

## СЕНТЯБРЬ

### Комплекс утренней гимнастики без предметов №1 «ЛАСКОВАЯ КИСКА»

#### **Вводная часть**

Воспитатель. Ребята, угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:

Мохнатенькая, усатенькая.

На лапках царапки,

Молочко пьет, «Мяу-мяу!» — поет. (Кошка)

Правильно. А теперь, ребята, давайте поиграем вместе с кошечкой.

Ходьба обычная за кошкой (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба со сменой направления (20 секунд).

Построение врассыпную.

#### **Основная часть.**

##### Упражнение «Кошечка греется на солнышке»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову к одному плечу. Вернуться в исходную позицию. Наклонить голову к другому плечу. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

##### Упражнение «Кошечка играет»

Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной. Наклониться вперед, положить голову на колени. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Темп медленный.

##### Упражнение «Кошечка дышит»

Исходная позиция: сидя на полу. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «М-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 5 раз.

##### Упражнение «Кошечка спряталась»

Исходная позиция: стоя, руки внизу. Присесть, закрыть глаза руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

##### Упражнение «Кошечка радуется»

Исходная позиция: стоя, руки внизу. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

#### **Заключительная часть**

Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой «стайкой» (1,5 минуты). Дети вслед за кошкой возвращаются в группу.

## СЕНТЯБРЬ

### Комплекс утренней гимнастики с погремушками №2 «ЗВОНКИЕ ПОГРЕМУШКИ»

#### **Вводная часть.**

Воспитатель.

Динь-дон, дили, дили.

Погремушки нам купили.

У Марины, у Танюшки,

И у Вовы погремушки.

И звенит со всех сторон:

Дили, дили, дили, дон.

Ребята, сегодня мы с вами выполним зарядку с погремушками.

*Погремушки заранее разложены по кругу.*

Ходьба друг за другом по кругу около погремушек (20 секунд).

Бег друг за другом по кругу (20 секунд).

Остановка около погремушек.

Дети берут в руки по две погремушки.

#### **Основная часть.**

##### Упражнение «Покажи погремушки»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками опущены. Поднять руки через стороны вверх, позвенеть погремушками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

##### Упражнение «Спрячь погремушки»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, погремушки в руках. Наклониться вперед, спрятать погремушки за стопами ног. Вернуться в исходную позицию. Наклониться вперед, взять погремушки и сказать: «Вот!» Вернуться в исходную позицию. Повторить 2 раза. Темп медленный.

##### Упражнение «Положи погремушку»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками внизу. Присесть, положить погремушки на пол. Вернуться в исходную позицию. Присесть, взять погремушки и сказать: «Вот!» Повторить 2 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

##### Упражнение «Звонкие погремушки»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками согнуты в локтях. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

#### **Заключительная часть**

Динь, динь, динь.

Вместе ловко побежим.

Погремушкой, погремушкой

Звонко, звонко позвоним.

Бег за Петрушкой (20 секунд).

Погремушка, не звени.

Хватит, хватит. Отдохни.

Дети подходят к Петрушке и отдают ему погремушки.

Спокойная ходьба в рассыпную.

Дети вместе с Петрушкой возвращаются в группу.

## ОКТАБРЬ

### Комплекс утренней гимнастики без предметов №1 «ВЕСЕЛЫЕ ГУСИ»

#### **Вводная часть.**

Воспитатель. Сегодня мы с вами, ребята, будем гусями. Гуси, гуси!

Дети. Га-га-га.

Воспитатель. Ну, летите же сюда!

Ребята собираются около воспитателя.

Воспитатель. Гуси гуляют по лужайке. (Ходьба стайкой (15 секунд)).

Гуси подняли крылышки вверх. (Ходьба за воспитателем, руки вверх (15 секунд)).

Гуси радуются солнышку. (Бег врассыпную (15 секунд)).

Построение врассыпную.

#### **Основная часть.**

##### Упражнение «Гуси проснулись»

Исходная позиция: стоя, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, произнести: «Га-га!». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

##### Упражнение «Гуси шипят»

Исходная позиция: стоя, руки за спиной. Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать: «Ш-ш-ш». Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Темп медленный.

##### Упражнение «Спрятались гуси»

Исходная позиция: стоя, руки внизу. Присесть, руки положить на голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

##### Упражнение «Радуются гуси»

Исходная позиция: стоя. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

#### **Заключительная часть**

Воспитатель. Гуси, гуси!

Дети. Га-га-га!

Воспитатель. Есть хотите?

Дети. Да-да-да!

Воспитатель. Ну, летите же домой.

Медленный бег за воспитателем «стайкой» (30 секунд).

Медленная ходьба за воспитателем (30 секунд).

##### Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки»

Указание: выдох длиннее вдоха.

## ОКТАБРЬ

### Комплекс утренней гимнастики с лентами № 2 «ВЕСЕЛЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ»

#### **Вводная часть.**

Воспитатель. Ребята, вы хотите поиграть? Отгадайте загадку:

Зверь смешной в огромной клетке

С ветки прыгает на ветку.

Ест бананы, сладости

К общей детской радости. (Обезьяна)

Правильно, это обезьянка. Посмотрите, к нам в гости спешит обезьянка!

Под веселую музыку появляется обезьянка (игрушка), здоровается, приглашает детей поиграть с ней, раздает им ленточки.

Ходьба друг за другом (20 секунд).

Бег стайкой за обезьянкой (20 секунд).

Ходьба с выполнением дыхательного упражнения «Подуем на ленточки» (20 секунд).

Ходьба по кругу (15 секунд).

Построение в полукруг около обезьянки.

#### **Основная часть.**

##### Упражнение «Выше ленточки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки с лентами опущены.

Руки с ленточками вверх, посмотреть и через стороны опустить вниз.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

##### Упражнение «Помашем ленточками вниз»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки с лентами за спиной.

Наклониться вперед, помахать ленточками вниз. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Темп умеренный.

##### Упражнение «Поиграем ножками»

Исходная позиция: сидя на полу, руки с ленточками опущены. Согнуть ноги, ленточки вверх, помахать, опустить, выпрямить ноги. Повторить 4 раза. Дыхание произвольное.

##### Упражнение «Обезьянка радуется детворе»

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки вниз.

3—4 пружинки и 6 подпрыгиваний, затем ходьба со взмахиванием ленточками. Повторить 2 раза.

#### **Заключительная часть**

Ребята показывают обезьянке, какие упражнения они могут выполнять с ленточками.

Ходьба по кругу с различным положением рук (ленточки к плечам, за спину, в стороны) (20 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на обезьянку» (20 секунд).

Обезьянка благодарит детей, желает им приятного завтрака и убегает.

Дети возвращаются в группу.

## НОЯБРЬ

### Комплекс утренней гимнастики без предметов №1 «ПЕТЯ-ПЕТУШОК»

#### **Вводная часть.**

Воспитатель. Ребята, к нам в гости сегодня пришел петушок. (Показывает игрушечного петушка.)

Петушок. Ку-ка-ре-ку.

Воспитатель.

Петушок, петушок,  
Золотой гребешок,  
Масляна головушка,  
Шелкова бородушка.

Что ты рано встаешь,

Голосисто поешь,

Деткам спать не даешь?

Петушок. Я хочу провести с ребятами зарядку.

Воспитатель. Покажем петушку, как мы умеем ходить. Ходьба стайкой за петушком (20 секунд).

Ходьба, высоко поднимая колени, отводя руки в стороны, хлопая ими по бокам (20 секунд).

Воспитатель. Убегаем от петушка. Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (20 секунд).

Построение врассыпную.

#### **Основная часть.**

Петушок. Повторяйте за мной упражнения, ребята. Покажите, какие вы ловкие.

#### Упражнение «Петушок машет крыльями»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

#### Упражнение «Петушок пьет водичку»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться. Вернуться в исходную позицию. Высоко поднять голову. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

#### Упражнение «Петушок клюет зернышки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальчиками по полу. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

#### Упражнение «Петушок радуется»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2—3 пружинки и 5—6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

#### **Заключительная часть**

Ходьба в колонне за петушком (30 секунд).

#### Дыхательное упражнение «Петушок»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох. Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза.

## НОЯБРЬ

### Комплекс утренней гимнастики с кубиками №2 «ПОРосЕНОК ХРЮ-ХРЮ»

#### **Вводная часть.**

Воспитатель загадывает загадку:

Вместо носа — пяточок,

Вместо хвостика — крючок.

Голос мой визглив и звонок.

Я веселый... (Поросенок)

Заранее на полу разложены кубики.

Ходьба парами, держась за руки, по кругу (15 секунд).

Ходьба парами между предметами (15 секунд).

Бег по кругу друг за другом (20 секунд).

Указание: «Как только вы услышите сигнал (свисток, удар в бубен), возьмите с пола по два кубика».

Ходьба по кругу с кубиками в руках (10 секунд).

Построение в круг.

#### **Основная часть.**

##### Упражнение «Покажи кубики»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спину. Кубики вперед, сказать: «Вот!» Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

##### Упражнение «Положи и возьми»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки с кубиками у плеч. Наклон вперед, положить кубики у пяток. Вернуться в исходную позицию. Наклон вперед, взять кубики. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

##### Упражнение «Хрю-хрю»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спиной. Присесть, постучать кубиками об пол и сказать: «Хрю-хрю». Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

##### Упражнение «Не задень кубики»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Кубики на полу по бокам. 6—8 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3 раза.

#### **Заключительная часть**

Бег в медленном темпе (30 секунд). Ходьба обычная (10 секунд).

## ДЕКАБРЬ

### Комплекс утренней гимнастики без предметов №1 «ЗИМА»

#### **Вводная часть.**

Воспитатель. Ребята, какое сейчас время года? Чем вам нравится зима? Давайте покажем в упражнениях, как нам нравится зимушка-зима.

Гуляем по зимней дороге. (Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд)).

Гуляем с друзьями. (Ходьба парами, держась за руки (10 секунд)).

Радуемся прогулкам на воздухе. (Бег врассыпную (15 секунд)).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение в круг.

#### **Основная часть.**

##### Упражнение «Падает снег»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки поднять вверх — вдох. Опустить — выдох. Повторить 5 раз. Темп медленный.

##### Упражнение «Греем колени»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Наклон вперед, ладони на колени, подуть на колени, выпрямиться. Повторить 4 раза, темп умеренный.

##### Упражнение «Глазки устали от снега»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. Повторить 3 раза.

##### Упражнение «Холодно»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

##### Упражнение «Детвора рада зиме»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2—3 пружинки, 6—8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза, чередовать с ходьбой.

#### **Заключительная часть**

Бег по залу врассыпную (20 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки» На счет 1, 2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4 — выдох. Повторить 3 раза.

Ходьба по залу врассыпную (15 секунд).

Дети возвращаются в группу.

## ДЕКАБРЬ

### Комплекс утренней гимнастики со стульями №2 «ЦИРКОВЫЕ МЕДВЕЖАТА»

#### **Вводная часть.**

Педагог предлагает детям отгадать загадку:

Он всю зиму долго спал,

Лапу правую сосал.

А проснулся — стал реветь.

Этот зверь — лесной... (Медведь)

Воспитатель. Правильно, медведь. Вы когда-нибудь были в цирке? А цирковых медвежат вы во время представления видели? Сегодня мы с вами побываем в цирке. Мы — цирковые медвежата.

Воспитатель предлагает каждому ребенку-«медвежонку» занять стульчик — «цирковое место».

Воспитатель. Медвежата разминаются перед выступлением.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд).

Бег вокруг стульчиков (20 секунд).

Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на лапки»

Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить 2 раза.

#### **Основная часть.**

##### Упражнение «Покажем лапки и спрячем»

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки за спиной (за спинкой стула). Руки вперед — показали лапки. Вернуться в исходную позицию — спрятали лапки. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

##### Упражнение «Медвежата выступают»

Исходная позиция: сидя лицом к спинке стула, руки на спинке стула. Поворот в сторону, посмотреть назад. Вернуться в исходную позицию. То же в другую сторону. Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

##### Упражнение «Медвежата топают ногами»

Исходная позиция: сидя на стуле, держаться за сиденье стула с боков.

Шагать, высоко поднимая колени. После 6—8 шагов остановка - отдых. Повторить 4 раза.

##### Упражнение «Медвежата радуются»

Исходная позиция: стоя за стулом, ноги слегка расставлены, руки вниз. 6—8 подпрыгиваний, затем ходьба вокруг стула. Повторить 2 раза. Дыхание произвольное.

#### **Заключительная часть**

##### Упражнение «Устали лапки медвежат»

Массаж рук и ног — постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 секунд).

##### Упражнение «Прощание медвежат с гостями»

Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд). Ходьба по залу (20 секунд).

Воспитатель. Медвежата заслужили вкусную награду. Но перед едой необходимо вымыть лапки. Дети отправляются на завтрак.



## ЯНВАРЬ

### Комплекс утренней гимнастики без предметов №1 «ЛЮБИМЫЕ ИГРУШКИ»

#### **Вводная часть.**

Воспитатель. Ребята, вы любите играть с игрушками?

Какие у вас любимые игрушки? (Ответы детей.)

Сегодня мы в наших упражнениях покажем некоторые игрушки.

Ходьба врассыпную (20 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Остановка. Построение врассыпную.

#### **Основная часть.**

##### Упражнение «Кукла»

Исходная позиция: стоя, руки опущены. Поднять руки перед собой — вверх.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

##### Упражнение «Неваляшка»

Исходная позиция: сидя, ноги раздвинуты, руки на поясе. Наклониться вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп медленный.

##### Упражнение «Медвежонок»

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять одну ногу, опустить. То же другой ногой. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

##### Упражнение «Веселый мячик»

Исходная позиция: стоя, руки произвольно. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

#### **Заключительная часть**

Воспитатель. Как хорошо вы выполнили упражнения, молодцы. Теперь давайте поиграем в игру «Найди игрушку».

В центре зала педагог сажает на пол игрушки — куклу и медвежонка.

Дети бегут за воспитателем по кругу. По сигналу педагога девочки подбегают к кукле, а мальчики к мишке. Повторить 2 раза.

Ходьба вокруг игрушек (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.

## ЯНВАРЬ

### Комплекс утренней гимнастики без предметов №2 «ГЕРОИ СКАЗОК»

#### **Вводная часть.**

Воспитатель. Ребята, вы любите сказки? Каких сказочных героев вы знаете?  
(Ответы детей.) Давайте в наших упражнениях покажем героев сказок.

Ходьба друг за другом (20 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Дети идут под ритмическую присказку воспитателя:

Наши ребятки

На утренней зарядке

Все делают как нужно,

Шагают в ногу дружно.

Раз-два, раз-два.

Шагают в ногу дружно.

Раз-два, раз-два.

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение врассыпную.

#### **Основная часть.**

##### Упражнение «Винни-Пух надувает воздушный шарик»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Согнуть руки в локтях, кисть сжать в кулак, поднести ближе ко рту и имитировать надувание шарика. Развести руки в стороны — надули шарик. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раз. Темп умеренный.

##### Упражнение «Веселый колобок»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вверх. Поворот на бок, на живот, на другой бок, на спину. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

##### Упражнение «Забавный Буратино»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

##### Упражнение «Смешной зайчик»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью. 3—4 раза согнуть и разогнуть ноги, затем перейти на подпрыгивания. 8—10 подпрыгиваний. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

#### **Заключительная часть**

Ходьба с различными положениями рук (20 секунд).

Ходьба с остановками за воспитателем (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.

**ФЕВРАЛЬ**  
**Комплекс утренней гимнастики без предметов №1**  
**«ЧАСТИ ТЕЛА»**

**Вводная часть.**

Воспитатель. Ребята, покажите мне свои руки. А теперь покажите ноги. Теперь покажите колени. (Дети выполняют задания.) Молодцы. Все вы знаете и умеете. Сегодня мы проведем зарядку и поиграем с нашими ручками, ножками, коленками. Будьте внимательны.

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

Бег стайкой за воспитателем (20 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Остановка. Построение врассыпную.

**Основная часть.**

Упражнение «Покажи руки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, выпрямить и сказать: «Вот!» Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Где колени»

Исходная позиция: стоя, ноги расставлены, руки за спину. Наклониться вперед, ладони положить на колени, смотреть на колени, сказать: «Вот!» Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп медленный.

Упражнение «Спрячь голову»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги. Вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Прыгают ножки»

Исходная позиция: стоя, руки произвольно. Подпрыгивание на месте.

8—10 подпрыгиваний на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.

Указание: «Прыгать мягко».

**Заключительная часть**

Воспитатель. Какие вы молодцы. Вы не только знаете части тела, но и правильно выполнили все упражнения. А сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение на дыхание.

Дыхательное упражнение «Вырасти большой»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести: «У-х-х-х»! Повторить 4—5 раз.

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.

## ФЕВРАЛЬ

### Комплекс утренней гимнастики с платочками №2 «СИЛЬНЫЙ СЛОН»

#### **Вводная часть.**

Воспитатель загадывает детям загадку:

Зверь огромный-преогромный,  
Южным солнцем прокаленный.

И в цирке он, и в зоопарке он.

Большой и добродушный африканский... (Слон)

Правильно, слон. Давайте покажем слону Гоше, как мы с вами делаем зарядку.

Педагог ставит на стол игрушечного слона и проводит зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).

Бег в разных направлениях (20 секунд).

Ходьба в разных направлениях (10 секунд).

Построение врассыпную.

Воспитатель раздает детям платочки.

#### **Основная часть.**

##### Упражнение «Подуй»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, платочек опущен. Платочек перед грудью, подуть на него. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

##### Упражнение «Положи платочек»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, платочек в опущенных руках. Наклон вперед, положить платочек на пальцы ног. Вернуться в исходную позицию. Наклон вперед, взять платочек. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

##### Упражнение «Сесть на платочек»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены платочек на полу сзади. Сесть на платочек, встать. Повторить 4 раза. Показ воспитателя.

##### Упражнение «Подпрыгивание»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены платочек на полу сзади.

6—8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочков. Повторить 3 раза.

#### **Заключительная часть**

Воспитатель. Ребята, я предлагаю вам выполнить интересное упражнение.

##### Упражнение для профилактики плоскостопия

«Подними платочек ногой». Ребята захватывают пальчиками ног платочек, сначала одной ногой, затем другой. Указание: «Руками не помогать».

Ходьба по кругу друг за другом.

Ребята прощаются со слоном и возвращаются в группу.

## МАРТ

### Комплекс утренней гимнастики без предметов №1

#### «СЕРЕНЬКИЙ ЗАЙЧИШКА»

##### **Вводная часть.**

Воспитатель. Отгадайте загадку, ребята:

Зимой беленький, летом серенький.

Никого не обижают, сам всех боится. (Заяц)

Воспитатель. Смотрите внимательно и правильно выполняйте все упражнения.

Ходьба по залу за зайчиком.

(Ходьба по залу друг за другом (15 секунд).)

Покажем зайчику, какие мы большие.

(Ходьба на носочках (10 секунд).)

Бег за зайчиком. (Обычный бег (20 секунд).)

Потеряли зайчика. (Ходьба врассыпную (10 секунд).)

Построение врассыпную.

##### **Основная часть.**

##### Упражнение «Зайка греет лапки на солнышке»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, повернуть ладонями вверх-вниз, сказать: «Тепло». Вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

##### Упражнение «Зайка греет ушки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Повернуть голову в сторону. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову в другую сторону. Вернуться в исходную позицию.

Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный.

##### Упражнение «Зайка прячет лапки»

Исходная позиция: стоя, руки в стороны. Наклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет». Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

##### Упражнение «Зайчик занимается спортом»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Бег на месте 8—12 секунд. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

##### **Заключительная часть**

Зайка предлагает ребятам поиграть с ним в игру «Зайка серенький сидит».

Воспитатель читает стихотворение, сопровождая чтение показом соответствующих тексту движений. Дети выполняют движения по показу.

Зайка серенький сидит и ушами шевелит.

Вот так, вот так он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Вот так, вот так надо лапочки погреть.

Кто-то зайку испугал. Зайка прыг и ускакал.

Дети убегают, зайка ловит их. Игра повторяется 2 раза.

##### Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика»

Повторить 2 раза. Дети возвращаются в группу.

## МАРТ

### Комплекс утренней гимнастики с шишками №2 «БЕЛОЧКА В ГОСТЯХ У ДЕТВОРЫ»

#### **Вводная часть.**

Воспитатель. Отгадайте, кто спешит к нам в гости:

Хожу в пушистой шубе,

Живу в густом лесу.

В дупле на старом дубе

Орешки я грызу. (Белка)

Белка. Я принесла для всех детей шишки. Зарядку мы проведем с ними.

Ходьба по кругу за белочкой (15 секунд).

Ходьба между предметами (10 секунд).

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг. Белка раздает детям по две шишки.

#### **Основная часть.**

##### Упражнение «Шишки вверх»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки с шишками опущены.

Шишки через стороны вверх, вместе. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

##### Упражнение «Положи и возьми шишки»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки с шишками у плеч. Наклон вперед, положить шишки у пяток. Вернуться в исходную позицию. Наклон вперед, взять шишки. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

##### Упражнение «Спрячьте шишки»

Исходная позиция: сидя, руки с шишками в стороны. Шишки к животу, согнутыми в коленях ногами прикрыть шишки, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

##### Упражнение «Отдыхают глазки»

Поморгать глазами. Закрывать глаза. Поморгать. Посмотреть на шишки.

##### Упражнение «Вокруг шишек»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Ходьба и бег вокруг шишек. Повторить 3 раза.

#### **Заключительная часть.**

Ходьба с различными упражнениями для рук (шишки в руках) (20 секунд).

##### Игра-массаж

Дети садятся на пол. Одну шишку кладут на пол, другая шишка в руках. Катать шишку в руках (20 секунд). Правой рукой катить шишку по левой руке. Начинать от пальцев и поднимать выше по руке и обратно. То же самое по левой руке.

## АПРЕЛЬ

### Комплекс утренней гимнастики без предметов №1 «ВЕСЕЛЫЕ ЗВЕРЯТА»

#### **Вводная часть.**

Воспитатель. Сегодня мы с вами вспомним некоторых животных и даже покажем их в упражнениях, но сначала вы должны отгадать загадки.

Ходьба обычная за воспитателем (15 секунд).

Ходьба «змейкой» за воспитателем (15 секунд).

Бег «змейкой» за воспитателем (20 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Построение в круг.

#### **Основная часть.**

Воспитатель. Ребята, отгадайте загадку: Зверь мохнатый, косолапый, он сосет в берлоге лапу. (Медведь)

#### Упражнение «Неуклюжий медвежонок»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Раскачивать одновременно обеими руками вперед-назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой. 2—3 остановки. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Темп умеренный. Дыхание произвольное. Показ воспитателя.

Воспитатель. Отгадайте загадку: Хитрая плутовка, рыжая головка. Хвост пушистый — краса. А зовут ее... (Лиса)

#### Упражнение «Лисичка ищет зайчат»

Исходная позиция: лежа на животе, подбородок на согнутых руках. Приподнять голову, смотреть вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Показ воспитателя.

Воспитатель. Отгадайте еще одну загадку: Мохнатенькая, усатенькая, сядет — песенку поет, молочко из блюдца пьет. (Кошка)

#### *Упражнение «Кошечка отдыхает»*

Исходная позиция: лежа на спине, ладони прижаты к полу. Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеку — киска спит. Вернуться в исходную позицию — киска просыпается. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Индивидуальные указания и поощрения.

Воспитатель. Вот еще загадка: Зимой серенький, Летом беленький. Никого не обижает. Всех сам боится. (Зайчик)

#### Упражнение «Ловкий зайчик»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи.

Мягкой лапкой постучи, постучи.

Ты на травке посиди, посиди,

И немножко отдохни, отдохни.

Отдохнул, теперь вставай.

Прыгать снова начинай!

Прыжки чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Прыжки — ноги вместе, ноги врозь. Чередовать прыжки с ходьбой на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

#### **Заключительная часть**

Ходьба по залу друг за другом с имитацией движений медведя, лисички, зайчика, лошадки (60 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга» Указание: «Выдох длиннее вдоха». Дети возвращаются в группу.

## АПРЕЛЬ

### Комплекс утренней гимнастики с мячом №2 «ВЕРНАЯ СОБАЧКА»

#### **Вводная часть.**

Воспитатель загадывает детям загадку:

Гладишь — ласкается,

Дразнишь — кусается. (Собака)

Воспитатель. Правильно, собачка. А хотите, чтобы она пришла к нам и провела утреннюю гимнастику? (Появляется собачка (игрушка).

Идем за собачкой. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд)).

Прыгаем, как собачка. (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (10 секунд).)

Собачка оставляет свои следы. (Бег «змейкой» за собачкой (20 секунд).)

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

Собачка предлагает ребятам взять по одному мячу.

#### **Основная часть.**

##### Упражнение «Мяч вперед»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, мяч опущен. Мяч вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

##### Упражнение «Мяч на пол»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, мяч опущен. Наклон вперед, достать мячом до пола. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

##### Упражнение «Мяч вверх»

Исходная позиция: сидя на пятках, мяч опущен. Подняться на колени, мяч вверх, посмотреть на мяч. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

##### Упражнение «Вокруг мяча»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки за спину, мяч на полу. Подняться на носки, обойти вокруг мяча в одну сторону, затем в другую. Бег и ходьба вокруг мяча. Повторить 2 раза.

Собачка предлагает детям положить мячи в корзину.

#### **Заключительная часть**

##### Упражнение для профилактики плоскостопия

«Рисуем пальчиком на полу». Дети садятся на пол и вместе с собачкой рисуют пальчиками ног на полу солнышко — сначала правой, потом левой ногой.

Бег в медленном темпе (30 секунд).

Ходьба.

Дети прощаются с собачкой и возвращаются в группу.



# МАЙ

## Комплекс утренней гимнастики без предметов № 1 «ЛУЧИСТОЕ СОЛНЫШКО»

### **Вводная часть.**

Воспитатель. Ребята, посмотрите в окно.

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнату.

Мы захлопаем в ладоши,

Очень рады солнышку.

Давайте покажем солнышку, как оно нам нравится.

Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).

Ходьба в разных направлениях (10 секунд).

Бег по кругу (20 секунд).

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

### **Основная часть.**

#### Упражнение «Погреем руки на солнышке»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, повернуть ладонками вверх — вниз. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

#### Упражнение «Спрячь ладошки»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, ладони на живот. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

#### Упражнение «Греемся на солнышке»

Исходная позиция: лежа на спине, руки прижать к полу — греем животики. Поворот на живот — греем спину. Можно повернуться на бок — погреть бочок. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

#### Упражнение «Радуеться солнышку»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний на месте. Повторить 2—3 раза, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное.

### **Заключительная часть**

#### Игра «Солнышко и дождик»

На слова воспитателя: «Солнышко!» дети бегают по залу в разных направлениях. Указание: «Не сталкиваться». На слова: «Дождик!» дети бегут в определенное место (под зонтик, садятся на стульчики). Повторить 2 раза.

#### Упражнение на дыхание «Вырастем большими»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести: «У-х-х-х!» Повторить 4—5 раз

## МАЙ

### Комплекс утренней гимнастики с платочками №2 «СИЛЬНЫЙ СЛОН»

#### **Вводная часть.**

Воспитатель загадывает детям загадку:

Зверь огромный-преогромный,  
Южным солнцем прокаленный.

И в цирке он, и в зоопарке он.

Большой и добродушный африканский... (Слон)

Правильно, слон. Давайте покажем слону Гоше, как мы с вами делаем зарядку.

Педагог ставит на стол игрушечного слона и проводит зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).

Бег в разных направлениях (20 секунд).

Ходьба в разных направлениях (10 секунд).

Построение врассыпную.

Воспитатель раздает детям платочки.

#### **Основная часть.**

##### Упражнение «Подуй»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, платочек опущен. Платочек перед грудью, подуть на него. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

##### Упражнение «Положи платочек»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, платочек в опущенных руках. Наклон вперед, положить платочек на пальцы ног. Вернуться в исходную позицию. Наклон вперед, взять платочек. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

##### Упражнение «Сесть на платочек»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены платочек на полу сзади. Сесть на платочек, встать. Повторить 4 раза. Показ воспитателя.

##### Упражнение «Подпрыгивание»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены платочек на полу сзади.

6—8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочков. Повторить 3 раза.

#### **Заключительная часть**

Воспитатель. Ребята, я предлагаю вам выполнить интересное упражнение.

##### Упражнение для профилактики плоскостопия

«Подними платочек ногой». Ребята захватывают пальчиками ног платочек, сначала одной ногой, затем другой. Указание: «Руками не помогать».

Ходьба по кругу друг за другом.

Ребята прощаются со слонем и возвращаются в группу.

## ИЮНЬ

### Комплекс утренней гимнастики без предметов №1 «В ГОСТИ К ЕЖИКУ»

#### **Вводная часть.**

Воспитатель. Ребята, сегодня мы отправимся в гости. А к кому — отгадайте:

На спине иголки

Длинные и колкие.

А свернется в клубок —

Нет ни головы, ни ног. (Еж)

Правильно, ежик. Мы отправляемся в гости к ежику. Идем по лесу. (Ходьба в колонне по одному (10 секунд).)

Идем по болоту. (Ходьба по кругу, взявшись за руки (10 секунд)).

Убегаем от лисы. (Бег в колонне по кругу (15 секунд)). Подходим к домику ежика. (Ходьба (10 секунд)).

Построение в круг.

#### **Основная часть.**

Воспитатель (показывает игрушечного ежика). Посмотрите, ребята, а вот и ежик.

Ежик. Здравствуйте, дети. Я только что проснулся. Давайте вместе сделаем зарядку.

#### Упражнение «Ежик потягивается»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Руки в стороны, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный. Указания об осанке.

#### Упражнение «Ежик приветствует ребят»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклон вперед, поворот головы в одну сторону, другую сторону. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

#### Упражнение «Ежик греется на солнышке»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища — греется животик.

Поворот на живот — греется спинка. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

#### Упражнение «Всем весело»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8—10 подпрыгиваний на месте и ходьба, размахивая руками. Повторить 3 раза.

#### **Заключительная часть**

Ежик. Молодцы, ребята. Все упражнения выполнили правильно и красиво. Я хочу поиграть с вами.

Проводится подвижная игра. Дети свободно ходят по залу в разных направлениях. По сигналу педагога (свисток, удар в бубен) они останавливаются и приседают на корточки.

Повторить игру 3 раза.

Ходьба за ежиком (25 секунд).

Дети благодарят ежика и возвращаются в группу.

## ИЮНЬ

### Комплекс утренней гимнастики без предметов № 2

#### «ДЕРЕВЬЯ В ЛЕСУ»

##### **Вводная часть.**

Воспитатель. Ребята, посмотрите в окно. Обратите внимание на высокие деревья, которые растут около нашего детского сада. Давайте покажем в наших упражнениях деревья.

Ходьба по кругу (15 секунд).

Приставной шаг в сторону (10 секунд).

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

##### **Основная часть.**

##### Упражнение «Деревья высокие»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки через стороны вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

##### Упражнение «Ветер качает деревья»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки за спину. Покачивание (наклон) вправо — влево. Через 2—3 движения остановка. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

##### Упражнение «Спрячемся под деревом от дождика»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, голову положить на колени. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

##### Упражнение «Попрыгаем вокруг деревьев»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 2—3 пружинки и 6—8 подпрыгиваний. Повторить 2—3 раза, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное.

##### **Заключительная часть**

Бег в медленном темпе (25 секунд).

##### Игра-массаж «Дождик»

Дети садятся на пол. На слова воспитателя: «Дождик!» фалангами пальцев одной руки постукивают по другой руке. Начинать от кистей рук, подниматься выше. Затем опускаться вниз. На слова: «Солнышко!» дети выполняют поглаживающие движения одной рукой по другой и наоборот. То же можно выполнить и по ногам.

Дети возвращаются в группу.