

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №8»

Картотека утренней гимнастики  
для детей старшей группы

Разработала воспитатель  
Марченко Л.Н.

Ростов, 2019

**Комплекс утренней гимнастики № 1**  
с 1 по 15 сентября (без предметов)

<b>I Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному: на носочках, руки вверх, на пятках, руки на поясе; на внешней стороне стопы, руки на пояс/ Бег: по кругу в колонне по одному; высоко поднимая колени; руки впереди; захлест голени, руки за спину. Ходьба построение в три колонны.
<b>II ОРУ</b>	1. И.п.: - о.с. - руки на поясе. 1-наклон головы вправо;2-и.п.;3-наклон головы влево; 4-и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-руки в стороны;2-и.п. Повторить 6-7раз. 3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон вперед, достать руками носков ног;2-и.п. Повторить 6-7раз. 4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1-наклон вправо;2-и.п.;3-наклон влево; 4-и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 5.И.п.; о.с.1- присесть, прямая;2-и.п.о.с. Повторить 6-7 раз. 6.И.п.: ноги вместе, руки на поясе. На 4 счёта подскоки с ноги на ногу. Повторить 6-7 раз.
<b>III заключительная часть</b>	Бег в колонне по одному. Ходьба. Дыхательное упражнение «Поиграй на трубе» И.п. - держим руки перед лицом, перебирая пальцами и на выходе говорим «ту-ту-ту» до полного выдоха. Повторить 6-7 раз. Речёвка: <i>«По утрам зарядку делай, Будешь сильным будешь смелым»</i>
Дополнения к комплексу: ОРУ	Упр. №4: И.п: Сидя на полу, упор руками сзади. 1 – наклон вперед, достать руками носков ног, 2 – И.п. повторить 6-7 раз

**Комплекс утренней гимнастики №2**  
с 16 по 30 сентября (с обручем)

<b>I Вводная часть</b>	Ходьба в колонне обычным шагом; на носочках, руки вверх, на пятках, руки на поясе; бег с высоким подниманием коленей, руки вперед; захлест голени, руки за спину. Ходьба построение в три колонны, (дети берут обручи)
<b>II ОРУ</b>	1.«Обруч на плечи» И.п.: ноги вместе, носки врозь, руки с обручем внизу. 1-поднять обруч вверх;2-перевести на плечи;3- поднять вверх;4- вернуться в и.п. Повторить 6 -7 раз. 2. «Повороты, обруч вперед» И.п. ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1-поворот вправо;2- и. п.;3-поворот влево;4-и.п. Повторить по 3раза в каждую сторону. 3. «Обруч на колено» И.п. ноги вместе, руки с обручем внизу. 1-поднять правую ногу, согнутую в колене, поставить на нее вертикально обруч; 2-и.п. 3 - поднять левую ногу, согнутую в колене, поставить на нее вертикально обруч;4-и.п. По 3 раза 4. «Наклоны вперед» И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1-наклониться вперед, положить обруч;2-и. п.; 3- наклониться вперед, взять обруч; 4-и.п. (6-7раз) 5. «Наклоны вправо - влево» И.п.: ноги на ширине плеч, обруч сверху. 1-наклон вправо, обруч вверх;2-и. п.;3-наклон влево, обруч вверх;4-и.п. Повторить по 3 раза 6. «Прыжки из обруча в обруч» И.п.: ноги вместе, руки на поясе. На 3 счёта прыжки из обруча в обруч. Повторить 6-7 раз.
<b>III заключительная часть</b>	Бег в колонне по одному. Ходьба. Дыхательное упражнение «Косарь» И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, руки сжаты в кулаки. Резкие широкие повороты с произношением «жу-у-у-ух». Повторить 6 -7 раз. Речёвка: <i>Мы зарядкой заниматься, начинаем по утрам. Пусть болезни нас боятся, пусть они не ходят к нам. Раз - два, шире шаг! Раз - два, делай с нами так!</i>
Дополнения	Заменить дыхательное упражнение «Косарь» на дыхательное упражнение «Часики». Исходное положение - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить: «тик- так». Повторить 5-6 раз.

**Комплекс утренней гимнастики № 3**  
с 1 по 15 октября (без предметов)

I Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носочках, руки вверх, на пятках, руки на поясе; Бег с высоким подниманием коленей, руки вперед; подскоки с ноги на ногу; галоп правым и левым боком, руки на поясе. Ходьба построение в три колонны.
II ОРУ	1.И.П.: о.с, руки на пояс. 1-руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны;4- и.п. Повторить 6-7раз. 2.И.П.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-поворот вправо, руки в стороны;2-и.п; То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 3.И.п.: о. с; руки за голову. 1-присесть, руки вперед; 2-и.п; Повторить 6-7 раз. 4.И.п.:сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1-руки в стороны;2-наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться руки в стороны; 4-и.п.То же в левую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 5.И.П.: лёжа на спине ,руки вдоль туловища. 1-поднять ноги вверх; 2-3-иммитация езды на велосипеде;4и.п. Повторить 6-7раз. 6.И.п.: о. с: руки на пояс. 1 -прыжком ноги врозь; 2-прыжком ноги вместе. Повторить 6-7 раз
III заключительная часть	Бег в колонне по одному. Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Дыхательное упражнение «Шагом марш!» На 2 шага- вдох, на 6-8 шагов- выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторить 6-7раз. Речёвка: <i>«Почему мы смелые, сильные, умелые, Потому что по утрам, мы зарядку делаем!»</i>
Дополнения	<u>ОРУ</u> : добавить: И.п.: стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опустить. Полуприседания и глубокие приседания с выносом рук вперед. <u>Заключительная часть</u> : Бег с высоким подниманием колен.

**Комплекс утренней гимнастики № 4**  
с 16 по 31 октября (с мячом)

I Вводная часть	Ходьба в колонне по одному:«Петушок»- ходьба с высоким подниманием колен, взмахом рук в стороны; «Мышка»- ходьба на носках семенящим шагом; «Слушай-Выполни»- ходьба со сменой направления и направляющего; «Индюк»- ходьба на согнутых коленях. Бег: «Птица»- плавный, легкий бег на носках; «Лошадка»- бег с высоким подниманием колен; «Волк»- бег широким шагом; «Змейка»- бег друг за другом между предметами, руки на поясе впереди стоящего; «Петушок»- бег с захлестыванием голени. Ходьба построение в три колонны. (Дети берут мячи)
II ОРУ	1.И.П.: о. с, мяч в обеих руках. 1-подняться на носки, мяч вверх: 2-и.п. Повторить 6-7 раз. 2.И.п.: ноги врозь. 1-руки в стороны; 2-наклон вперед, передать мяч за коленом левой ноги; 3-руки в стороны; 4-и.п. То же за правой ногой. Повторить по 3 раза. 3.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-поворот вправо, мяч в руках;2и.п; 3- поворот влево, мяч в руках;4 -и.и. Повторить по 3 раза с каждую сторону. 4.И.П.: о. с; мяч в руках, внизу. 1-поднять мяч вверх, отвести правую ногу на носок;2-и. п. То же с правой ногой. Повторить 6-7 раз. 5.И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в руках перед грудью. 1-потянуться мячом вперед до носков ног; 2-и.п. Повторить 6-7 раз. 6.И.п.: лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-поднять правую ногу вверх, коснуться мячом носка правой ноги;2-и.п. То же с левой ногой. Повторить по 3 раза.
III заключительная часть	Бег в колонне по одному. Ходьба. Дыхательное упражнение « Обними себя». И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в и.п. - вдох. Повторить 6-7раз Речёвка: <i>«Здоровье в порядке - спасибо зарядке»</i>
Дополнения	ОРУ: № 5: И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, мяч в правой руке. Наклониться вправо, провести мячом по полу подальше от себя, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. № 6: И.п.: лечь на спину, руки вдоль туловища на полу, мяч в правой руке. Поднять прямую ногу вверх, переложить мяч за ногой, вернуться в исходное положение. То же выполнить за другой ногой. Повторить 8-10 раз.

**Комплекс утренней гимнастики № 5**  
с 1 по 15 ноября (без предметов)

I Вводная часть	Ходьба в колонне по одному: «Маяк»- ходьба приставным шагом в стороны со сменой положения рук; «Спортсмен»- спортивная ходьба с четкой координацией рук и ног; «Пружинка»- ходьба по кругу, держась за руки, с приседанием; «Робот»- ходьба на прямых ногах;«Гуси-гуси»- ходьба в приседе, руки на коленях. Бег: «Внимание!»- бег с изменением направления; «Скорость»- бег с изменением темпа; «Спортсмен»- бег на скорость со старта. Ходьба построение в 3 колонны.
II ОРУ	1.И.П.: о.с: руки вдоль туловища. 1-руки в стороны; 2-руки к плечам; 3-руки в стороны; 4-и.п. Повторить 6-7раз. 2.И.П.: о. с: руки на пояс. 1-шаг правой ногой вправо; 2-наклон вправо; 3-выпрямиться; 4-и.п. То же влево. Повторить 6-7раз. 3.И.п.: ноги врозь, руки за головой. 1-руки в стороны; 2-наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 3-руки в стороны; 4-и л. Повторить 6-7 раз. 4.И.п: лёжа на животе, руки согнуты перед собой. 1- поднять вверх, правую ногу согнутую в колене; 2- и.п; 3-поднять вверх, левую ногу согнутую в колене;4-и.п. (по 3 р). 5.И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища 1-3-попеременные вращения согнутыми ногами; 4-и.п. Повторить 6-7 раз. 6.И.п.: о. с: руки на пояс. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно. Повторить 6-7 раз
III заклю- чительная часть	Бег в колонне по одному. Ходьба. Дыхательное упражнение "Вырасти большим", И.п. - стоя прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произнося: "У-х-х-х" 6-7 раз. <u>Речёвка:</u> <i>Чтобы нам не болеть, и не простужаться, Мы зарядкой всегда будем заниматься.</i>
Дополне- ния	<u>ОРУ:</u> №1: И.П: ноги на ширине плеч, руки на поясе: наклоны головы: 1-влево, 2 – и.п, 3- в право, 4 – и.п. 6 – 7 раз. <u>Закл. часть:</u> Дыхательное упражнение «Поиграй на трубе» И.п. - держим руки перед лицом, перебирая пальцами и на выходе говорим «ту-ту-ту» до полного выдоха. Повторить 6-7 раз.

**Комплекс утренней гимнастики № 6**  
с 16 по 30 ноября (с косичкой)

I Вводная часть	Ходьба в колонне по одному: Солдат»- ходьба с выведением прямых ног вперед; «Муравей»- ходьба враспынную; «Страус»- ходьба с высоким подниманием колен; «Клоун»- ходьба с поворотами головы. Бег: «Зайчик»- чередование бега на носках с прыжками; «Лев»- бег широким шагом, перепрыгивать через препятствия. Ходьба, построение в 3 колонны. (Дети берут косички).
II ОРУ	1.И.п.:о.с:косичка в обеих руках в низу. 1 -косичку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2-и.п. То же с левой ногой. Повторить по 3раза. 2.И.п: ноги врозь, косичка в обеих руках вниз. 1-поднять косичку вверх; 2-наклон вниз, коснуться пола; 3-поднять косичку вверх;4-и.п.Повторить 6-7 раз. 3. И.п: о.с: косичка хватом обеими руками у груди. 1-присесть косичку вынести вперед; 2- и.п.Повторить 6-7 раз. 4.И.п.:стойка в упоре на коленях, косичка вниз. 1-поворот вправо; 2-и.п. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 5.И.п: лёжа на животе, руки с косичкой согнуты в локтях. 1-косичку вверх - вперед; 2-и.п Повторить 6-7 раз. б. И.п: стоя боком к косичке, косичка на полу. Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 6-7 раз.
III заклю- чительная часть	Бег в колонне по одному. Ходьба. Дыхательное упражнение «Ушки». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось. <u>Речёвка:</u> <i>«По утрам зарядку делай, Будешь сильным, будешь смелым! »</i>
Дополне- ния	Вводная часть: добавить - Ходьба в колонне по одному с изменением направления (за идущим первым и последним) <u>Речевка:</u> <i>Выше руки поднимаем, шире плечи расправляем Дышим ровно, глубоко, на зарядке нам легко.</i>

**Комплекс утренней гимнастики № 7**  
с 1 по 15 декабря (без предметов)

<b>I Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному: на носочках, руки вверх, на пятках, руки на поясе; на внешней стороне стопы, руки на пояс/ Бег: по кругу в колонне по одному; высоко поднимая колени; руки впереди; захлест голени, руки за спину. Ходьба построение в три колонны.
<b>II ОРУ</b>	1. И.п.: - о.с. - руки на поясе. 1-наклон головы вправо;2-и.п.;3-наклон головы влево; 4-и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-руки в стороны;2-и.п. Повторить 6-7раз. 3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон вперед, достать руками носков ног;2-и.п. Повторить 6-7раз. 4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1-наклон вправо;2-и.п.;3-наклон влево; 4-и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 5.И.п.; о.с.1- присесть, прямая;2-и.п.о.с. Повторить 6-7 раз. 6.И.п.: ноги вместе, руки на поясе. На 4 счёта подскоки с ноги на ногу. Повторить 6-7 раз.
<b>III заключительная часть</b>	Бег в колонне по одному. Ходьба. Дыхательное упражнение «Поиграй на трубе» И.п. - держим руки перед лицом, перебирая пальцами и на выходе говорим «ту-ту-ту» до полного выдоха. Повторить 6-7 раз. Речёвка: <i>«По утрам зарядку делай, Будешь сильным будешь смелым»</i>
Дополнения к комплексу: ОРУ	Упр. №4: И.п: Сидя на полу, упор руками сзади. 1 – наклон вперед, достать руками носков ног, 2 – И.п. повторить 6-7 раз

**Комплекс утренней гимнастики № 8**  
с 16 по 31 декабря (с обручем)

<b>I Вводная часть</b>	Ходьба в колонне обычным шагом; на носочках, руки вверх, на пятках, руки на поясе; бег с высоким подниманием коленей, руки вперед; захлест голени, руки за спину. Ходьба построение в три колонны, (дети берут обручи)
<b>II ОРУ</b>	1.«Обруч на плечи» И.п.: ноги вместе, носки врозь, руки с обручем внизу. 1-поднять обруч вверх;2-перевести на плечи;3- поднять вверх;4- вернуться в и.п. Повторить 6 -7 раз. 2. «Повороты, обруч вперед» И.п. ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1-поворот вправо;2- и. п.;3-поворот влево;4-и.п. Повторить по 3раза в каждую сторону. 7. «Обруч на колено» И.п. ноги вместе, руки с обручем внизу. 1-поднять правую ногу, согнутую в колене, поставить на нее вертикально обруч; 2-и.п. 3 - поднять левую ногу, согнутую в колене, поставить на нее вертикально обруч;4-и.п. По 3 раза 8. «Наклоны вперед» И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1-наклониться вперед, положить обруч;2-и. п.; 3- наклониться вперед, взять обруч; 4-и.п. (6-7раз) 9. «Наклоны вправо - влево» И.п.: ноги на ширине плеч, обруч сверху. 1-наклон вправо, обруч вверх;2-и. п.;3-наклон влево, обруч вверх;4-и.п. Повторить по 3 раза 10.«Прыжки из обруча в обруч» И.п.: ноги вместе, руки на поясе. На 3 счёта прыжки из обруча в обруч. Повторить 6-7 раз.
<b>III заключительная часть</b>	Бег в колонне по одному. Ходьба. Дыхательное упражнение «Косарь» И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, руки сжаты в кулаки. Резкие широкие повороты с произношением «жу-у-у-ух». Повторить 6 -7 раз. Речёвка: <i>«По утрам зарядку делай, Будешь сильным, будешь смелым!»</i>
Дополнения	Заменить дыхательное упражнение «Косарь» на дыхательное упражнение «Часики». Исходное положение - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить: «тик- так». Повторить 5-6 раз.

**Комплекс утренней гимнастики № 9**  
с 1 по 15 января (без предметов)

I Вводная часть	Ходьба в колонне по одному: на носках, на всю стопу; на пятках; ходьба на внешней стороне стопы, мелкими и широкими шагами; между расставленными предметами с разным положением рук: на поясе, в стороны, за спиной; мягкая, плавная на всю ступню. Бег в колонне по одному: плавный, легкий бег на носках; бег с высоким подниманием колен; бег широким шагом; бег друг за другом между предметами, руки на поясе впереди стоящего; бег с подскоками; бег с захлестыванием голени. Ходьба. Построение в три колонны.
II ОРУ	1.И.П.: о. с, руки на поясе. 1-поворот головы в правую сторону; 2- и. п; 3-поворот в левую сторону;4-и.п. Повторить 6-7раз. 2.И.п.: стоя, руки у груди. 1-руки вверх; 2- и.п. Повторить 6-7раз. 3. И.п - ноги врозь, руки на поясе. 1-поворот туловища в правую сторону, руки в стороны; 2- и. п.; 3-поворот в левую сторону, руки в стороны; 4-и.п. Повторить 6-7раз 4. И. п.: руки в стороны. 1- поднять согнутую в колене правую ногу, обхватить ее руками и прижать к груди; 2-й. п.; 3-то же другой ногой; 4-и.п. Повторить 6-7раз. 5.И.п: сидя ноги прямые. 1 -лечь на спину; 2-и.п. Повторить 6-7раз. 6.И.п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-прыжки на двух ногах, на месте; 2- ходьба на месте между прыжками. Повторить 6-7раз.
III заключительная часть	Бег в колонне по одному. Ходьба. Дыхательное упражнение "Вырасти большим", И.п. - стоя прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произносятся: "У-х-х-х" 6-7 раз. <u>Речёвка:</u> «Кто с зарядкой дружит смело, тот с утра прогонит лень, Будет сильным и умелым, и веселый целый день!»
Дополнения	<u>ОРУ:</u> №1: И.П: ноги на ширине плеч, руки на поясе: наклоны головы: 1-влево, 2 – и.п, 3- в право, 4 – и.п. 6 – 7 раз. <u>Закл. часть:</u> Дыхательное упражнение «Поиграй на трубе» И.п. - держим руки перед лицом, перебирая пальцами и на выходе говорим «ту-ту-ту» до полного выдоха. Повторить 6-7 раз.

**Комплекс утренней гимнастики № 10**  
с 16 по 31 января (с флажками )

I Вводная часть	Ходьба на носках и пятках. Медленный бег 2 мин 20 с, во время которого по одной стороне площадки дети бегут, высоко поднимая колени. Ходьба, 3-4 выдоха. Перестроение в 3 колонны за ведущим. (Дети берут флажки)
II ОРУ	1.И.П.: о. с, флажки вниз. 1-флажки вперёд; 2-флажки вверх; 3-флажки в стороны; 4-и.п. Повторить 6-7раз. 2.И.п.о. с, флажки вниз. 1-шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2-и.п. То же в лево. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 3.И.п. стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1-поворот вправо, флажки в стороны;2-и. п.; То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 4.И.П.: о. с: флажки вниз. 1-присесть, флажки вперёд; 2-и.п. Повторить 6-7раз. 5.И.П.: сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1-наклон вперёд к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 2-и.п. 3-наклон вперёд к левой ноге, коснуться палочками носков ног; 4-и.п. Повторить по 3раза в каждую сторону. 6.И.п.о. с: флажки вниз. 1-прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2-прыжком ноги вместе, вернуться в и.п. Повторить 6-7раз.
III заключительная часть	Бег в колонне по одному. Ходьба. Дыхательное упражнение «Мотор». И.п. - стоя на коленях, руки согнуть перед грудью. Выполнять вращение согнутых рук, произносятся: "Р-р-р". Речёвка: <i>Будь здоров! Всегда здоров! Солнце, воздух и вода Наши лучшие друзья!</i>
Дополнения	<u>Вводная часть:</u> <u>добавить</u> - Ходьба в колонне по одному с изменением направления (за идущим первым и последним) Дыхательное упражнение «Летят мячи» Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х». Повторить 6-7 раз.

**Комплекс утренней гимнастики № 11**  
с 1 по 15 февраля (без предметов)

I Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, ходьба змейкой (поперек зала), со сменой направления. Ходьба. Бег змейкой (вдоль зала), подскоком. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.
II ОРУ	1.И.П.: о. с: руки на пояс. 1-вращение головы вперёд; 2-й. п., 3-вращение головы назад; 4-и.п. Повторить 6-7 раз. 2.И.п.: о. с: руки вдоль туловища. 1-руки в стороны; 2-руки за голову; 3-руки в стороны;4-и.п. Повторить 6-7 раз. 3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-руки в стороны: 2-наклон вправо; 3-выпрямиться; 4-и.п. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 4.И.п.:сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс. 1-руки в стороны; 2-наклон вперёд, коснуться пола; 3-выпрямиться,руки в стороны; 4-и.п. Повторить 6-7 раз. 5.И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1-поднять правую ногу вверх; 2- и.п.; 3-поднять левую ногу вверх. 4-и.п. Повторить по 3 раза. 6.И. п.: о. с, руки на пояс. 1-3 прыжки на месте с поворотами вокруг своей оси; 4 и.п. Повторить 6-7 раз.
III заключительная часть	Бег в колонне по одному. Ходьба. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» И.п.- основная стойка 1- правую ноздрю закрыть указательным пальцем часть правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох; открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий продолжительный выдох 6-7раз. Речевка: <i>Кто с зарядкой дружит смело, тот с утра прогонит лень, Будет сильным и умелым, и веселый целый день!</i>
Дополнения	<u>Вводная часть:</u> ходьба перекатом с пятки на носок; в чередовании с обычной ходьбой. Бег с измененном темпа, бег обычный, бег, высоко поднимая колена, бег на носках в чередовании с обычной ходьбой.

**Комплекс утренней гимнастики № 12**  
с 16 по 29 февраля (с ленточками)

I Вводная часть	Ходьба друг за другом на пятках (руки за головой), на носках (руки в стороны), с высоким подниманием колен (руки за спиной). Прыжки («лягушка»). Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Перестроение в 3 колонны. (Дети берут ленточки)
II ОРУ	1.И.П.- с. с: ленточки в опущенных руках. 1-подняться на носки, помахать ленточками; 2— и.п. Повторить 6-7 раз. 2. И.П.- ноги на ширине плеч, ленточки вниз.1- руки вверх наклон вправо; 2- и.п., 3- руки вверх наклон влево; 4- и.п. Повторить по 3 раза. 3. И.п.- стоя на коленях, ленточки внизу. 1-поворот вправо, взмах правой рукой, 2 -и.п: 3-поворот влево, взмах левой рукой: 4- и.п. Повторить по 3 раза 4. И.п.- сидя на полу, ноги врозь, руки внизу. 1-наклон к правой ноге; 2- и. п.; 3-наклон к левой ноге; 4- и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 5. И.п.- о.с. ленточки опущены. 1-присесть, взмах ленточками; 2- и.п. (6-7 раз) 6. И.п.- о.с, ленточки опущены. 1-прыжком ноги врозь; 2- прыжком ноги вместе. Взмахивая ленточками в стороны. Повторить 6-7 раз.
III заключительная часть	Бег в колонне по одному. Ходьба. Дыхательное упражнение « У кого дольше колышется ленточка». Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон. <u>Речевка:</u> <i>На зарядку выходи, на зарядку всех буди. Все ребята говорят физзарядка — друг, ребят! Физзарядка по утрам не во вред – на пользу нам!</i>
Дополнения	<u>ОРУ:</u> №2: Покази ленточку!». И.п. - ноги слегка расставить, ленточки внизу, 1-2 – ленточки вперед; 3-4 - и.п. Повторить 8раз. <u>Закл. часть:</u> Дыхательное упражнение «Поиграй на трубе» И.п. - держим руки перед лицом, перебирая пальцами и на выходе говорим «ту-ту-ту» до полного выдоха. Повторить 6-7 раз.

**Комплекс утренней гимнастики № 13**  
с 1 по 15 марта (без предметов)

I Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, вперед спиной, как пингвины, как солдатики, гусиным шагом, как куклы, приставным шагом в правую сторону, приставным шагом в левую сторону. Бег друг за другом, бег, забрасывая пятки назад, высоко поднимая колени. Ходьба. Построение в 3 колонны.
II ОРУ	1.И.П. - о.с. 1-повернуть голову вправо и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади; 2-и. п.; то же в левую сторону. Повтор по 3 раза в каждую сторону. 2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 -наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. Повторить 6-7 раз. 3.И.п. - руки на поясе. 1- присесть, ладони на пол; 2-и.п. Повторить 6-7 раз. 4.И.п. - сидя, ноги прямые руки за головой. 1-подтянуть ноги к груди, обхватить двумя руками; 2-и.п. Повторить 6-7 раз. 5.И.п. — лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-поднять ноги, спину, поддерживать таз руками; 2-и.п. Повторить 6-7 раз. 6.И.п. - руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой. Повторить 6-7 раз.
III заключительная часть	Бег в колонне по одному. Ходьба. Дыхательное упражнение «Крылья» «Крылья вместо рук у нас, так летим мы - высший класс!». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1-2 - руки через стороны поднять (вдох); 3-4 - руки через стороны опустить (выдох) повторить 6-7раз. <u>Речёвка:</u> <i>Зарядка всем полезна, Зарядка всем нужна: От лени и болезней Спасает нас она</i>
Дополнения	<u>Вводная часть:</u> Бег с измененном темпа, бег обычный, бег, высоко поднимая колена, бег на носках в чередовании с обычной ходьбой. ОРУ: № 3: И.П. – о.с.1-2 медленно поднимать руки и подняться на носки; /вдох/ 3-4. И.П. Повторить 6-7 раз

**Комплекс утренней гимнастики № 14**  
с 16 по 31 марта (с маленьким мячом)

I Вводная часть	Ходьба: обычная;- на носках, руки вверх; на пятках , руки за спиной, руки на поясе в приседе , руки на коленях. Бег: обычный, с высоким подниманием колен вперед, Бег: с прямым поднимание ног вперед, руки на поясе; Подскоки вверх; приставным шагом; правым и левым боком. Перестроение в 3 колонны за ведущим. (Дети берут маленькие мячи)
II ОРУ	1.И.П.: о. с: мяч в правой руке. 1-руки в стороны; 2-руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3-руки в стороны;4-и.п. Повторить 6-7раз 2.И.П.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1-наклон к правой ноге; 2-3-прокатить мяч к левой ноге, затем к правой;4-и.п. Повторить 6-7 раз. 3. И.п.: ноги на ширине стопы, мяч в руках. 1-побросить мяч вверх; 2-и.п. Повторить 6-7 раз 4.И.п.: стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. 1-поворот туловища вправо, мячом коснуться пола; 2-и. п.; 3-поворот туловища влево, коснуться мячом пола; 4- и.п. Повторить по Зраза в каждую сторону. 5.И.П.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-поднять прямые ноги вверх - вперёд, стараясь не уронить мяч; 2-и.п. Повторить 6-7 раз. 6.И.п.: о. с: мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево. Повторить 6-7раз.
III заключительная	Бег в колонне по одному. Ходьба. Дыхательное упражнение «Летят мячи» Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х». Повторить 6-7 раз. <u>Речёвка:</u> <i>Чтобы нам не болеть и не простужаться, Мы зарядкой всегда будем заниматься.</i>
Дополнения	<u>ОРУ: №4:</u> "Переложить мяч под ногами" и. п. – сидя на полу, ноги вытянуты, мяч справа, руки внизу. 1. – согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. 2.- прокатить мяч под ногами вправо 3. – то же влево. 4.- и. п. Повторить 5 раз. <u>№5</u> "Положи мяч на пол" . и. п. – стоя на коленях, руки с мячом вверх. 1. – наклониться вперед, положить мяч /вдох/ 2.- выпрямиться /вдох/ 3. – наклониться и взять мяч. 4.- и. п. /вдох/

**Комплекс утренней гимнастики № 15**  
**с 1 по 15 апреля (без предметов)**

I Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выведением прямых ног вперед-вверх, с оттягиванием носков вперед – вниз и сильным взмахом рук в стороны (как солдатики). Бег друг за другом с разным положением рук. Ходьба. Построение в 3 колонны.
II ОРУ	1. И.п. - руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. Повторить 6-7 раз. 2. И.п. - о.с. 1 - правая нога назад на носок, потянуться; 2 - и.п.; 3 - левая нога назад на носок, потянуться; 4 - и.п. Повторить 6-7 раз. 3. И.п. - руки на поясе. 1 - поднять правую ногу, согнуть в колене; 2 - и.п.; 3 - поднять левую ногу, согнуть в колене; 4 - и.п. Повторить 6-7 раз. 4. И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п. 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 5. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять одновременно руки и ноги; 2- и.п. Повторить 6-7 раз. 6. И.п. - руки на поясе. 1-3- прыжки на правой ноге; 4-7 - прыжки на левой ноге (в чередовании с ходьбой) Повторить 6-7 раз.
III заключительная часть	Бег в колонне по одному. Ходьба. Дыхательное упражнение «Поднимемся на носочки!» И.п. - о.с. 1 - вдох - поднять руки вверх, потянуться, встав на носки; 2 - выдох - опустить руки вниз, опуститься па всю ступню, сказав «ух!» Повторить 6-7раз. Речёвка: <i>На зарядку выходи, Физзарядка — друг, ребят!</i> <i>На зарядку всех буди. Физзарядка по утрам</i>
Дополнения	<u>Закл. часть:</u> «Часики» (дыхательное упражнение). «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) Повторить 2 раза.

**Комплекс утренней гимнастики № 16**  
**с 16 по 30 апреля (с косичкой)**

I Вводная часть	Ходьба в колонне по одному: на носках, руки вверх; на пятках, руки к плечам; перекаты с пятки на носок. Бег с заданием: по диагонали; с высоким подниманием колен, руки вперед; подскоки с ноги на ногу; галоп правым боком; галоп левым боком. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.
II ОРУ	1.И.П. - о.с. 1 - поднять руки с косичкой и вытянуть их, отставить правую ногу назад на носок, поднять голову, прогибая спину; 2 -и.п.; 3- поднять руки и вытянуть их, отставить левую ногу назад на носок, поднять голову, прогибая спину; 4 -и.п. Повторить 6-7раз. 2. И.п. - ноги врозь, косичка внизу. 1 –косичку вперед, поворот вправо; 2 - и.п.; 3-косичку вперед, поворот влево;4-и.п. Повторить 6-7раз. 3.И.п.- косичка внизу за спиной. 1- наклон вперед, косичка назад - вверх; 2-и.п Повторить 6-7раз. 4. И.п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. 1-косичка вверх, наклон к правой ноге, коснуться косичкой носка; 4-и.п. То же к левой ноге. Повторить по 3 раза 5. И.п. - лежа на спине, косичка в руках на груди. 1- поднять руки с косичкой вперед-вверх, поднять ноги, дотронуться ими до косички; 4-и.п. Повторить 6-7 раз. 6. И.п. - стоя перед косичкой, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг косички вправо (влево) с поворотами в чередовании с ходьбой. Повторить 6-7 раз.
III заключительная часть	Бег в колонне по одному. Ходьба. Дыхательное упражнение «Трубач» И.п. - ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой. 1- вдох; 2-медленный выдох с громким произнесением звука «пф!» (6-7 раз). Речёвка: <i>Раз, два!-По порядку. Три, четыре!-Стройся в ряд!</i> <i>Раз, два! - Все подряд! Три, четыре! - На зарядку!</i>
Дополнения	<u>ОРУ:</u> №2: «Посмотри на косичку!». И.п. – косичка внизу в опущенных руках. 7 - поднять косичку вверх, посмотреть на нее; 2 - и.п. (8 раз). <u>Закл. часть:</u> «Гуси летят» (дыхательное упражнение). «Гуси высоко летят, на ребят они глядят». И.п. – о. с. 1 — руки поднять в стороны (вдох); 2 - руки опустить вниз со звуком «гу-у!» (выдох) (2 раза).

**Комплекс утренней гимнастики № 17**  
**с 1 по 14 мая(без предметов)**

<b>I</b> <b>Вводная часть</b>	Ходьба с заданием: на носках, руки вверх; на пятках, руки к плечам; перекаты с пятки на носок; бег с заданием: по диагонали; с высоким подниманием колен, руки вперед; спиной вперед, смотреть через левое плечо; зигзагом. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.
<b>II</b> <b>ОРУ</b>	1.И.П.: И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-руки в стороны, ладони вверх; 2-руки вверх, ладони внутрь; 3-руки в стороны; 4-и. п. Повторить 6-7раз. И. п.: то же. 1-круг прямой правой рукой; 2 -то же левой. Повторить 6-7раз. И. п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1-наклон вправо, левая рука за голову; 2-й. п.; 4-и.п. То же в другую сторону. Повторить 6-7 раз И. п.: руки за голову, ноги на ширине плеч. 1-поворот вправо; 2-й. п.; 4-и.п. То же в другую сторону . Повторить 6-7раз. 5.И. п.: о. с. 1-присесть, руки вперед; 2- и. п. Повторить 6-7 раз. 6.И. п.: руки на поясе, правая нога впереди, левая сзади. Прыжком менять положение ног. Повторить 6-7 раз.
<b>III</b> <b>заключительная часть</b>	Бег в колонне по одному. Ходьба. Дыхательное упражнение «Петушок» «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6-7 раз). Речёвка: <i>Каждый день по утрам Очень нравится нам Делаем зарядку, Делать по порядку.</i>
<b>Дополнения</b>	<u>ОРУ:</u> №1: И.П: ноги на ширине плеч, руки на поясе: наклоны головы: 1-влево, 2 – и.п, 3- в право, 4 – и.п. 6 – 7 раз. <u>Закл. часть:</u> Дыхательное упражнение «Поиграй на трубе» И.п. - держим руки перед лицом, перебирая пальцами и на выходе говорим «ту-ту-ту» до полного выдоха. Повторить 6-7 раз.

**Комплекс утренней гимнастики № 18**  
**с 16 по 31 мая (с мячом)**

<b>I</b> <b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному: на носочках, руки вверх, на пятках, руки на поясе; на внешней стороне стопы, руки на пояс; Бег : по кругу в колонне по одному; высоко поднимая колени; руки впереди; захлест голени, руки за спину. Ходьба построение в три колонны. (Дети берут большие мячи)
<b>II</b> <b>ОРУ</b>	1.И.п.:о.с.:мяч в обеих руках. 1.поднимаясь на носки, руки вверх; 2-и.п. (6-7 раз) 2. И. п.: мяч в левой руке. 1-подбросить мяч с левой руки на правую; 4-и. п. То же с правой руки на левую. Повторить 6-7 раз 3.И. п.: мяч сверху, ноги на ширине плеч. 1-наклон, положить мяч; 2-выпрямиться, руки вверх; 3-наклон, взять мяч; 4 -и. п. Повторить 6-7раз. 4.И. п.: мяч впереди, ноги на ширине плеч. 1-поворот туловища вправо, мяч вправо; 2 -и. п.; 4-и.п. То же в другую сторону. Повторить 6-7раз. 5. И. п.: мяч внизу. Отбивание мяча о землю правой, а затем левой рукой. Повторить 6-7раз. 6. И. п.: мяч впереди на земле, руки на поясе. 1-перепрыгнуть мяч; 2- и.п. Повторить 6-7раз.
<b>III</b> <b>заключительная часть</b>	Бег в колонне по одному. Ходьба. Дыхательное упражнение. «Насос» И.п. -ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону-выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с~с-с». Повторить 6-7наклонов в каждую сторону. Речёвка: <i>Наши ноги — быстрые И глаза не тусклые. Метки — наши выстрелы. Раз, два! — По порядку, Крепки — наши мускулы, Три, четыре! — На зарядку!</i>
<b>Дополнения</b>	<u>ОРУ:</u> №1: И.П: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью: наклоны 1. – наклон вперед мяч вытянуть вперед; 2 – вернуться в исходное положение. Повторить 6-7 раз.