

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 шагом  Ходьба змейкой.  Ходьба четверками (разведением)  Перестроения в звенья. | 30 сек  1,5-2 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 сгибаем  Ногу 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 раз  Темп 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 раз  Темп медленный | Удерживаем равновесие, спина прямая  Ногу ставим тихо |
| 4 | **«Наклоны вперед»**  **И.п:** ноги на ширине плеч, руки на поясе  **В:** 1-наклониться вперед  2- вернуться в и.п. | 7 раз  темп 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 месте  Упражнения 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 шагом  Бег  Ходьба в колонне обычным шагом  Перестроения 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 раз  Вдох  Выдох  Вдох  выдох | Приподняться на носочки  Опуститься на ступню  Приподняться 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 сек  1,5-2 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 колонну  Ходьба 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 ног  Ходьба в колонне обычным шагом.  Перестроения в звенья с назначением ведущих | 30 сек  35-40 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 раз  Темп 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 колонну  Ходьба 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 змейкой  Ходьба в колонне обычным шагом  Перестроения в звенья с назначением ведущих | 30 сек | Ходим с поднятой головой, по краям комнаты  Соблюдаем 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 поясе  В: 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 поясе  В: 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 колонну  Ходьба 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 колонне  Бег обычный  Ходьба обычным шагом в колонне  Ходьба на пятках, руки за головой  Ходьба обычным шагом в колонне  Перестроение в круг | 1 мин  30 сек  1,5 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 пол  Взять 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 носки  Опуститься на всю стопу  Подняться на носки |
|  | Перестроение из круга в колонну  Бег  Ходьба в колонне обычным шагом  ***«Здоровье в порядке - спасибо зарядке»*** | 35-40 сек  1,5 мин |  |

**Комплекс**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | ДТД | Метод.  рекомендации |
|  | Построение в шеренгу.  Сообщение задач.  Ходьба обычным шагом в колонне  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьба обычным шагом в колонне  Широкий бег  Ходьба обычным шагом в колонне  Перестроения в звенья с назначением ведущих | 30 сек  35-40 сек  1,5 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 раз  вдох  выдох  вдох  выдох | 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 колонне  Широкий бег  Ходьба обычным шагом в колонне  Ходьба на носках по диагонали, через зал  Ходьба обычным шагом в колонне  Перестроения в звенья с назначением ведущих | 30 сек  1мин  35-40 сек  1,5 мин  20 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 колонне  Широкий бег  Ходьба обычным шагом в колонне  Ходьба обычным шагом с перестроением в пары | 35-40 сек  1,5 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 шагом  Бег змейкой  Ходьба обычным шагом со сменой ведущего  Перестроение в звенья | 35-40 сек  1,5 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 шагом  Ходьба по- медвежьи, руки за головой.  Перестроения в звенья | 30 сек  1 мин  1,5 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 раз  Темп 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 шагом  Бег змейкой  Ходьба в колонне обычным шагом  Ходьба на носках  Ходьба в колонне обычным шагом  Перестроение в звенья | 35-40 сек  1,5 мин  30 сек  1 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 раз  Темп 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 раз  темп 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 раз  темп 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 раз  темп 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 раз  темп 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 раза  Темп 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 колонне  Широкий бег  Ходьба обычным шагом в колонне  Ходьба с высоким подниманием колен  Ходьба обычным шагом в колонне  Перестроение в звенья | 30 сек  1Мин  1,5 мин | Во время ходьбы энергично делаем взмахи руками  Во время ходьбы  с 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 раз  темп 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 раз  темп 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 раз  темп 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 раз  темп средний | Посмотреть на них  Еще 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 раз  темп 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 раз  темп 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 шагом  Ходьба по-медвежьи, руки на поясе.  Ходьба в колонне обычным шагом  Перестроения в звенья | 30 сек  1,5 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 раз  Темп: 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 раз  темп 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 раз  темп 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 раз  Темп: 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 раз  темп 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 раз  темп 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 колонну  Ходьба 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 змейкой  Ходьба в колонне обычным шагом  Перестроения 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 поясе  В: 1- развести руки в стороны, поднять левую /правую/  ногу  2 - вернуться в и.п. | 8 раз  темп 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 раз  темп медленный | Во время хлопка руки в локтях не сгибаем |
| 5 | **«Цапля шагает по болоту»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки на поясе  В:1-4 шага на месте  2- вернуться в и.п | 3 раза | Колени поднимаем высоко |
| 6 | **«Цапля стоит в камышах»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки на поясе  В:1-наклон вправо /влево/  2- вернуться в и.п | 8 раз |  |
| 7 | **«Цапля прыгает»**  **И.п.** ноги-пятки вместе, носки врозь, руки на поясе  В: по 8 прыжков чередуются с ходьбой на месте | 8х4 р | Прыгаем легко, на носочках |
|  | Перестроение из звеньев в колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  Анализ утренней гимнастики  ***«Здоровье в порядке - спасибо зарядке»*** | 1,5 мин  30 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 шагом  Перестроение в пары через середину  Бег парами  Ходьба в колонне обычным шагом  Перестроение разведением | 30 сек  35-40 сек  1,5 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 раз  Темп 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 раз  Темп медленный | Спину держим прямо |
| 3 | **«Пружинки»**  **И.п.** о.с., палка вертикально  **В**:1-3-небольшие полуприседания  4- вернуться в и.п | 8 раз  Темп 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 раз  темп 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 раз  Темп 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 раз  Темп средний | Голова поднята, спина прямая |
|  | Перестроение из звеньев в колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  Бег обычный  Ходьба в колонне обычным шагом | 35-40 сек  1,5 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 шагом  Широкий бег  Ходьба в колонне обычным шагом  Построения в звенья | 30с  1,5мин  35-40 сек  1,5 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 раз  Темп 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 раз  Темп 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 раз  Темп 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 раз  Темп 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 раз  Темп 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 раза  темп 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 колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  Анализ 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 шагом  Бег обычный  Ходьба в колонне обычным шагом  Ходьба по диагонали зала  Перестроение в звенья с разведением | 30сек  1 мин  35-40 сек  1,5 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 раз  темп 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 раз  темп 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 раз  темп 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 раз  темп 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 раз  темп 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 колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  Анализ 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 шагом  Бег змейкой  Ходьба через центр зала парами  Перестроение в звенья | 30 сек  1 мин  30-40 сек  1,5 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 раз  темп 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 раз  темп 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 раз  темп 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 раз  темп средний | Пальцы рук в кулачках  Руки 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 раз  темп 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 колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  Анализ 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 шагом  Широкий бег  Ходьба в колонне обычным шагом со сменой направления  Перестроения в звенья | 30сек  1,5 мин  35-40 сек  1,5-2 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 раз  темп средний | Руки прямые  Локти 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 раз  темп 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 раз  темп 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 раз  темп 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 раз  темп 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 раз  темп 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 колонну  Ходьба в колонне обычным шагом  Анализ утренней гимнастики  ***«Здоровье в порядке - спасибо зарядке*** | 1,5 мин | Соблюдаем дистанцию, энергично взмахиваем руками |