

Комплексы утренней гимнастики.  
Гимнастика на улице.

**Комплекс 1.**

◆ Ходьба и бег за воспитателем к игрушке зайке, сидящему на стуле. Дети встают в круг, в центре — зайка.

◆ ОРУ

Дети, покажем зайке, что мы умеем делать. Дети умеют приседать.

*Дети приседают 4—5 раз.*

Воспитатель: Дети умеют вставать на носочки. Они сейчас поиграют с зайкой.

*Дети дотягиваются руками до зайчика, которого воспитатель пронесит по кругу над их головами, 3—4 раза.*

Воспитатель: Дети умеют прыгать.

*Прыгают 3—4 раза.*

Воспитатель: Умеют играть в игру «Догони».

*Дети прыгают с продвижением вперед.*

Ходьба друг за другом

**Комплекс 2**

**(в случае дождливой погоды в группе)**

◆ Ходьба стайкой за воспитателем.

◆ Игра «Летим, как воробышки»

◆ Упражнение на дыхание «Петушок»

И.п.: встать прямо, ноги врозь, руки внизу. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть по бедрам. На выдохе произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 3 раза.

◆ ОРУ

Упражнение «Покажем руки» (дети встают произвольно)

И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Вытянуть руки вперед, поиграть пальцами, сделать взмахи кистями. Вернуться в исходное положение.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение «Посмотри далеко-далеко»

И.п.: лежа на животе, подбородок на согнутых руках. Приподнять голову, посмотреть вперед, вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

Наклоны вперед в сочетании с ходьбой.

«Воробышки» (чередование прыжков и бега).

Спокойная ходьба за воспитателем.

**Комплекс 3**

◆ Ходьба друг за другом. Бег между предметами (кубиками). Упражнение на дыхание «Часики».

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 3—4 раза.

◆ ОРУ (построение произвольное, в рассыпную)

Упражнение «Покажи ладошки солнышку»

И.п.: ноги чуть шире плеч, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться к солнышку, опустить руки. Сделать 4—5 раз.

Упражнение «Веточки качаются»

И.п.: ноги слегка расставить, руки поднять вверх. По команде «Подул ветерок» руки начинают качаться, как веточки. Повторить 4—5 раз.

Упражнение «Ищи»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Делать повороты корпусом вправо и влево. Повторить 4—5 раз.

Упражнение «Низкие кустики, высокие деревья»

И.п.: присесть (низкие кустики), встать (высокие деревья). Повторить 4—5 раз.

Упражнение «Поймай бабочку». Прыгать вверх 4—6 раз.

♦ Ходьба за воспитателем, бег врассыпную (чередуются).

#### **Комплекс 4**

Ходьба «Как солдатики», бег врассыпную.

ОРУ

—Упражнение «Поднимем листики». Сочетание наклонов с ходьбой. Повторить 3—4 раза.

—«Покажем всем листики». Сделать 5—6 раз.

—«Подуем на листики». Сделать 3—4 раза.

—«Низкие кустики, высокие деревья». Сделать 5—6 раз.

—«Прыгаем, как зайчики по травке». Сделать 4—6 раз.

—«Покружимся вокруг себя с листиками» (по 2 раза в каждую сторону).

♦ Ходьба и упражнение на дыхание «Подуем на листики».

#### **Комплекс 5**

♦ Ходьба парами, бег врассыпную (под бубен).

♦ ОРУ (с погремушкой)

И.п.: ноги немного шире плеч, руки опущены, в руке погремушка. Поднять руки, позвенеть погремушкой. Повторить 5—6 раз.

И.п.: ноги немного шире плеч, руки опущены, в руке погремушка. Поднять руки в стороны, помахать погремушкой. Повторить 4—6 раз.

И.п.: ноги немного шире плеч, руки опущены, в руке погремушка. Присесть, положить погремушку, встать. Повторить 4—5 раз.

И.п.: ноги немного шире плеч, руки опущены, в руке погремушка. Выполнить прыжки с погремушкой. Повторить 4—6 раз.

♦ Ходьба по кругу. Дети встают в круг, держась за руки, начинают ходьбу под ритм стихотворения:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагали наши ножки —

Топ, топ, топ!

Шагали — устали. Отдыхают. Стоп!

Дети присаживаются.

- ◆ Бег под бубен, а затем медленная ходьба.

## **КОМПЛЕКСЫ НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

### **Комплекс 1**

*Подвижные игры:* «Поезд» (ходьба), «Карусель» (бег), «Через ручеек» (упражнение на равновесие), «Паучки» (ползание), «Птички в гнездышках» (прыжки), «Пузырь» (ходьба).

### **Комплекс 2**

*Подвижные игры:* «Мамы и дети» (ходьба, работа над всеми основными движениями), «Солнышко и дождик» (бег), «По тропинке» (на равновесие), «Воротики» (ползание), «Целься вернее» (бросание), «Зайка серый умывается» (прыжки).

### **Комплекс 3**

*Подвижные игры:* «Парами на прогулку» (ходьба) «Лохматый пес» (бег), «Перешагивай», «Лови мяч» (бросание и ловля), «Мой веселый, звонкий мяч» (прыжки), «Кто тише».