**КАРТОТЕКА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ**

|  |
| --- |
|  |
| **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 1(сентябрь)**  Ходьба друг за другом. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним (менять направление 3 раза). Построение в круг.  ***Общеразвивающие упражнения***   1. **«Руки вверх».** *И.п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на них, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз. 2. **«Постучи по коленям».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза. 3. **«Пружинки».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Слегка присесть, развести колени, выпрямиться. Повто­рить 4 раза. 4. **«Волчок».** *И.п*.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10—12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3—4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой. 5. . «**Прыжки**» *И.п*.ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой. 6. **«Петушок»**. (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». 1-2 – развести руки в стороны (вдох); 3 - 4 – опустить руки вниз, хлопать по бедрам (ку-ка-ре-ку!); выдох на каждый слог) (6 раз).   Перестроение из круга. Легкий бег. Ходьба друг за другом. |
| **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 2**  Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на носках, руки на поясе. Построение в звенья.  ***Обшеразвивающие упражнения***   1. **«Матрешки пляшут».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить, сказать «ох». Повторить 5 раз. 2. **«Матрешки кланяются».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, отвести руки назад, выпрямиться. Повторить 5 раз. 3. **«Матрешки качаются»**. *И.п.:* ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 6 раз. 4. **«Матрёшки хлопают»** *И.п.* ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки вынести в перёд,, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение. 5. **«Прыжки».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, в чередовании с ходьбой. 6. **«Маятник»**. (дыхательное упражнение*). И.п*. – стоя, руки на поясе (вдох). «Влево-вправо, влево-вправо, а потом начнем сначала». 1, 3 наклониться вправо (влево); 2, 4 – и.п. (6 раз).   Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.  **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 1(октябрь)**  (**С кубиками)**  Ходьба в колонне. Легкий бег. Перестроение в пары (с места) и ходьба парами. Перестроение в звенья.  ***Общеразвивающие упражнения с ку­биками***   1. **«Постучи кубиками».** *И.п.:* ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. Руки поднять вверх, постучать кубиками, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз. 2. **«Наклоны в стороны».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки с кубиками наверху. Наклониться вправо (влево), сказать «вправо» («влево»), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. 3. **«Положи кубики».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, положить кубики на пол, встать, присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза. 4. **«Кубики в стороны».** *И. п.:* то же. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.   Перестроение из звеньев в колонну.   1. **«Подпрыгивание».** И.П.: ноги слегка расставить, кубики на полу с боков. 10—16 подскоков на дорожке. Прыгать легко, красиво. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой. 2. **«Сдуем с ладошки пушинку.** (дыхательное упражнение*).*  И.п. – о.с. «Положи на ладошку пушинку и сдуй ее – она полетела далеко-далеко». (сдувать с правой и левой руки).   Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. Легкий бег. |
| **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 2**  **(С флажками)**  Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звенья.  ***Обще развивающие упражнения с флажками***   1. «**Флажки вперед».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу, в руках флажки. Вытянуть руки вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз. 2. **«Наклоны в стороны».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, флажки вверху. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза. 3. **«Приседание».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, флажки впереди. Присесть, встать. Повторить 5 раз. 4. **«Флажки в стороны».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, флажк и внизу. Поднять флажки в стороны, опустить. Повто­рить 5 раз. 5. **«Подскоки».**  *И.П.:* ноги слегка расставить, флажки вниз. 8—10 подскоков, встряхивая флажками, 8—10 шагов с взмахом флажками. Повторить 3 раза. 6. **«Подуем на флажок»** (дыхательное упражнение*). И.п.* – о.с. рука с флажком перед лицом. Носом вдох, выдох через рот и дуем на флажок. (6 раз).   Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба. |
| **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 1 ( ноябрь)**  **«Часы»**  Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звенья.  ***Общеразвивающие упражнения***   1. **«Заведи часы».** *И.п.:* ноги слегка расставлены, руки в сторо­ны. Согнуть руки в локтях и вра­щать перед грудью, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. 2. **«Маятник качается».** *И.п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вправо (вле­во), сказать «тик-так», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. 3. **«Часы идут».** *И. п.:* то же. Раска­чивать руками вперед-назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. 4. **«Часы сломались».** *И.п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. При­сесть, хлопнуть по коленям, встать. По­вторить 5 раз. 5. . «**Прыжки**» *И.п*.ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой. 6. **«Часики».** (дыхательное упражнение). И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. «часики вперед идут. За собою нас ведут». 1 – взмахнуть руками вперед \_ «тик» (вдох); 2 – взмахнуть руками назад – «так» (выдох) (2 раза).   Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба. |
| **КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 2**  **(С гимнастической палкой)**  Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба через центр на но­сках. Построение в звенья.  ***Общеразвивающие упражнения***   1. **«Палку на грудь».**  И.П.: ноги слегка расставить, палку вниз. 1—2 — палку на грудь — вдох; 3—4 — И.П.— выдох. Повторить 6 раз. 2. **«Поворот».** И.П.: ноги врозь, палка за спиной зажата согнутыми руками. 1 — поворот вправо; 2 — И.П. То же, влево. Повторить 3 раза. 3. **«К колену».**  И.П.: сидя, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — согнуть колено, палку к колену; 3 — выпрямить ноги, палку вверх; 4 — И.П. Спину все время держать прямо. Повторить 5 р 4. **«Посмотри вперед**».  И.П.: ноги врозь, палка на лопатках. 1 — 2 наклон вперед, ноги не сгибать; 3—4 — И.П. Повторить 5 раз. 5. **«Подскоки».** И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—12 подскоков на месте и ходьба. Повторить 3 раза. 6. **«Радуга, обними меня»** (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «Приказало солнце: стой! Семицветный мост крутой! Крепко мост меня обнял – еще ярче сразу стал». 1 – сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 - задержать дыхание на 3-4 сек.; 3 – растягивая губы в улыбке, произносить «с-с-с», выдыхая воздух. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; 4 – и.п (6 раз).   Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба друг за другом. |
| **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 1(декабрь)**  Ходьба в колонне. Легкий бег. Пере­строение в пары, держась за руки. Построение в звенья.  ***Общеразвивающие упражнения***   1. **«Руки вперед».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз. 2. **«Подняться на носки».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. 3. **«Насос».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, правая рука скользит вдоль туловища левая вверху, наклоняясь, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить 6 раз. 4. **«Спрятались».**  *И.п*.: ноги слегка расставить, руки за спину 1—2— низко присесть, голову положить на колени; 3—4— *И.п.* Повторить 6 раз. 5. **«Подскоки».** И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—12 подскоков на месте и ходьба. Повторить 3 раза. 6. **«Сдуем снежинку с ладони»**. (дыхательное упражнение). и.п. – о.с. «Положи на ладошку пушинку и сдуй ее – она полетела далеко-далеко». (сдувать с правой и левой руки).   Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. |
| **КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 2**  **(С веревкой)**  Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на пятках, руки на поясе. Построение в круг.  ***Обще развивающие упражнения с веревкой***   1. «**Веревку вперед».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, ве­ревка внизу. Вытянуть руки с веревкой вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. 2. **«Наклоны вперед».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, веревка внизу. Слегка наклониться вперед, опуская веревку, вернуться в исходное положение (рис. 34). Повторить 5 раз. 3. **«Полуприседание».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, ве­ревка внизу. Слегка присесть, встать. Повторить 6 раз. 4. **«Веревку вверх».** *И. п.:* то же. Поднять веревку вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. 5. **«Прыжки».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе, верёвка лежит на полу. Выполнять 6 прыжков на двух ногах через веревку, не­продолжительная ходьба на месте, повторить 2 раза.. 6. **«Шарик»** (дыхательное упражнение). и.п. – о.с «.Шарик мой воздушный. Какой ты непослушный! Зачем ты отвязался, Зачем помчался ввысь? Вернись скорее, шарик! Вернись!.». - Поднять руки вверх – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш..»   Перестроение из круга в колонну. Бег. Непродолжительная ходьба. |
| **КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 1 (январь)**  Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым, за последним (менять направление движения 3 раза). Построение в звенья.  ***Общеразвивающие упражнения***   1. **«Погреем плечи».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки в стороны. Обхватить кистями рук противоположные плечи, сказать «ух», вернуться в исходное положение (рис. 35). Повторить 6 раз. 2. **«Погреем ноги».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. 3. **«Дровокол».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки вверху, пальцы сложены в замок. Быстро наклониться вперед, про­нести руки между ног, сказать «ух», вернуться в исходное положение (рис. 36). Повторить 5 раз. 4. **«Погреемся»** *И. п.:* ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками. Подняться, вернуться в И.п. Повторить 6 раз 5. **«Прыжки».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте, на двух ногах, не­продолжительная ходьба и вновь повторить прыжки. 6. **«Дышим тихо, спокойно, плавно» »** (дыхательное упражнение). – «Все мы медленно подышим,   Тишину вокруг услышим.» - *И.п.* – о.с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.  Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. |
| **КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 2**  **(С обручем)**  Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба змейкой за воспи­тателем, держась за руки. Построение в звенья.  ***Общеразвивающие упражнения с обручем***   1. **«Обруч вверх».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки с обручем внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз. 2. **«Повороты в стороны».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках перед грудью. Повернуться вправо, вернуться в исходное положение, то же выполнить влево, выпрямиться.   Повторить 5 раз.   1. **«Приседание».** *И. п.* ноги слегка, расставле­ны, обруч в вытянутых руках перед грудью. Присесть, обруч поста­вить на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение (рис. 38). Повторить 5 раз. 2. **«Обруч вперед».** *И. п.:* ноги слегка рас­ставлены, обруч внизу. Вытянуть обруч вперед, опустить. По­вторить 5 раз. 3. **«Подпрыгивание».***И.п.:* ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. Подскоки (два круга) вокруг обруча. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте. 4. **«Вырасти большой»**. (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «Вырасти хочу скорей, добро делать для людей». 1 – поднять руки, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох) (6 раз)   Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба |
| **КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 1(февраль)**  Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба парами на носках. Перестроение в звенья.  ***Общеразвивающие упражнения***   1. **«Хлопок над головой».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. 2. **«Повороты в стороны».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки впереди. Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуть­ся в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз. 3. **«Наклоны вперед».** *И. п.:* сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед, хлопнуть по коленям, ска­зать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. 4. **«Потянись».**  *И.п*.: сидя на пятках, руки к плечам. 1—2— встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз. 5. **«Прыжки».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте и вновь выполнить прыжки. 6. **«Пороход»** (дыхательное упражнение). *И.п.* – о.с. **«**Прогудел наш пароход, В море всех он нас зовет.» - 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 сек; 3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).   Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. |
| **КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 2**  Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба змейкой за воспита­телем. Построение в звенья.  ***Общеразвивающие упражнения с мячом***   1. **«Мяч за голову».** *И.п.:* ноги слегка расставить, мяч внизу. 1 —2 — мяч вверх, посмотреть; 3—4 — за голову, голову не опускать; 5 - 6 - вверх, посмотреть; 7 — 8 — И.п., сказать «вниз». Повторить 5—6 раз. 2. **«Ближе к себе».**  *И.п.:* ноги слегка расставить, мяч перед грудью. Присесть, бросить мяч о пол, поймать — И.П. То же, присесть, несколько раз отбить о пол и поймать, следить за мячом. Повторить 6 раз. 3. **«Положи мяч».** *И. п.: сидя,* ноги в стороны, руки с мячом на коленях. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться, взять мяч, вернуться в исход­ное положение. Повторить 6 раз. 4. **«Вокруг себя».** *И.п.:* сидя, ноги скрестно, руки за спину, мяч на полу. 1—4 — поворот вправо, прокатить мяч вокруг себя, не выпуская его из рук. То же, влево. То же, из И. П. стоя на коленях. Повторить по 3 раза. 5. **«Подскоки».**  *И.п.:* ноги слегка расставить, мяч в опущенных руках. 10—16 подскоков и ходьба, приподняв мяч. Повторить 2 раза. 6. **«Насос»** (дыхательное упражнение). *И.п.* – о.с., руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Вдохнуть носом, сделать наклон вниз и произнести «ш-ш-ш», как при накачивании шин насосом     Перестроение из зве­ньев в колонну. Легкий бег. Спокойная ходьба. |
| **КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 1(март)**  **«Гуси»**  Ходьба в колонне. Лег­кий бег. Ходьба в колон­не через центр комнаты. Построение в звенья.  ***Общеразвивающие упражнения***   1. **«Гуси машут крыльями».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз. 2. **«Гуси пьют воду».** *И. п.:* то же. Присесть, руки поло­жить на колени, опустить голову, встать. Повторить 5 раз. 3. **«Гуси шипят».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, произнести «ш-ш-ш», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. 4. **«Ворота».** И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1—2— поворот вправо (влево), ноги выпрямить; 3—4— И.П. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3—4 раза (каждый поворот). 5. **«Прыжки».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь повторить прыжки. 6. **«Гуси»** (дыхательное упражнение). Друг на друга пошипим, Язычок мы укрепим. И.п. – о.с. 1 – вдох через нос в естественном темпе; 2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха произнести звук «с».   Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба**.** |
| **КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 2**  **(С флажками)**  Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба через центр на но­сках. Построение в звенья.  ***Общеразвивающие упражнения с флажками***   1. **«Флажки вверх».** *И. п...* ноги слегка расставлены, флажки внизу. Поднять флажки вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз. 2. «**Раскачивание флажков».** *И. п.:* ноги слегка расстав­лены, руки с флажками внизу. Одновременно отводить руки с флажками вперед-назад. Повторить 5 раз. 3. **«Потянись».**  И.п.: ноги врозь, флажки вниз. 1—2—наклон вперед, не сгибая ноги, флажки в стороны, голову прямо — выдох; 3—4— И.П. 4. **«Повороты в стороны».** *И. п.:* сидя, ноги в стороны, руки с флажками впереди. Повернуться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево (рис. 39). Повторить 6 раз. 5. **«Пружинки».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, флажки в стороны. Присесть 2—3 раза, вернуться в исходное положе­ние (рис. 40). Повторить 4 раза.**,** 6. **«Радуга, обними меня»** (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «Приказало солнце: стой! Семицветный мост крутой! Крепко мост меня обнял – еще ярче сразу стал». 1 – сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 - задержать дыхание на 3-4 сек.; 3 – растягивая губы в улыбке, произносить «с-с-с», выдыхая воздух. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; 4 – и.п (6 раз).   Перестроение из звеньев в колон­ну. Легкий бег. Ходьба. |
| **КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 1(апрель)**  **«Бабочки»**  Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба по диагонали. Построение в звенья.  ***Обще развивающие упражнения***   1. **«Бабочки машут крыльями».** *И. п.:* ноги слегка расстав­лены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 6 раз. 2. **«Бабочки сели на цветы».** *И. п.:* то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. 3. **«Бабочки летят».** *И п.:* ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, вернуть­ся в исходное положение. Повторить 5 раз. 4. **«Бабочки качаются на цветах».** *И. п.:* ноги слегка рас­ставлены, руки внизу. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. 5. **«Прыжки».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь прыжки. 6. **«Аромат цветов»** (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произносят «А – ах!» - В апреле, в апреле луга запестрели. С прогулки букеты приносим в апреле. Крапивы немного домой притащи – Пусть бабушка сварит зеленые щи.   Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. |
| **КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 2**  **(С кубиками)**  Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба по диагонали на пятках, руки на поясе. Построение в звенья.  ***Обще развивающие упражнения с кубиками***   1. **«Кубики вверх»:** *И. п.* ноги слегка расставлены, ку­бики внизу. Поднять кубики вперед, вверх, постучать ими, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз. 2. **«Наклоны вперед».** *И. п.:* сидя, ноги в стороны, руки с кубиками внизу. Наклониться, дотянуться кубиками до носков ног, выпрямиться. Повторить 5 раз 3. **«Повороты в стороны».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, кубики впереди. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпря­миться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз. 4. **«Приседание».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, сказать «сесть», встать. Повторить 5 раз. 5. **«Прыжки».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики лежат на полу. Выполнить прыжки вокруг кубиков на двух ногах, ходьба и вновь прыжки. 6. **«Дышим тихо, спокойно, плавно» »** (дыхательное упражнение). – «Все мы медленно подышим,   Тишину вокруг услышим.» - *И.п.* – о.с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.  Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба в колонне. |
| **КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 1 (март)**  **«Лошадки»**  Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в звенья.  ***Общеразвивающие упражнения***   1. **«Запряги лошадку».** *И.п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед ладонями вверх, пальцы согнуть в кулаки, опустить руки. Повторить 5 раз. 2. **«Лошадка поднимает ногу».** *И. п.:* ноги слегка рас­ставлены, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согну­тую в колене, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. 3. **«Проверь подковы».** *И. п.:* стоя на коленях, руки внизу. Наклониться вперед, поставить прямые руки на пол, вернуть­ся в исходное положение. Повторить 5 раз. 4. **«Поехали на лошадке».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки согнуты у пояса, пальцы сжаты в кулаки. Выполнить три полуприседания. Повторить 4 раза. 5. **«Лошадка бьет копытом».** *И. п.:* ноги слегка расставле­ны, руки внизу. Выставить правую (левую) ногу на носок, руки поднять вверх, вернуться в исходное положение. Повто­рить 6 раз. 6. **«Вырасти большой»**. (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «Вырасти хочу скорей, добро делать для людей». 1 – поднять руки, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох) (6 раз)   Перестроение из звеньев. Легкий бег. Ходьба в колонне. |
| **КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 2**  **(С обручем)**  Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним на пятках, руки на поясе (менять направление 3 раза). Построение в звенья.  ***Общеразвивающие упражнения с обручем***   1. **«Обруч вверх».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, обруч внизу. Поднять обруч вверх, опустить, сказать «вниз». Повто­рить 5 раз. 2. **«Положи обруч».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, обруч впереди. Наклониться, положить обруч на пол, выпрямиться, наклониться, взять обруч, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза. 3. **«Повороты в стороны».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз. 4. **«Приседание».** *И.п.:* ноги слегка расставлены, обруч перед грудью. Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. 5. **«Подпрыгивание».***И.п.:* ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. Подскоки (два круга) вокруг обруча. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте. 6. **«Шарик»** (дыхательное упражнение). и.п. – о.с «.Шарик мой воздушный. Какой ты непослушный! Зачем ты отвязался, Зачем помчался ввысь? Вернись скорее, шарик! Вернись!.». - Поднять руки вверх – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш..»   Перестроение из звеньев. Легкий бег. Ходьба в колонне. |
| **КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 1(май)**  **«Физкультурники»**  Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба со сменой ведущего (3 раза). Построение в звенья.  ***Общеразвивающие упражнения***   1. **«Мы плаваем».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, развести в стороны, опустить. Повторить 5 раз. 2. **«Приготовиться к прыжку в воду».** *И. п.:* то же. При­сесть,, наклониться вперед, руки отвести назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. 3. **«Физкультурники».** *И. п.:* то же. Наклониться, раз­вести руки в стороны, опустить, сказать «вниз», выпрямиться. Повторить 5 раз. 4. **«На зарядке».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз. 5. **«Прыжки».** *И.п.:* правая нога впереди, левая сзади, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, попеременно переставляя вперед-назад то правую, то левую ногу. 6. **«Часики».** (дыхательное упражнение). И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. «часики вперед идут. За собою нас ведут». 1 – взмахнуть руками вперед \_ «тик» (вдох); 2 – взмахнуть руками назад – «так» (выдох) (2 раза).   Перестроение. Ходьба в колонне. |
| **КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 2**  **(С мячом)**  Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба со сменой ведущего (3 раза). Построение в звенья.  ***Общеразвивающие упражнения с мячом***   1. **«Мяч вверх».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, мяч в двух руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз. 2. **«Повороты в стороны».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, мяч перед грудью в вытянутых руках. Повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз. 3. **«Положи мяч».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, взять мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза. 4. **«Пружинки».** *И. п.:* ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч впереди. 3 раза слегка присесть, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. 5. **«Подскоки».**  *И.п.:* ноги слегка расставить, мяч в опущенных руках. 10—16 подскоков и ходьба, приподняв мяч. Повторить 2 раза. 6. **«Насос»** (дыхательное упражнение). *И.п.* – о.с., руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Вдохнуть носом, сделать наклон вниз и произнести «ш-ш-ш», как при накачивании шин насосом   Перестроение. Легкий бег в колонне. Ходьба. |
| **КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 1 (июнь)**  **«Самолеты»**  Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним на пятках, руки на поясе (менять направление 3 ра­за). Построение в звенья.  ***Общеразвивающие упражнения***   1. **«Мотор».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Согнуть руки в локтях, вращать руками одна вокруг другой, сказать «р-р-р», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. 2. **«Самолеты готовятся к полету».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить? 6 раз. 3. **«Починим колеса».** *И.п.:* ноги на ширине плеч, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», вер­нуться в исходное положение. Повторить 5 раз. 4. **«Самолеты летят».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 6 раз. 5. **«Прыжки».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь прыжки. 6. **«Хлопок»** (дыхательное упражнение). -«Солнце мы хлопком все встретим, Так полет свой мы отметим». И.п. – ноги слегка расставлены. 1 – поднять руки вверх (вдох); 2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох); 3 – развести руки в стороны (вдох); 4 – и.п. (выдох).   Перестроение. Ходьба в колонне. |
| **КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 2**  **(С обручем)**  Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним на пятках, руки на поясе (менять направление 3 раза). Построение в звенья.  ***Общеразвивающие упражнения с обручем***   1. «Обруч вверх». *И. п.:* ноги слегка расставлены, обруч внизу. Поднять обруч вверх, опустить, сказать «вниз». Повто­рить 5 раз. 2. «Положи обруч». *И. п.:* ноги на ширине плеч, обруч впереди. Наклониться, положить обруч на пол, выпрямиться, наклониться, взять обруч, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза. 3. «Повороты в стороны». *И. п.:* ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз. 4. «Приседание». *И.п.:* ноги слегка расставлены, обруч перед грудью. Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. 5. «Обруч на плечи». *И. п.:* ноги слегка расставлены, обруч вверху. Положить обруч на плечи, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. 6. «Пчелы»- «Мы представим, что мы пчелы, Мы ведь в небе – новоселы.» И.п. – ноги слегка расставлены. 1 – развести руки в стороны (вдох); 2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох).   Перестроение из звеньев. Легкий бег. Ходьба в колонне. |
| **КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 1 (июль)**  **«Физкультурники»**  Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба со сменой ведущего (3 раза). Построение в звенья.  ***Общеразвивающие упражнения***   1. **«Мы плаваем».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, развести в стороны, опустить. Повторить 5 раз. 2. **«Приготовиться к прыжку в воду».** *И. п.:* то же. При­сесть,, наклониться вперед, руки отвести назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. 3. **«Физкультурники».** *И. п.:* то же. Наклониться, раз­вести руки в стороны, опустить, сказать «вниз», выпрямиться. Повторить 5 раз. 4. **«На зарядке».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз. 5. **«Прыжки».** *И.п.:* правая нога впереди, левая сзади, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, попеременно переставляя вперед-назад то правую, то левую ногу. Гудок парохода 6. **«Прогудел наш пароход» - «**Прогудел наш пароход, В море всех он нас зовет.» И.п. – о.с. 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 сек; 3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).   Перестроение. Ходьба в колонне. |
| **КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 2**  **(С мячом)**  Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба со сменой ведущего (3 раза). Построение в звенья.  ***Общеразвивающие упражнения с мячом***   1. **«Мяч вверх».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, мяч в двух руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз. 2. **«Повороты в стороны».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, мяч перед грудью в вытянутых руках. Повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз. 3. **«Положи мяч».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, взять мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза. 4. **«Пружинки».** *И. п.:* ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч впереди. 3 раза слегка присесть, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. 5. **«Мяч к груди».** *И.п.:* ноги слегка расставлены, мяч перед грудью в вытянутых руках. Согнуть руки с мячом в локтях, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. 6. **«Насос»** (дыхательное упражнение). *И.п.* – о.с., руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Вдохнуть носом, сделать наклон вниз и произнести «ш-ш-ш», как при накачивании шин насосом   Перестроение. Легкий бег в колонне. Ходьба |