

Примерная последовательность проведения Примерная последовательность проведения утренней гимнастики в подготовительной группе

Рисунок Примерная последовательность проведения комплексов утренней гимнастики в подготовительной группе

**Примерная последовательность**

**проведения комплексов утренней гимнастики**

**в подготовительной группе**

|  |  |
| --- | --- |
| **сентябрь** | **№ 1,2** |
| **октябрь** | **№ 3,4 (с обручем)** |
| **ноябрь** | **№ 5,6 (с веревкой)** |
| **декабрь** | **№ 7,8 (с мячом)** |
| **январь** | **№ 9 (зима), №10 (с палкой)** |
| **февраль** | **№ 11,12 (со скакалкой)** |
| **март** | **№ 13,14 (с обручем)** |
| **апрель** | **№ 15 (цапли) №16 (с палкой)** |
| **май** | **№ 17, 18 ( с мячом)** |
| **июнь** | **№ 19 (физкультурники)****№ 20 (с палкой)** |
| **июль** | **№ 17, 18** |
| **август** | **№ 19,20** |

 **Комплекс**

**утренней гимнастики № 1 (без предметов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.Сообщение задач.Ходьба в колонне обычным шагомХодьба змейкой.Ходьба четверками (разведением)Перестроения в звенья. | 30 сек1,5-2 мин | Во время ходьбы не отстаем от товарищей |
| 1 |  **«Руки вверх с отставлением ноги назад»****И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу.**В:** 1-руки вверх 2-отставить правую /левую / ногу назад 3-и.п. | 7 раз | Руки в локтях не сгибаемНогу ставим на носочек |
| 2 | **«Повороты в стороны, руки в стороны»****И.п:** ноги на ширине плеч, руки на поясе.**В:**1- поворот вправо, отвести руки в стороны 2-сказать «вправо» 3- вернуться в и.п. | 6 разТемп средний | Руки прямые, на уровне плеч |
| 3 | **«Хлопок под коленом»****И.п:** пятки вместе, носки врозь, руки внизу.**В:** 1-согнуть правую /левую/ ногу в колене 2-хлопок под коленом 3- вернуться в и.п. | 6 разТемп медленный | Удерживаем равновесие, спина прямаяНогу ставим тихо |
| 4 | **«Наклоны вперед»****И.п:** ноги на ширине плеч, руки на поясе**В:** 1-наклониться вперед 2- вернуться в и.п. | 7 разтемп средний | Ноги в коленях не сгибаем |
| 5 | **«Прыжки на месте, на двух ногах»****И.п:** пятки вместе, носки врозь**В:** 12 прыжков на месте Ходьба на месте 12 прыжков на местеУпражнения на дыхание | 12х2 | Прыгаем легко на носочках, ноги сгибаем в коленях |
|  | Перестроение из звеньев в колонну.Ходьба в колонне обычным шагом.***«Здоровье в порядке - спасибо зарядке»*** | 1,5-2 мин | Энергично взмахиваем руками |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 2 (без предметов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.Сообщение задач.Ходьба в колонне обычным шагомБегХодьба в колонне обычным шагомПерестроения в звенья с назначением ведущих | 35-40 сек | Во время бега дышим носом, плотно закрываем рот |
| 1 | **«Руки вверх с отставлением ноги назад»****И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу.**В:** 1-руки вверх 2-отставить правую /левую / ногу назад 3-и.п. | 7 раз | Руки над головой, локти не сгибаем |
| 2 | **«Повороты в стороны»****И.п:** ноги на ширине плеч, руки на поясе**В:** 1-поворот вправо /влево/, развести руки 2- вернуться в и.п. | 8 раз | Пальцы рук держим плотно, ладонями вверх |
| 3 | **«Приседание»****И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь**В:** 1-присесть, встать 2- вернуться в и.п. | 7 раз | Пятки отрываем от пола, спина прямая |
| 4 | **«Руки в стороны, вперед, в стороны»****И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу**В:** 1-развести руки в стороны 2 - руки вперед 3- развести руки в стороны 4- вернуться в и.п. | По 5 разВдохВыдохВдохвыдох | Приподняться на носочкиОпуститься на ступнюПриподняться на носочки |
| 5 | **«Наклоны вперед»****И.п:** сидя, ноги в стороны, руки сзади**В:** 1-наклон 2- вернуться в и.п. | 7-8 раз | Достать руками носки ног |
| 6 | **«Прыжки вперед-назад»****И.п:** ноги вместе, руки на поясе**В:** ноги вперед-назад | 8х4раза | Дышим через нос |
|  | Ходьба на месте, перестроение из звеньев в колонну, заключительная ходьба обычным шагом«Здоровье в порядке - спасибо зарядке» | 1,5 мин | Спинку держим прямо, подбородок поднят |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 3 (без предметов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.Сообщение задач.Ходьба парами с перестроением в два круга.Ходьба в колонне обычным шагом.Перестроения в звенья | 30 сек1,5-2 мин | Ходим по краям комнаты, уголки не срезаем |
| 1 | **«Руки вперед, вверх»****И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу.**В:** 1-наклон вперед 2-вернуться в и.п. | 7 раз | Достать руками носки ног |
| 2 | **«Наклоны вперед»****И.п.** сидя, ноги в стороны, руки внизу**В:** 1- наклон вперед 2- вернуться в и.п. | 7 раз | Достать руками носки ног |
| 3 | **«Хлопок над головой»****И.п.** пятки вместе, носки врозь, руки внизу.**В:**1-развести руки в стороны, поднять вверх, хлопок 2- вернуться в и.п. | 6 раз | Во время хлопка руки в локтях не сгибаем |
| 4 | **«Повороты, руки вперед»****И.п.** ноги на ширине плеч, руки над головой.**В:** 1-поворот вправо /влево/  2- вернуться в и.п. | 8 раз | Руки вытянуть вперед |
| 5 | **«Прыжки, ноги в стороны, вместе»****И.п:** пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.**В:** 12 прыжков 2-- вернуться в и.п. | 12х2 | Ноги в стороны-вместе |
| 6 | **«Хлопок под коленом»****И.п**. сидя ноги вместе, руки внизу**В:** 1-поднять правую/левую ногу/ 2-- вернуться в и.п. | 8 раз | Нога прямая, носочек вытягиваем |
|  | Перестроение из звеньев в колоннуХодьба в колонне обычным шагом«Здоровье в порядке - спасибо зарядке» | 1,5 мин | Соблюдаем дистанцию, друг друга не толкаем |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 4 (с обручами)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.Сообщение задач.Ходьба в колонне обычным шагом.Бег с высоким подъемом ногХодьба в колонне обычным шагом.Перестроения в звенья с назначением ведущих | 30 сек35-40 сек.1,5 мин | Делаем энергичные взмахи руками ,во время бега дышим носом |
| 1 | **«Обруч на плечи»****И.п**. ноги – пятки вместе, носки врозь, руки с обручем внизу.**В**: 1-поднять обруч вверх 2-перевести на плечи 3- поднять вверх 4- вернуться в и.п. | 7 раз | Посмотреть на него |
| 2 | **«Повороты, обруч вперед»****И.п.** ноги на ширине плеч, обруч внизу.**В:** 1-поворот вправо /влево/ 2- обруч перевести вперед 3- вернуться в и.п. | 8 раз | Спину держим прямо |
| 3 | **«Обруч на колено»****И.п.** ноги – пятки вместе, носки врозь, руки с обручем внизу.**В:** 1-поднять правую /левую/ ногу, согнутую в колене, поставить на нее вертикально обруч 2- вернуться в и.п. | 8 раз | Спинку держим прямо, голова приподнята |
| 4  | **«Наклоны вперед»****И.п**. ноги на ширине плеч, обруч сзади в обеих руках**В:** 1- наклониться вперед, поднять обруч 2- вернуться в и.п. | 7 раз | Ноги в коленях не сгибаем, выпрямляясь спину держим прямо |
| 5 | **«Пролезь в обруч»****И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, обруч внизу.**В:** 1-поднять обруч,  2- пролезть в него 3- вернуться в и.п. | 6 разТемп медл. |  |
| 6 | **«Прыжки на месте»****И.п.** ноги- пятки вместе, носки врозь, обруч внизу.В: 8 прыжков 2- ходьба на месте | 8х4р | Прыгаем на носочках, ноги в коленях сгибаем |
|  | Перестроение из звеньев в колоннуХодьба в колонне обычным шагом«Здоровье в порядке - спасибо зарядке» | 1.5 мин | Соблюдаем дистанцию |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 5 «Цапли»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.Сообщение задач.Ходьба змейкойХодьба в колонне обычным шагомПерестроения в звенья с назначением ведущих | 30 сек | Ходим с поднятой головой, по краям комнатыСоблюдаем дистанцию |
| 1 | **«Цапля машет крыльями»****И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу.**В:** 1- руки в стороны 2- вернуться в и.п. | 7 раз | Делаем волнообразные движения |
| 2 | **«Цапля достает лягушку из болота»****И.п.** ноги на ширине плеч, левая /правая / рука на поясе, правая /левая/ внизу.В: 1- наклон вперед 2- вернуться в и.п. | 8 раз | Достать левой /правой/ рукой носочек ноги, ноги не сгибаем |
| 3 | **«Цапля стоит на одной ноге»****И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки на поясеВ: 1- развести руки в стороны, поднять левую /правую/ ногу 2 - вернуться в и.п. | 8 раз | Руки держим на уровне плеч, Тянем носочек ноги |
| 4 | **« Цапля глотает лягушку»****И.п**. сидя на коленях, на пятках, руки внизу**В:**1- руки вверх, хлопок над головой 2- приподняться с колен 3- вернуться в и.п. | 7 раз | Во время хлопка руки прямые, локти не сгибаем |
| 5 | **«Цапля стоит в камышах»****И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки на поясеВ: 1- наклон вправо/влево/ 2- вернуться в и.п. | 8 раз | Голову не опускаем, локти сводим вперед |
| 6 | **«Цапля прыгает»****И.п**. ноги-пятки вместе, носки врозь, руки на поясе**В:** прыжки , меняя ноги вперед-назад | 8х4раза | Прыгаем легко на носках, ноги в коленях сгибаем |
|  | Перестроение из звеньев в колоннуХодьба в колонне обычным шагом***«Здоровье в порядке - спасибо зарядке»*** | 1,5 мин | Во время ходьбы энергично делаем взмахи руками, не отстаем от товарищей |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 6 (с веревкой)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.Сообщение задач.Ходьба обычным шагом в колоннеБег обычныйХодьба обычным шагом в колоннеХодьба на пятках, руки за головойХодьба обычным шагом в колоннеПерестроение в круг | 1 мин30 сек1,5 мин | Ходим с поднятой головой по краям комнаты.Бегаем легко на носочках |
| 1 | **«Веревку вверх»****И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, веревка внизу**В:** 1- руки вперед 2- руки вверх 3- вперед 4- вернуться в и.п. | 6 раз | Руки в локтях не сгибаем |
| 2 | **«Наклоны в стороны»****И.п.** ноги на ширине плеч, в правой руке, веревка внизу**В:** 1- наклон влево /вправо/, руку с веревкой вверх 2- вернуться в и.п. | 4 раза | Руки прямые, Спину держим прямо |
| 3 |  **«Заборчик»****И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, веревка внизу**В:** 1-согнуть правую /левую/ ногу в колене 2- положить на неё веревку 3- вернуться в и.п. | 8 раз | Тянем носочек ноги, спину держим прямо |
| 4 | **«Веревку к ногам»****И.п.** сидя ноги в стороны, веревка внизу**В:**1- наклон вперед 2- веревкой дотронуться до носков ног 3- вернуться в и.п. | 7 раз | Ноги в коленях не сгибать |
| 5 | **«Приседание»****И.п**. ноги-пятки вместе, носки врозь, веревка внизу**В:** 1- присесть 2- вернуться в и.п. 3-присесть  4- вернуться в и.п. | 8 раз | Веревку положить на полВзять веревку в руки |
| 6 | **«Веревку за плечи»****И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, веревка внизу**В:** 1- веревку вверх 2-перевести веревку за плечи 3-поднять веревку вверх 4- вернуться в и.п. | 8 раз | Подняться на носкиОпуститься на всю стопуПодняться на носки |
|  | Перестроение из круга в колоннуБегХодьба в колонне обычным шагом***«Здоровье в порядке - спасибо зарядке»*** | 35-40 сек1,5 мин |  |

**Комплекс**

**утренней гимнастики №7 (без предметов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.Сообщение задач.Ходьба обычным шагом в колоннеХодьба на носкахХодьба на пяткахХодьба обычным шагом в колоннеШирокий бегХодьба обычным шагом в колоннеПерестроения в звенья с назначением ведущих | 30 сек35-40 сек1,5 мин | Ходим по краям комнаты, энергично делаем взмахи руками |
| 1 | **«Руки к плечам»****И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу.**В:**1- поднять руки вверх 2- развести руки в стороны 3- руки к плечам 4- вернуться в и.п. | 7 развдохвыдохвдохвыдох | Руки в локтях не сгибаем |
| 2 | **«Наклоны в стороны»****И.п.** ноги на ширине плеч, руки за головой**В:** 1- наклон вправо /влево/ 2- вернуться в и.п. | 8 раз | Локти разводим в стороны |
| 3 | **«Взмах прямой ногой»****И.п.** сидя, ноги вместе, руки сзади**В:**1- поднять правую /левую/ ногу 2- вернуться в и.п. | 8 раз | Нога прямая, в колене не сгибаем |
| 4 | **«Раскачивание рук»****И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу.**В:** одновременно раскачивать двумя руками вперед-назад | 8х2 раза | Руки в локтях прямые, пальцы сомкнуты вместе |
| 5 | **«Повороты в стороны»****И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки на поясе**В:**1-поворот вправо /влево/ 2- вернуться в и.п. | 8раз | Руки развести в стороны |
| 6 | **«Прыжки на левой и правой ноге»****И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки на поясе**В:** 1- 8 прыжков на левой ноге 2-ходьба на месте 3- 8 прыжков на правой ноге 4- ходьба на месте | 8х2 раза | Прыгаем легко, на носочках, ноги сгибаем |
|  | Перестроение из звеньев в колонну Ходьба в колонне обычным шагом***«По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!»*** | 1,5 мин | Во время ходьбы не отстаем и не наталкиваемся на товарищей |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 8 (с мячом)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.Сообщение задач.Ходьба обычным шагом в колоннеШирокий бегХодьба обычным шагом в колоннеХодьба на носках по диагонали, через залХодьба обычным шагом в колоннеПерестроения в звенья с назначением ведущих | 30 сек1мин35-40 сек1,5 мин20 мин | Ходим по краям комнаты, голову не опускаем, смотреть вперед |
| 1 | **«Мяч к груди»****И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, мяч внизу**В:**1-Поднять мяч вперед 2- к груди  3 –вперед 4- вернуться в и.п. | 7 раз | Руки прямые |
| 2 | **«Наклоны в стороны»****И.п.** стоя на коленях, мяч внизу**В:** 1-наклон вправо /влево/,поднять мяч вверх 2- вернуться в и.п. | 8 раз | Руки с мячом прямые, голова поднята |
| 3 | **«Переложи мяч из одной руки в другую под ногой»****И.п**. сидя, ноги вместе, мяч в правой руке.**В:**1-Поднять правую /левую ногу/ 2 - вернуться в и.п. | 6 раз | Переложить мяч |
| 4 | **«Повороты в стороны»****И.п**. ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, в согнутых руках**В:**1-поворот вправо /влево/ 2- вернуться в и.п. | 8 раз | Руки вытянуть вперед |
| 5 | **«Приседание, мяч вперед»****И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, мяч внизу**В:**1-присесть 2- И.п. ноги-пятки вместе, носки врозь, мяч внизу | 6 раз | Мяч держать перед собой, спину держим прямо |
| 6 | «**Мяч вверх»****И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, мяч внизу**В:**1-поднять мяч вверх, правую /левую/ ногу отвести назад 2- И.п. ноги-пятки вместе, носки врозь, мяч внизу | 8 раз | Поставить ногу на носок |
|  | Перестроение из звеньев в колонну Ходьба в колонне обычным шагом***«По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!»*** | 1,5 мин | Во время ходьбы не отстаем и не наталкиваемся на товарищей |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 9 «Зима»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.Сообщение задач.Ходьба обычным шагом в колоннеШирокий бегХодьба обычным шагом в колоннеХодьба обычным шагом с перестроением в пары | 35-40 сек1,5 мин | Во время ходьбы энергично делаем взмахи руками |
| 1 | **«Согрей плечи»****И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу.**В:**1-развести руки в стороны 2- хлопнуть по противоположным плечам 3-развести руки в стороны 4- вернуться в и.п. | 7 раз | Руки в локтях не сгибаем, держим на уровне плеч |
| 2 | **«Стряхни снег»****И.п** ноги на ширине плеч, руки внизу.**В:**1- наклон вперед 2- вернуться в и.п. | 7 раз | Похлопать по коленам «отряхнуть снег» |
| 3 | **«Согрей ноги»****И.п.** сидя, руки внизу, ноги вместе**В:**1-развести руки в стороны 2-согнуть ноги в коленях 3- вернуться в и.п. | 7 раз | Обхватить ноги руками, ноги опускаем тихо |
| 4 | **«Лепка снежков»****И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу.**В:**1-поднять руки вперед, хлопок 2- подняться на носки 3- вернуться в и.п. | 7 раз | Во время хлопка, руки не сгибаем |
| 5 | **«Бросание снежков»****И.п** ноги на ширине плеч, руки внизу.**В:**1-отвести правую /левую/ руку вперед - в сторону, 2- резким движением перевести руку вперед 3- вернуться в и.п. | 7 раз | Смотрим вперед, голову не опускаем«бросить снежок» |
| 6 | **«Снеговик»****И.п** ноги на ширине плеч, руки на поясе**В**:1-поворот вправо /влево/ 2- вернуться в и.п. | 6 раз | Голову поворачиваем вместе с туловищем |
| 7 | **«Прыжки с хлопками»****И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу.**В:** 8 прыжков чередуется с ходьбой | 8х4 раза | Дышим носом. Прыгаем легко, на носочках |
|  | Перестроение из звеньев в колонну Ходьба в колонне обычным шагом***«По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!»*** | 1,5 мин | Во время ходьбы не отстаем и не наталкиваемся на товарищей |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 10 (с палкой)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.Сообщение задач.Ходьба в колонне обычным шагомБег змейкойХодьба обычным шагом со сменой ведущегоПерестроение в звенья | 35-40 сек1,5 мин | Ходим с поднятой головой по краям комнаты.Бегаем легко на носочках |
| 1 | **«Палку вверх, на плечи»****И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, палка внизу**В:**1- поднять палку вверх, перевести на плечи 2-поднять палку вверх 3- вернуться в и.п. | 6 раз | Спину держим прямо |
| 2 | **«Палку к ногам»****И.п**. сидя, ноги в стороны, палка на коленях**В:**1-наклон 2- дотронуться палкой до носков ног 3- вернуться в и.п. | 8 раз | Ноги в коленях не сгибаем |
| 3 | **«Палку на колени»****И.п.** сидя, ноги вместе, палка на коленях**В:**1-согнуть ноги в коленях 2- палку вытянуть вперед, перевести за колени 3- вернуться в и.п. | 7 раз |  |
| 4 | **«Повороты в стороны»****И.п** ноги на ширине плеч, палка внизу**В:**1-поворот вправо /влево/ 2- вернуться в и.п. | 8 раз | Палку вытянуть вперед |
| 5 | **«Приседание»****И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, палка вертикально (один конец на полу)**В**:1-присесть 2- вернуться в и.п. | 7 раз | Палку держим двумя руками |
| 6 | **«Палку вверх»****И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, палка внизу**В**:1-поднять палку вверх, правую /левую/ ногу отвести назад 2- вернуться в и.п. | 7 раз | Ногу поставить на носок |
| 7 | **«Прыжки на месте»****И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, палка на плечах**В:**8 прыжков чередуются с ходьбой на месте обычным шагом | 8х4 раза | Дышим носом |
|  | Перестроение из звеньев в колонну Ходьба в колонне обычным шагом***«По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!»*** | 1,5 мин | Во время ходьбы не отстаем и не наталкиваемся на товарищей |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 11 (без предметов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.Сообщение задач.Ходьба в колонне обычным шагомХодьба по- медвежьи, руки за головой.Перестроения в звенья | 30 сек1 мин1,5 мин | Во время ходьбы энергично делаем взмахи руками |
| 1 | **«Руки за голову»****И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу**В:**1-поднять руки в стороны, 2- перевести за голову 3-руки в стороны 4- вернуться в и.п. | 7 раз | Локти разводим в стороны |
| 2 | **«Наклоны в стороны»****И.п.** стоя на коленях, руки на поясе**В**:1-наклон вправо /влево/ 2- вернуться в и.п. | 8 раз | Спину держим прямо |
| 3 | **«Взмах прямой ногой»****И.п.** сидя, ноги вместе, руки сзади**В:**1- поднять правую /левую/ ногу 2- вернуться в и.п. | 8 раз | Ноги в коленях не сгибаем, опускаем тихо |
| 4 | **«Наклоны вперед»****И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу**В:**1-наклон вперед, руки развести в стороны 2- вернуться в и.п. | 7 разТемп средний | Ноги в коленях не сгибаем, спина прямая, голову подняли, смотрим вперед |
| 5 | **«Сгибание колен»****И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу (о.с)**В:**1-согнуть правую /левую/ ногу в колене 2-вернуться в и.п. | 8 раз | «Обнять» колени руками |
| 6 | **«Повороты в стороны»****И.п.** ноги на ширине плеч, руки за головой**В:**1- поворот влево /вправо/ 2- вернуться в и.п. | Темп средний 8 раз | Локти разводим в стороны |
| 7 | **«Прыжки , ноги в стороны - скрестно»****И.п**. ноги параллельно, руки на поясе**В:** по 8 прыжков чередуются с ходьбой обычным шагом, на месте | 8х4р | Прыгаем легко на носочках, ноги в коленях сгибаем |
|  | Перестроение из звеньев в колонну Ходьба в колонне обычным шагом***«По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!»*** | 1,5-2 мин |  Ходим по краям комнаты , соблюдаем углы |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 12 (со скакалкой)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.Сообщение задач.Ходьба в колонне обычным шагомБег змейкойХодьба в колонне обычным шагомХодьба на носкахХодьба в колонне обычным шагомПерестроение в звенья | 35-40 сек1,5 мин30 сек1 мин | Ходим с поднятой головой по краям комнаты.Бегаем легко на носочках |
| 1 | **«Скакалку за голову»****И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу**В:**1-поднять скакалку вверх 2-перевести за голову 3-поднять вверх 4- вернуться в и.п. | 7 разТемп средний | Поднимаем скакалку прямыми руками |
| 2 | **«Наклоны вперед»****И.п**. сидя, ноги на ширине плеч, скакалка внизу.**В:**1-наклон вперед, достать скакалкой носки ног 2- вернуться в и.п. | 7 разтемп средний | Ноги в коленях не сгибаем, носки ног тянем |
| 3 | **«Сгибание ног в коленях»****И.п.** сидя, ноги вместе, скакалка на коленях.**В:**1-вытянуть руки со скакалкой вперед 2-согнуть руки в коленях 3- вернуться в и.п. | 6 разтемп средний | Руки прямые, в локтях не сгибаем |
| 4 | **«Наклоны в стороны»****И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу**В:**1-наклон вправо, правую ногу отставить в сторону,  одновременно скакалку поднять вверх. 2- вернуться в и.п. | 8 раз | Руки не сгибаем, ногу ставим на носок |
| 5 | **«Скакалку вперед, к груди, вперед»****И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу**В:**1-вытянуть руки со скакалкой вперед, подняться на носки 2-скакалку перевести к груди, опуститься на всю стопу 3-вновь вытянуть руки со скакалкой вперед 4- вернуться в и.п. | 7 разтемп медленный | Голову не опускаем, смотрим вперед |
| 6 | **«Повороты в стороны»****И.п.** стоя на скакалке, ноги на ширине плеч, ручки скакалки  в руках**В:**1-поворот вправо /влево/ 2- вернуться в и.п. | 8 разтемп средний | Поворачиваем туловище, ноги остаются на месте |
| 7 | **«Прыжки через скакалку»****И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, скакалка сзади**В:**8 прыжков чередуются с ходьбой на месте, обычным шагом | 8х4 разаТемп произв. |  |
|  | Перестроение из звеньев в колонну Ходьба в колонне обычным шагом***«По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!»*** | 1,5-2 мин | Во время ходьбы не отстаем и не наталкиваемся на товарищей |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 13 (без предметов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.Сообщение задач.Ходьба обычным шагом в колоннеШирокий бегХодьба обычным шагом в колоннеХодьба с высоким подниманием коленХодьба обычным шагом в колоннеПерестроение в звенья | 30 сек1Мин1,5 мин | Во время ходьбы энергично делаем взмахи рукамиВо время ходьбыс высоким подниманием колен – смотреть прямо, голова поднята |
| 1 | **«Мельница»****И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу**В:**1-сделать 4 круговых движения прямыми руками перед  грудью 2- вернуться в и.п. | 6 разтемп средний | Во время движения руками руки в локтях не сгибать |
| 2 | **«Повороты в стороны с разведением рук»****И.п**. ноги - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе**В**:1- поворот вправо /влево/, развести руки в стороны 2- вернуться в и.п. | 8 разтемп средний | Пальцы прямые, сжаты вместе |
| 3 | **«Достать коленом до вытянутых рук»****И.п:** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки впереди**В:**1-подтянуть правую /левую/ ногу, согнутую в колене 2- вернуться в и.п. | 8 разтемп средний | Достать до рук |
| 4 | **«Руки к плечам»****И.п.** на коленях, сидя на пятках руки внизу**В:**1-поднять руки вверх, одновременно приподняться на  колени 2-перевести руки к плечам, опускаясь на пятки 3-вновь поднять руки вверх и подняться на колени 4- вернуться в и.п. | 8 разтемп средний | Посмотреть на нихЕще раз посмотреть на руки |
| 5 | **«Приседание»****И.п**. ноги - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе**В:**1-присесть, вытянуть руки вперед 2- вернуться в и.п. | 7 разтемп средний | Колени разводим в стороны |
| 6 | **«Достать носок ноги»****И.п.** сидя, ноги врозь, руки на поясе**В:**1-наклон 2- вернуться в и.п. | 8 разтемп медленный | Достать руками, носок левой /правой/ ноги |
| 7 | **«Прыжки с поворотом кругом»****И.п.** ноги - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе**В:** поворот в 4 прыжка вокруг себя, чередовать с ходьбой на месте | 4х3р |  Прыгаем легко, на носочках, дышим носом |
|  | Перестроение из звеньев в колонну Ходьба в колонне обычным шагом***«По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!»*** | 1,5-2 мин | Во время ходьбы не отстаем и не наталкиваемся на товарищей |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 14 (с обручем)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.Сообщение задач.Ходьба в колонне обычным шагомХодьба по-медвежьи, руки на поясе.Ходьба в колонне обычным шагомПерестроения в звенья | 30 сек1,5 мин | Во время ходьбы энергично делаем взмахи руками |
| 1 | **«Переложи обруч из одной руки в другую»****И.п.** ноги - пятки вместе, носки врозь, обруч в правой руке**В:**1-поднять руки вверх, переложить обруч из правой руки в левую 2- вернуться в и.п. | 6 разТемп: медленный | Обруч держим крепко, руки не сгибаем |
| 2 | **«Наклоны в стороны»****И.п.** ноги на ширине плеч, обруч вверх**В:**1-наклон вправо /влево/ 2- вернуться в и.п. | 8 разтемп средний | Руки прямые |
| 3 | **«Обруч на колено»****И.п.** ноги - пятки вместе, носки врозь, обруч внизу**В:**1-поднять обруч вперед 2-согнуть правую, /левую/ ногу, достать ею обруч 3-вернуться в и.п. | 6 разтемп медленный | Нога прямая, носочек выягиваем |
| 4 | **«Положи обруч на пол, не сгибая ног»****И.п.** ноги на ширине плеч, обруч внизу.**В:**1-наклон 2-положить обруч 3- выпрямиться 4-наклон, взять обруч | 6 разТемп: средний | Ноги в коленях не сгибать |
| 5 | **«Приседание»****И.п.** ноги - пятки вместе, носки врозь, обруч внизу**В:**1-присесть 2- вернуться в и.п. | 8 разтемп средний | Спинку держим прямо, колени разводим в стороны |
| 6 | **«Поставь обруч»****И.п.** ноги слегка расставлены (узкой дорожкой), обруч внизу в правой руке**В:**1-наклон вперед 2- вернуться в и.п. | 6 разтемп средний | Ноги в коленях не сгибать |
| 7 | **«Прыжки на месте»****И.п.** ноги - пятки вместе, носки врозь, обруч на плечах**В:** по 8 прыжков чередовать с ходьбой на месте | 8х4р | Прыгаем легко, на носочках |
|  | Перестроение из звеньев в колоннуХодьба в колонне обычным шагом***«Здоровье в порядке - спасибо зарядке»*** | 1,5-2 мин | Во время ходьбы не отстаем и не наталкиваемся на товарищей |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 15 «Цапли»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.Сообщение задач.Ходьба змейкойХодьба в колонне обычным шагомПерестроения в звенья с назначением ведущих | 30сек | Ходим с поднятой головой по краям комнаты. |
| 1 | **«Цапля машет крыльями»****И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки внизу.**В:** 1- руки в стороны 2- вернуться в и.п. | 7 раз | Делаем волнообразные движения |
| 2 | **«Цапля достает лягушку из болота»****И.п.** ноги на ширине плеч, левая /правая / рука на поясе, правая /левая/ внизу.В: 1- наклон вперед 2- вернуться в и.п. | 8 раз | Достать левой /правой/ рукой носочек ноги, ноги не сгибаем |
| 3 | **«Цапля стоит на одной ноге»****И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки на поясеВ: 1- развести руки в стороны, поднять левую /правую/ ногу 2 - вернуться в и.п. | 8 разтемп медленный | Держим равновесие, руки на уровне плеч, прямые |
| 4 | **« Цапля глотает лягушку»****И.п**. сидя на коленях, на пятках, руки внизу**В:**1- руки вверх, хлопок над головой 2- приподняться с колен 3- вернуться в и.п. | 7 разтемп медленный | Во время хлопка руки в локтях не сгибаем |
| 5 | **«Цапля шагает по болоту»****И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки на поясеВ:1-4 шага на месте2- вернуться в и.п | 3 раза | Колени поднимаем высоко |
| 6 | **«Цапля стоит в камышах»****И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки на поясеВ:1-наклон вправо /влево/ 2- вернуться в и.п | 8 раз |  |
| 7 | **«Цапля прыгает»****И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки на поясеВ: по 8 прыжков чередуются с ходьбой на месте | 8х4 р | Прыгаем легко, на носочках |
|  | Перестроение из звеньев в колоннуХодьба в колонне обычным шагомАнализ утренней гимнастики***«Здоровье в порядке - спасибо зарядке»*** | 1,5 мин30 с | Во время ходьбы не отстаем и не наталкиваемся на товарищей, энергично делаем взмахи руками |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 16 (с палкой)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.Сообщение задач.Ходьба в колонне обычным шагомПерестроение в пары через серединуБег парамиХодьба в колонне обычным шагомПерестроение разведением | 30 сек35-40 сек1,5 мин | Ходим с поднятой головой по краям комнаты.Бегаем легко на носочках |
| 1 | **«Палку вверх, на плечи»****И.п.** о.с, палка внизу**В:**1- поднять палку вверх 2-перевести на плечи 3-поднять палку вверх 4- вернуться в и.п | 8 разТемп средний | Руки прямые |
| 2 | **«Повороты в стороны»****И.п.** сидя по - турецки, палка внизу**В:**1-поворот вправо /влево/ 2-положить палку за спину. Выпрямиться 3-поворот 4- вернуться в и.п | 6 разТемп медленный | Спину держим прямо |
| 3 | **«Пружинки»****И.п.** о.с., палка вертикально**В**:1-3-небольшие полуприседания 4- вернуться в и.п | 8 разТемп средний | Спину держим прямо голова поднята, смотрим вперед |
| 4 | **«Наклоны в сторону»****И.п**. ноги на ширине плеч, палка за спиной, руки согнуты в локтях**В**:1-наклон вправо /влево/ 2- вернуться в и.п | 8 разтемп замедленный | Спину держим прямо |
| 5 | **«Присесть, палку вперед»****И.п**. о.с., палка внизу**В:**1-присесть 2- **И.п**. о.с., палка внизу | 7 -8 разТемп средний | Колени разводим в стороны |
| 6 | **«Палку к груди»****И.п**. о.с., палка внизу**В:**1-поднять палку вперед 2-перевести к груди 3-палку вперед 4-вернуться в и.п | 7-8 разТемп средний | Голова поднята, спина прямая |
|  | Перестроение из звеньев в колонну Ходьба в колонне обычным шагом Бег обычный Ходьба в колонне обычным шагом | 35-40 сек1,5 мин | Во время ходьбы не отстаем и не наталкиваемся на товарищей, энергично делаем взмахи руками |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 17 (без предметов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.Сообщение задач.Ходьба в колонне обычным шагомШирокий бегХодьба в колонне обычным шагомПостроения в звенья | 30с1,5мин35-40 сек1,5 мин | Ходим с поднятой головой по краям комнаты,.Бегаем легко на носочках |
| 1 | **«Палочки»****И.п.** о.с.**В:**1-развести прямые руки в стороны 2-согнуть в локтях перед грудью 3-снова развести 4- вернуться в и.п | 7-8 разТемп средний | Пальцы ладоней вместе |
| 2 | **«Повороты в стороны»****И.п**. сидя по-турецки, руки на поясе**В:**1-поворот вправо /влево/ 2- вернуться в и.п | 8 разТемп медленный | Спина прямая, локти отводим назад |
| 3 | **«Хлопки под коленями»****И.п**. сидя, ноги вместе, руки внизу**В**:1-согнуть ноги в коленях, хлопнуть под коленями 2- вернуться в и.п | 8 разТемп медленный | Голова поднята, ноги на носочки |
| 4 | **«Наклоны вперед»****И.п**. ноги на ширине плеч, руки на поясе.**В:**1-наклон вперед, дотронуться до носков ног 2- вернуться в и.п | 7-8 разТемп средний | Ноги в коленях не сгибаем |
| 5 | **«Мельница»****И.п.** ноги на ширине плеч, руки внизу**В:**4 круговых движения прямыми руками, одновременно поднимаясь на носки 2- вернуться в и.п | 7-8 разТемп средний | Руки во время движения прямые, в локтях не сгибаем |
| 6 | **«Наклоны в стороны»****И.п.** ноги на ширине плеч, руки на поясе.**В:**1-наклон вправо /влево/, ногу отставить на носок в сторону 2- вернуться в и.п | 4 разатемп средний | Отставленная нога прямая, на носочке |
| 7 | **«Прыжки на правой и левой ноге»****И.п.** о.с., руки на поясе**В**: по 8 прыжков чередуются с ходьбой на месте, обычным шагом | 8х4р | Дышим носом, прыгаем легко на носочках |
|  | Перестроение из звеньев в колоннуХодьба в колонне обычным шагомАнализ утренней гимнастики***«Здоровье в порядке - спасибо зарядке»*** | 1,5 мин | Соблюдаем дистанцию, энергично взмахиваем руками |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 18 (с мячом)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.Сообщение задач.Ходьба в колонне обычным шагомБег обычныйХодьба в колонне обычным шагомХодьба по диагонали залаПерестроение в звенья с разведением | 30сек1 мин35-40 сек1,5 мин | Ходим с поднятой головой по краям комнаты.Бегаем легко на носочках |
| 1 | **«Подбросить мяч и поймать его»****И.п**: о.с., мяч на уровне пояса**В:**1-поднять руки вверх, подбросить мяч и поймать его. 2- вернуться в и.п | 7-8 разтемп средний | Мяч на пол не роняем |
| 2 | **«Повороты в стороны»****И.п:** сидя по-турецки, мяч внизу**В:**1-поворот вправо /влево/,руки с мячом вытянуть вперед 2- вернуться в и.п | 8 раз темп средний | Смотрим на мяч, руки прямые |
| 3 | **«Прокати мяч»****И.п.** сидя, ноги вдоль пола, мяч на коленях**В:**1-согнуть ноги в коленях, прокатить мяч под коленями 2- вернуться в и.п | 8 разтемп медленный |  |
| 4 | **«Наклоны вперед»****И.п:** ноги на ширине плеч, мяч на полу.**В:**1-наклон, прокатить мяч под коленями 2- вернуться в и.п | 7-8 разтемп медленный | Мяч на пол не роняем |
| 5 | **«Приседание, мяч вперед»****И.п:** о.с., мяч внизу**В:**1-присесть,руки с мячом вытянуть вперед 2- вернуться в и.п | 7-8 разтемп средний | Руки прямые, смотрим на мяч |
| 6 | **«Наклоны вперед»****И.п**.ноги на ширине плеч, руки внизу**В:** наклон вперед 2- вернуться в и.п | 8 разтемп средний | Ноги в коленях не сгибаем |
| 7 | **«Прыжки вокруг мяча»****И.п:** о.с., руки на поясе, мяч внизу.**В:**по 8 прыжков вокруг мяча, чередовать с ходьбой на месте, обычным шагом | 8 раз | Во время ходьбы делаем энергичные движения руками |
|  | Перестроение из звеньев в колоннуХодьба в колонне обычным шагомАнализ утренней гимнастики***«Здоровье в порядке - спасибо зарядке*** | 1,5 мин | Соблюдаем дистанцию, энергично взмахиваем руками |

**Комплекс**

**утренней гимнастики № 19 «Физкультурники»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.Сообщение задач.Ходьба в колонне обычным шагомБег змейкойХодьба через центр зала парамиПерестроение в звенья | 30 сек1 мин30-40 сек1,5 мин | Ходим с поднятой головой по краям комнаты.Бегаем легко на носочках  |
| 1 | **«Пловцы»****И.п:** о.с.**В:**1-вытянуть руки вперед 2-в стороны 3- вернуться в и.п | 7-8 разтемп средний | Во время выполнения руки в локтях не сгибаем, пальцы рук вместе |
| 2 | **«Штангисты»****И.п:** о.с.**В:**1-наклон, руки внизу 2-выпрямиться, руки поднять вверх 3- вернуться в и.п | 7-8 разтемп средний | Ноги в коленях не сгибаем, руки прямые, пальцы в кулачке |
| 3 | **«Согни ноги»****И.п.** сидя, ноги вместе, руки -упор сзади**В:**1-согнуть ноги 2- вернуться в и.п | 7-8 разтемп медленный | Носочки ног вытягиваем |
| 4 | **«Гантели»****И.п.** ноги на ширине плеч, руки внизу**В:**1-поднять руки вверх, подняться на носки 2-перевести руки к плечам, опуститься на всю ступню 3- повтор №1 4- вернуться в и.п | 7-8 разтемп средний | Пальцы рук в кулачкахРуки прямые |
| 5 | **«Стойка пловца»****И.п**. ноги на ширине плеч, руки внизу**В**:1-слегка присесть, наклониться вперед, отвести руки вперед 2- вернуться в и.п | 7-8 разтемп средний |  |
| 6 | **«Прыжки, ноги в стороны - вместе»****И.п:** о.с.**В:**по 8 прыжков, ноги в стороны – вместе, чередовать с ходьбой на месте, обычным шагом | 8х4 раза | Прыгаем легко, на носочках, дышим носом |
|  | Перестроение из звеньев в колоннуХодьба в колонне обычным шагомАнализ утренней гимнастики***«Здоровье в порядке - спасибо зарядке*** | 1,5 мин | Соблюдаем дистанцию, энергично взмахиваем руками |

**Комплекс**

**утренней гимнастики 20 (с палкой)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.Сообщение задач.Ходьба в колонне обычным шагомШирокий бегХодьба в колонне обычным шагом со сменой направленияПерестроения в звенья | 30сек1,5 мин35-40 сек1,5-2 мин | Ходим с поднятой головой по краям комнаты.Бегаем легко на носочках |
| 1 | **«Палку вверх и на плечи»****И.п.** о.с., палка внизу**В:** 1-поднять палку вверх 2-перевести на плечи 3-снова поднять вверх 4- вернуться в и.п | 7-8 разтемп средний | Руки прямыеЛокти разводим в стороны |
| 2 | **«Палку к ногам»****И.п.**сидя, ноги в стороны, палка на коленях**В:**1-наклониться, дотронуться палкой до носков ног 2- вернуться в и.п | 7-8 разтемп средний | Ноги прямые, носочки ног тянем |
| 3 | **«Палку за колени»****И.п.** сидя, ноги вместе, палка на коленях**В**:1-поднять палку вперед,  2- согнуть ноги в коленях, одновременно палку перевести за колени 3-вытянуть руки с палкой вперед, выпрямить ноги 4- вернуться в и.п | 7-8 разтемп медленный | Руки и ноги прямые, носочки ног вытянуты |
| 4 | **«Повороты в сторону, палку вперед»****И.п.** ноги на ширине плеч ,палка внизу**В:**1-повернуться влево /вправо/ 2- вернуться в и.п | 7-8 разтемп средний | Ноги на месте, поворачиваем только туловище |
| 5 | **«Приседание»****И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, палка вертикально**В:**1-присесть 2- вернуться в и.п | 7-8 разтемп средний | Колени разводим в стороны, сохраняем равновесие |
| 6 | **«Наклоны в стороны»****И.п.** ноги на ширине плеч, палка внизу.**В**:1-наклон вправо /влево/, ногу отставить в сторону,  одновременно палку поднять вверх 2- вернуться в и.п | 8 разтемп средний | Ногу ставим на носок, руки в локтях не сгибаем |
| 7 | **«Прыжки на месте»****И.п.** о.с., палка на плечах**В:** по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте, обычным шагом | 8х4 раза | Прыгаем легко, на носочках, дышим носом |
|  | Перестроение из звеньев в колоннуХодьба в колонне обычным шагомАнализ утренней гимнастики***«Здоровье в порядке - спасибо зарядке*** | 1,5 мин | Соблюдаем дистанцию, энергично взмахиваем руками |