

## Комплекс утренней гимнастики

### Апрель

#### Комплекс №1 «Мячик»

##### *Вводная часть*

Ходьба обычная – идём по «мостику» (на носочках, руки в стороны) (20 сек)

Бег обычный – «Надо спешить» (20 сек)

Ходьба. Дыхательное упражнение – «Дуем на одуванчик» (20 сек)

*Основная часть.* Комплекс ОРУ с мячом.

1. «Подними мяч»

И.П.: – ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках;

Поднять мяч вверх, опустить вниз – и.п. (выполнить 5 раз).

2. «Положи мяч»

И.П.: – сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу;

Наклониться вперёд, положить мяч между ног, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться – и.п. (выполнить 5 раз).

3. «Приседания»

И.П.: – ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу;

Присесть, положить мяч на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать – и.п. (выполнить 5 раз).

4. «Мой весёлый мяч!»

И.П.: – ноги вместе, руки внизу, мяч на полу;

Поскоки на месте на двух ногах около мяча (20 сек).

##### *Заключительная часть*

Ходьба обычная (20 сек)

Бег обычный (20 сек)

Ходьба. Дыхательное упражнение – «Дуем на одуванчик» (20 сек)

#### Комплекс № 2 «Разноцветные мячи»

Инвентарь: мячи резиновые (d=12—14 см) — по количеству детей в группе.

Очень любят все ребята

В мячики играть,

С разноцветными мячами

Упражненья выполнять!

Мячики разные —

Зеленые и красные,

Крепкие, новые,

Звонкие, веселые.

1. «Выше мяч»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 3 – 4 раза.

2. «Вот он»

И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он». Вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза. Ноги в коленях не сгибать.

### 3. «Веселый мяч»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямиться. Повторить 3 – 4 раза.

### 4.«Подпрыгивание»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание рядом с мячом. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

### 5. «К себе и вниз»

И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3 раза.

## ***Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч»***

***Задачи.*** Учить детей прыгать на двух ногах; учить внимательно слушать текст, действовать по сигналу; вызывать чувство радости от активных действий.

***Содержание игры.*** Взрослый читает стихи:

Мой веселый, звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Желтый, красный, голубой,  
Не угнаться за тобой!

(С. Маршак)

Дети имитируют движения мяча, прыгают на месте. На слова «Не угнаться за тобой!» дети бегут от взрослого, который догоняет их. Дети, не умеющие прыгать, делают «пружинку».

## **Май**

### **Комплекс № 1 «Серенький зайчишка»**

#### ***Вводная часть***

Ходьба по залу друг за другом (15 сек).

Ходьба на носочках (10 сек).

Обычный бег (20 сек).

Ходьба врассыпную (10 сек).

Построение врассыпную.

#### ***Основная часть***

1. Упражнение «Зайка греет лапки на солнышке»

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, повернуть ладонями вверх-вниз, сказать: «Тепло».

Вернуться в И.П.:

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

2. Упражнение «Зайка греет ушки»

И.П.: 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.

3. Упражнение «Зайка прячет лапки»

И.П.: стоя, руки в стороны.

Наклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет».

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

4. Упражнение «Зайка занимается спортом»

И.П.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Бег на месте 8-12 сек. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

*Заключительная часть*

Бег по залу (20 сек)

## **Комплекс № 2 «Красивые сапожки»**

Шагают дружно наши ножки,

На них — красивые сапожки!

Идут сапожки по дорожке,

В них по лужам — тоже можно!

Не промокнут в дождь сапожки,

Сухими будут наши ножки!

1. «Шагают дружно наши ножки»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное.

Повторить 3 - 4 раза.

2. «Красивые сапожки»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, коснуться пальцами рук носков сапожек (по возможности), выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

3. «Крепкие сапожки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, кончиками пальцев постучать по носочкам сапожек, встать, выпрямиться. Вернуться в и. п.

Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

4. «Прыгают ножки, скачут сапожки»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя (2 раза в любую сторону) в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.

«Напрыгались ножки, устали сапожки»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом.

Вернуться в и. п., на выдохе произнести «устали». Повторить 3 раза.

*Подвижная игра «Чок-чок, каблучок»*

Дети встают в рассыпную вокруг педагога. Педагог читает текст:

Топ-топ, сапожок.  
Чок-чок, каблучок.  
За деревья и кусток,  
За беседку и грибок  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Прячьтесь — и молчок!

После слов «и молчок!» дети прячутся на игровой площадке за любым предметом (беседка, деревья, домики и т.д.). Когда все дети спрячутся, педагог идет их искать. Через 1,5—2 минуты педагог говорит: «Как все хорошо спрятались, никого не могу найти. Дети, бегите ко мне!» Дети выходят из-за предметов, за которыми они прятались, и бегут к педагогу.