

# Комплекс утренней гимнастики

## 1-2 неделя (без предметов)

### «Весёлые гуси»

1. Ходьба «стайкой», ходьба(руки вверх) бег врассыпную. Построение врассыпную.
2. ОРУ
  - «Гуси проснулись» И.п.- стоя, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, произнести: «Га-га!» Вернуться в и.п. Повт.5 раз.
  - «Гуси шипят» И.п.- стоя, руки за спиной. Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать:»Ш-ш-ш», вернуться в и.п. Повт.3 раза.
  - «Спрятались гуси» И.п. –стоя, руки опущены. Присесть, руки положить на голову. Вернуться в и.п. Повт 4 раза.
  - «Радуются гуси» И.п.- стоя. Подпрыгивание на месте. Повт.2 раза по 10 сек.
  - Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки»
3. Медленный бег «стайкой», медленная ходьба за воспитателем.

## 3-4 неделя (с погремушками)

### «Звонкие погремушки»

1. Ходьба друг за другом, бег друг за другом, построение в круг.
2. ОРУ
  - «Покажи погремушки» И.п.- стоя, руки с погремушками опущены. Поднять руки через стороны вверх, позвенеть погремушками. Вернуться в и.п.Повт. 5 раза.
  - «Спрячь погремушки» И.п.-сидя, ноги вместе, погремушки в руках. Наклониться вперед, спрятать погремушки за стопами ног. Вернуться в и.п. Наклониться вперед, взять погремушки и сказать: «Вот!» Вернуться в и.п. Повт.2 раза.
  - «Положи погремушку» И.п.-стоя, руки с погремушками внизу. Присесть, положить погремушки на пол. Вернуться в и.п. Присесть, взять погремушки и сказать «Вот!» Повт.2 раза.
  - «Звонкие погремушки» И.п.-стоя, руки с погремушками согнуты в локтях. Подпрыгивание на месте. Повт. 2 раза по 10 сек.
3. Бег, спокойная ходьба врассыпную.

# Комплекс утренней гимнастики

## 1-2 неделя (без предметов)

### «Петя-петушок»

4. Ходьба стайкой, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, ходьба врассыпную. Построение врассыпную.
5. ОРУ
  - «Петушок машет крыльями» И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Руки в стороны, помахать. Вернуться в и.п. Повт.5 раз.
  - «Петушок пьёт водичку» И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.. Наклониться вперёд. Вернуться в и.п. Повт.4 раза.
  - «Петушок клюёт зёрнышки» И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, постучать пальчиками по полу. Вернуться в и.п. Повт.4 раза
  - «Петушок радуется» И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.2-3 пружинки, 5-6 подпрыгиваний. Повт.2 раза, чередуя с ходьбой на месте.
  - Дыхательное упражнение «Петушок»
6. Заключительная ходьба.

## 3-4 неделя (со стульчиками)

### «Цирковые медвежата»

4. Ходьба вокруг стульчиков, бег вокруг стульчиков. Ходьба обычная, остановка, построение врассыпную.
5. ОРУ
  - «Покажем лапки и спрячем» И.п.- сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки вперёд - показали лапки. Вернуться в и.п. –спрятали лапки.Повт. 5 раз. Темп умеренный.
  - «Медвежата выступают» И.п.-сидя лицом к спинке стула, руки на спинке стула. Поворот в сторону, посмотреть назад. Вернуться в и.п. То же в другую сторону Повт.4 раза.
  - «Спрячь голову» И.п.-стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги. Вернуться в и.п. Повт.4 раза.
  - «Прыгают ножки» И.п.-стоя, руки произвольно. Подпрыгивание на месте. 8-10 подпрыгиваний на месте. Повт.2 раза. Чередовать с ходьбой.
  - Дыхательное упражнение «Вырасти большой»
6. Заключительная ходьба «стайкой».

# Комплекс утренней гимнастики

## 1-2 неделя (без предметов)

### «Любимые игрушки»

7. Ходьба врассыпную, бег врассыпную. Остановка. Построение врассыпную.
8. ОРУ
  - «Кукла» И.п.- стоя, руки опущены. Поднять руки перед собой –вверх. Вернуться в и.п. Повт.5 раз. Темп медленный.
  - «Неваляшка» И.п.- сидя, ноги раздвинуты, руки на поясе. Наклониться вперёд. Вернуться в и.п. Повт.4 раза. Темп медленный.
  - «Медвежонок» И.п. – лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять одну ногу, опустить. То же другой ногой. Повт.по 3 раза каждой ногой, темп умеренный.
  - «Весёлый мячик» И.п.- стоя, руки произвольно. Повт.2 раза по 10 сек.
  - Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки»
9. Медленный бег за воспитателем, заключительная ходьба.

## 3-4 неделя (без предметов)

### «Части тела»

7. Ходьба, бег «стайкой» за воспитателем. Ходьба обычная, остановка, построение врассыпную.
8. ОРУ
  - «Покажи руки» И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперёд выпрямить и сказать «Вот!» Вернуться в и.п. Повт. 5 раз. Темп умеренный.
  - «Где колени?» И.п.- стоя, ноги расставлены, руки за спину. Наклониться вперёд, ладони положить на колени, смотреть на колени, сказать «Вот!» Вернуться в и.п. Повт.4 раза.
  - «Спрячь голову» И.п.-стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги. Вернуться в и.п. Повт.4 раза.
  - «Прыгают ножки» И.п.-стоя, руки произвольно. Подпрыгивание на месте. 8-10 подпрыгиваний на месте. Повт.2 раза. Чередовать с ходьбой.
  - Дыхательное упражнение «Вырасти большой»
9. Заключительная ходьба «стайкой».

# Комплекс утренней гимнастики

## 1-2 неделя (без предметов)

### «Детские ладошки»

1. Ходьба за воспитателем с хлопками, бег за воспитателем, ходьба за воспитателем, построение врассыпную.
2. ОРУ
  - «Покажи ладошки» -И.п.- стоя, ноги слегка расставлены. Руки опущены. Руки вперед, ладошками вверх. Произнести «Вот!»вернуться вИ.п. (Повт.4 раза)
  - «Поиграем пальчиками» И.п.- сидя на полу, ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. На счёт 1-8 сжимать и разжимать пальцы рук. Вернуться в и.п. Повт. 4 раза
  - «Достать ладошками коленки» И.п.- сидя на полу, ноги вместе, руки опущены. Наклон вперед, хлопнуть ладошками по коленкам. (Повт.4 раза)
  - «Хлопни по ладошке» И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, хлопнуть одной ладошкой по другой перед собой. (Повт.4 раза)
  - «Веселые ладошки» подпрыгивание на месте с хлопками в ладоши. (6-8 раз)
3. Пальчиковая игра «Моя семья»(стоя в кругу)  
Упражнение «Дружные ладошки»

## 3-4 неделя (без предметов)

### «Забавные жучки-паучки»

1. Ходьба за воспитателем. (различные виды ходьбы) Построение врассыпную.
2. ОРУ
  - «Жучки просыпаются» -И.п.- стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки вверх, встать на носочки, потянуться -вдох. Вернуться в И.п. -выдох. (Повт.-4 раза.)
  - « Жучки делают зарядку» -И.п. – сидя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, кулачки сжаты. Сжимать и разжимать пальчики рук на счёт от 1 до 8. Вернуться в и.п. Опустить руки. (Повт.4 раза.)
  - «Жучки греют животики на солнышке»-И.п. -лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1-поворот на живот, 2-поворот на спинку.(Повт.3 раза)
  - «Жучки отдыхают»- поднять ноги и вытянутые руки перед собой и потрясти ими.(Повт.3 раза)
  - Упражнение «Песенка жука»-при длительном выдохе произнести: «Ж-ж-ж» (Повт.3 раза)
3. Бег, ходьба врассыпную