

Комплекс утренней гимнастики №1

Ходьба обычная, бег по кругу.

1. «Погреем руки на солнышке».

И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину (на пояс). Руки вперед, поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо», спрятать за спину. Сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз.

2. «Хлопок по коленям».

И.П.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться, посмотреть на потолок, потянуться. Повторить 5 раз.

3. «Поднимись выше».

И.П.: сидя на пятках, руки на пояс. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в И. П.. Опускаясь, сказать «сели». Повторить 5 раз.

4. «Зайчик».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз (положение рук может быть различное). 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

Игра малой подвижности “Солнышко и дождик”

Дети стоят стайкой рядом со взрослым. По команде “Солнышко” дети отбегают и выполняют произвольные движения, по команде “Дождик” - собираются возле воспитателя.

Комплекс утренней гимнастики №2

Ходьба обычная, бег по кругу.

1. «Играют пальчики».

И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вперед, пошевелить пальцами, руки на пояс, Через 4—6 с руки опустить. То же, руки в стороны. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

2. «Наклонись и выпрямись».

И.П.: сидя, ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, смотреть вперед, вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Короткие и длинные, ноги».

И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть — короткие ноги, встать — длинные. Повторить 5 раз.

4. «Воробышек».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать мягко, легко. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза. Заканчивая упражнение, ходьбу продлить.

Игра малой подвижности “Узнай по голосу”

Ход игры: дети идут по кругу и произносят текст, водящий в середине круга.

Водящий закрывает глаза и угадывает, кто из детей его позвал.

Ваня ты сейчас в лесу.

Мы зовем тебя: "А - у!"

Ну-ка глазки закрывай,
Не робей,
Кто позвал тебя?
Узнай поскорей!

Комплекс утренней гимнастики №3

Ходьба обычная, на носках, бег по кругу.

1. «Папа, мама, брат и я вместе — дружная семья!»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопки перед лицом 8 раз
под слова:

Вернуться в и.п.. Повторить 3 раза.

2. «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. «Папа большой, а я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький.»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза.

Игра малой подвижности "У ребят порядок строгий"

Ход игры: дети ходят по залу в рассыпную. По сигналу дети строятся в колонну.

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселей:

Тра - та - та, тра - та - та!

Комплекс утренней гимнастики №4 (с флажками)

Ходьба, ходьба на носках, бег по кругу.

1. «Салют».

И.П.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Через стороны вверх широкие скрестные взмахи (3—4) и через стороны опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз.

2. «Палочкой до пола».

И.П.: ноги на ширине плеч, флажки за спиной, хват за середину, указательный палец на палочке. Наклон вперед как можно дальше, палочкой коснуться пола, выпрямиться. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

3. «Ноги в стороны».

И.П.: сидя, флажки на полу у пяток, руки упор сзади. Одну ногу перенести через флажок, затем другую. Так же вернуться в и. п. То же, последовательное выполнение. Голову не опускать. Повторить 5 раз.

4. «Повороты».

И.П.: стоя на коленях, флажки в стороны. Поворот вправо (влево), флажки вниз. Повторить 4 раза.

5. «Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 3—4 пружинки со взмахом флажков вперед-назад, 10—12 подпрыгиваний с встряхиванием флажками и 8—10 шагов. Повторить 3—4 раза.

6. «Дышим».

И.П.: то же. Медленно флажки в стороны и вниз, сказать «вниз». Повторить 4—6 раз.

Игра малой подвижности «Это я!»

Взрослый показывает детям, как надо выполнять движения, выразительно произносит текст. Дети выполняют движения, подражая взрослому. Это глазки. Вот! Вот! (Показывают сначала левый, потом правый глаз.) Это ушки. Вот! Вот! (Берутся сначала за левое ухо, потом за правое.) Это нос! Это рот! (Левой рукой показывают рот, правой нос.) Там спинка! Тут живот! (Левую ладонь кладут на спину, правую на живот.) Это ручки! Хлоп, хлоп! (Протягивают обе руки, два раза хлопают.) Это ножки! Топ, топ! (Кладут ладони на бедра, два раза топают.) Ой, устали! Вытрем лоб. (Правой ладонью проводят по лбу.)