук, слегка согнутых в локтях. 5 - выпрямиться. 6 — выдержка. То же с левой ноги.

Повторить: 4 раза обеими ногами.

Завершает комплекс ходьба по кругу с использованием движений из упражнения «Цапля машет крыльями».

**Комплекс  № 5  (с гимнастической  палкой)**

**1. «ПАЛКУ ВВЕРХ»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать ее хватом ближе к концам) — опущена вниз.

Выполнение: 1 — прямыми руками поднять палку вверх. 2 — опустить палку на плечи. 3 — прямыми руками поднять палку вверх. 4 — вернуться в и, п.

Повторить: 5 раз.

**2. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»**

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой опущены. Выполнение: 1 — наклон вперед, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

**3. «ПОВОРОТЫ»**

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой впереди.

Выполнение: 1 – поворот в правую сторону, руки с палкой не опускать, сказать: «вправо». 2 — вернуться в и. п. то же в левую сторону, сказать: «Влево». 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

**4. «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»**

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу. Выполнение: 1 - держа палку как можно ближе к концам, перешаг­нуть через нее (не выпуская ее из рук) правой ногой; голову не опус­кать. 2 — вернуться в и. п. 3 — дер­жа палку как можно ближе к кон­цам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) левой ногой; голову не опускать. 4 — вернуться в и. п. 1     Повторить: 3 раза каждой ногой.

 **5. «ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ»**

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу.

Выполнение: 1 – 10 – прыжки на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть впуруд, развернуться)

Ходьба с махами руками (марширование). Повторить: 3 раза.

**Комплекс  № 6  (с косичкой — шнуром  длиной 60-70 см)**

**1. «КОСИЧКУ ВВЕРХ»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичку держать обеими руками за спиной внизу.

Выполнение: 1 — поднять косичку назад-вверх, голову не опускать, руки прямо, движение от плеча. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

 **2. «НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ»**

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с косичкой опущены.

Выполнение: 1 — поднять прямые руки с косичкой вверх. 2 — наклон в левую сторону, руки держать над головой, локти не сгибать. 3 — выпрямиться, руки с косичкой вверху. 4 — вернуться в и. п.

То же в правую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

 **3. «ТРЕУГОЛЬНИК»**

И. п.: лежа на спине, косичка в опущенных руках (на бедрах).

Выполнение: 1 — одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до косички (сделать «треугольник»), плечи от пола не отрывать. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

 **4. «ПЕРЕЛОЖИ КОСИЧКУ»**

И. п.: основная стойка, косичка в правой руке, руки опуще­ны, висят.

Выполнение: 1 — руки в стороны. 2 — соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку. 3 — руки в сторо­ны. 4 — вернуться в и. п. То же другой рукой.

Повторить: 3 раза каждой рукой.

**5. «ПОЛОЖИ КОСИЧКУ ДАЛЬШЕ»**

И. п.: ноги шире плеч, косичка в обеих руках, внизу.

Выполнение: 1 — наклон, положить косичку как можно дальше перед собой, колени не сгибать. 2 — выпрямиться, руки опущены. 3 — наклон вперед, поднять косичку. 4 — выпря­миться.

Повторить: 3 раза.

**6. «ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ КОСИЧКУ»**

И. п.: основная стойка боком к косичке, косичка лежит на полу.

Выполнение: 1-8 прыжки двумя ногами боком через ко­сичку, немного продвигаясь вперед. Ходьба, руки на поясе.

Повторить: 3 раза.

**Комплексы утренней гимнастики для детей 6-7 лет**

|  |
| --- |
|  |
|  |  |

**Комплекс № 1**

**1. «СОСНА»**

И. п.: основная стойка, руки опущены.

Выполнение: 1-2 - поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться, вдох,.  2 – вернуться  в и.п. 3-4 – плавно опустить руки вниз, выдох.

Повторить: 5 раз.

**2. «ВЕТЕР»**

И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Выполнение: 1 - поднять руки дугами вверх, хлопок над головой, вдох. 2-3 — наклон вниз, приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

 **3. «ГОРКА»**

И. п.: лежа на полу, руки в стороны, ноги выпрямлены.

Выполнение: 1-2 - скользя ступнями ног по полу, подтянуть их к ягодицам. 3-4 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

 **4. «МАЯТНИК»**

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — руки в стороны, вдох. 3-4 — наклон, не сгибая коленей; опущенными прямыми руками одновременно выполнить движение вперед-назад, выдох; и. п.

Повторить: 6 раз.

**5. «КАЧАЛКА»**

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела.

Выполнение: 1 — обхватить руками колени, голову накло­нить. 2-3 — сделать несколько перекатов на спине вперед-на­зад. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 3 раза.

**6. «НА ОДНОЙ НОЖКЕ»**

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе. Выполнение: 1-5 — подскоки на правой ноге. 6-10 — подскоки на левой ноге.

Повторить: 3 раза.

**Комплекс  № 2  (с использованием стены)**

**1. «СОЛНЫШКО»**

И. п.: основная стойка, лицом к стене, руки опущены.

Выполнение: 1-2 - вверх, вдох. 3-4 — вернуться в и. п., выдох.

Повторить: 5 раз.

 **2. «ШАГАЕМ РУКАМИ ПО СТЕНЕ»**

И. п.: основная стойка, лицом к стене (на расстоянии шага от стены) руки касаются стены на уровне груди.

Выполнение: 1—4 — перебирая руками по стене, наклониться до пола, — выдох. 5-8 — то же движение, но выпрямляясь, — вдох.

Повторить: 4 раза.

**3. «СЛЕДЫ»**

И. п.: основная стойка, лицом к стене, руки на поясе.

Выполнение: 1 —  поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ступней стены, выдох. 2 — вернуться в и. п., вдох. 3 — то же другой ногой. 4 — вернуться в и. п. Повторить: по 3 раза каждой ногой.

**4. «НОЖНИЦЫ»**

И. п.: основная стойка, спиной к стене, руки в стороны, касаться ладонями стены.

Выполнение: 1 - прямые руки скрестно перед грудью,

выдох. 2 — вернуться в и. п., касаясь ладонями стены, вдох

Повторить: 4-5 раз.

**5. «ШАГАЕМ ПОГАМИ ПО СТЕНЕ»**

И. п.: сидя лицом к стене, ноги согнуты, ступни прижаты к

стене, руки в упоре сзади.

Выполнение: 1-4 - переставляя ноги по стене, выпрямить их. 5-8 - вернуться в и. п., дыхание в произвольном ритме. Повторить: 4 раза.

**6. «КОЛЕНО»**

И. п.: основная стойка, спиной к стене, руки в стороны.

Выполнение: 1-2 - подтянуть согнутую в колене ногу к

груди. 3-4 — вернуться в и. п. То же другой ногой.

Повторить: по 3 раза каждой ногой.

**Комплекс  № 3   (с детскими гантелями)**

**1. «ГАНТЕЛИ ВВЕРХ»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках

Выполнение: 1 – поднять гантели прямыми руками через стороны вверх. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

**2. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»**

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

Выполнение: 1 — наклон вперед, гантели в прямых руках держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 - вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

**3. «ПОВОРОТЫ»**

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

Выполнение: 1  - руки в стороны, поворот вправо, гантели не опускать, сказать: «Вправо». 2 — вернуться в и. п. 3 то же в левую сторону, сказать: «Влево». 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону

**4. «МАЯТНИК»**

И. п.: стоя, ноги параллельно, гантели в руках внизу.

Выполнение: 1-3 - руки в стороны, махи прямой ногой

вперед-назад. 4 — вернуться в и. п. То же другой ногой.

Повторить: по 3 раза каждой ногой.

**5. «ВОКРУГ»**

И. п.: ноги параллельно, руки на поясе, гантели на полу. Выполнение: 1-10 — прыжки на двух ногах вокруг гантелей Ходьба с махами руками (марширование).

Повторить: 3 раза.

**Комплекс № 4 ( с мячом малого диаметра-прыгунком)**

**1. «ПРЫГУНОК  В ВЕРХ»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, висят, мя­чик в одной руке.

Выполнение: 1 -  поднять прямые руки через стороны вверх, голову не опускать, приподняться на носки; переложить мячик из одной руки в другую. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

**2. «ПОВОРОТЫ»**

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки перед грудью, мячик в одной руке.

Выполнение: 1 — поворот вправо, рывок в правую сторону, прямые руки развести в стороны. 2 — вернуться в и. п., переложить мячик в другую руку. 3 — то же в левую сторону. 4 — вернуться в и. п. То же в правую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

**3. «ПРОКАТЫВАНИЕ»**

И. п.: сидя по-турецки, руки опущены, висят, правая рука на мяче, который лежит на полу.

Выполнение: 1 — наклониться вправо, провести мячом по полу как можно дальше от себя. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

**4. «ПЕРЕЛОЖИ ПРЫГУНОК»**

И. п.: стоя, мячик в правой руке,

руки опущены.

Выполнение: 1 - развести руки в стороны. 2 — наклон вперед-вниз; соеди­нить руки под правым коленом; переложить мячик в левую руку 3 – обе руки в стороны. 4 - то же другой рукой

Повторить: по 3 раза каждой рукой

**5. «УСПЕЙ ПОЙМАТЬ»**

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены, висят, мячик в правой руке.

Выполнение: 1-2 – бросить мячик одной рукой об пол, поймать другой рукой. 3 -вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

**6. «ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ»**

И. п.: ноги параллельно, руки согнуты в локтях у пояса, мячик в руках.

Выполнение: 1-8 - прыжки на правой ноге, мячик в левой руке.

То же на левой ноге, мячик в правой руке. Ходьба, руки с мячом двигаются свободно.

Повторить: по 3 раза на каждой ноге.