***Комплексы утренней гимнастики***

***для детей 2-3 лет.***

**Комплекс № 1 «Птички»**

I. Часть. Вводная.

• Ходьба стайкой;

• Корректирующие упражнения «по мостику»;

• Бег;

• Ходьба. Дыхательное упражнение «пи-и-и-ип».

II. Часть. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.

1.«Птички машут крыльями».

Исходное положение - ноги вместе, руки вниз.

Поднять руки в стороны, помахать кистями.

Повторить 5 раз.

2. «Птички пьют водичку»

Исходное положение - ноги вместе, руки вниз.

Наклон вперёд, руки вытянуть перед грудью, поднести ко рту (горсть).

Повторить 5 раз.

3. «Птички зёрнышки клюют».

Исходное положение – ноги слегка расставлены, руки вниз.

Присесть, постучать пальчиками об пол.

Повторить 5 раз.

4. «Птички прыгают».

Исходное положение – ноги вместе, руки вниз.

Поскоки на 2-х ногах в чередовании с ходьбой.

Повторить 8 раз.

III. Часть. Заключительная.

Ходьба стайкой.

Бег обычный.

Ходьба. Дыхательное упражнение «пи-и-и-ип».

**Комплекс № 2 «Петя-петушок»**

Вводная часть

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (20 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть

1.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.

Указания: «Держите спину ровно»

2.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.

Указание: «Хорошо выпрямить спину после наклона».

3.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.

4.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 воспитателем (30 секунд).

**Комплекс № 3 «Ласковая киска»**

Вводная часть

Ходьба обычная за воспитателем (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба со сменой направления (20 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть

1.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.

Указание: «Резких движений головой не делать».

2.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.

Показ и объяснение воспитателя.

3.Упражнение «Кошечка спряталась»

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Присесть, закрыть глаза руками.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

4.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.

**Комплекс № 4 «Веселые гуси»**

Вводная часть

Ходьба стайкой (15 секунд).

Ходьба за воспитателем, руки вверх (15 секунд).

Бег врассыпную (15 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть

1.Упражнение «Гуси проснулись»

Исходная позиция: стоя, руки опущены.

Поднять руки через стороны, произнести: «Га-га!».

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

2.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.

3.Упражнение «Спрятались гуси»

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Присесть, руки положить на голову.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

4.Упражнение «Радуются гуси»

Исходная позиция: стоя.

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

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

Медленная ходьба за воспитателем (30 секунд).

**Комплекс № 5 «Самолёты»**

I. Часть. Вводная.

• Ходьба стайкой;

• Корректирующее упражнение;

• Бег;

• Ходьба. Дыхательное упражнение «у-у-у».

II. Часть. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Самолёты летят»

Исходное положение - ноги вместе, руки вниз.

Руки развести в стороны и помахать ими (повторить 5 раз).

2. «Ветер качает самолёт»

Исходное положение – ноги вместе, руки вниз.

Руки развести в стороны и выполнять наклоны влево и вправо (повторить 5 раз).

3. « Самолёты сели на посадку»

Исходное положение – ноги вместе, руки вниз.

Развести руки в стороны и присесть (повторить 5 раз).

4. «Лётчикам весело»

Исходное положение – ноги вместе, руки вниз.

Поскоки на месте на 2-ух ногах.

III. Часть. Заключительная «Возвращение домой».

• Ходьба обычная;

• Бег в медленном темпе;

• Ходьба. Дыхательное упражнение «у-у-у».

**Комплекс №6 «Части тела»**

Вводная часть

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

Бег стайкой за воспитателем (20 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Остановка. Построение врассыпную.

Основная часть

1.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.

2.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.

3.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 объяснения воспитателя.

4.Упражнение «Прыгают ножки»

Исходная позиция: стоя, руки произвольно.

Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.

Указание: «Прыгать мягко».

Заключительная часть

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

**Комплекс № 7**

I. Часть. Вводная.

• «Идём на полянку» - ходьба обычная друг за другом;

• «Идём по снегу» - ходьба с высоким подниманием ног;

• «Мы спешим» - бег обычный;

• Ходьба. Дыхательное упражнение «а-а-ах».

II. Часть. Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками.

1. «Постучим кубиками»

Исходное положение – ноги слегка расставлены, руки с кубиками вниз.

Поднять руки вверх, постучать кубиками (повторить 5 раз).

2. «Положи кубики»

Исходное положение – ноги слегка расставлены, руки с кубиками вниз.

Наклониться вперёд, положить кубики на пол, взять кубики (повторить 5 раз).

3. «Постучи кубиками (с поворотами)»

Исходное положение – сидя на полу с кубиками на коленях

Повернуть туловище вправо, постучать кубикамио пол. Те же движения выполнить влево (повторить 5 раз ).

4. «Попрыгаем»

Исходное положение – ноги слегка расставлены, кубики в руках внизу.

Поскоки на 2-ух ногах (повторить 8 раз).

III. Часть. Заключительная «Возвращаемся в детский сад».

• Ходьба обычная;

• Бег обычный;

• Ходьба. Дыхательное упражнение «а-а-ах».

**Комплекс № 8**

Вводная часть

Ходьба в произвольном направлении; легкий бег; ходьба на месте; повернуться ко взрослому; подойти к стульчику.

1. «Часики»

И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: раскачивание рук вперед-назад «тик-так»

Повторить: 4 раза.

2. «Окошко»

И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в лок­тях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Мячик»

И. п.: произвольное.

Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

**Комплекс № 9**

I. Часть. Вводная.

• Ходьба друг за другом – «Идём по мостику» (на носочках, руки вверх);

• Бег обычный – «Надо спешить»;

• Ходьба. Дыхательное упражнение «у-у-у».

II. Часть. Комплекс общеразвивающих упражнений с платочками.

1. «Посмотри на платочек»

Исходное положение – ноги вместе, платок держать руками за уголки.

Поднять платок вверх за уголки, посмотреть на него (повторить 5 раз).

2.  Исходное положение – сидя на полу, платочек держать за уголки.

Выполнить повороты туловища вправо и влево, встать (повторить 5 раз).

3. «Спрятались»

Исходное положение – ноги слегка расставлены, платок взят за уголки.

Присесть, спрятаться за платочек, встать (повторить 5 раз ).

4. «Детям весело»

Исходное положение – ноги вместе, платочек держим за уголки.

Поскоки на двух ногах 8 раз в чередовании с ходьбой (повторить 2 раза).

III. Часть. Заключительная.

• Ходьба обычная;

• Бег обычный в медленном темпе;

• Ходьба. Дыхательное упражнение «у-у-у».

Комплекс № 10 «Веселые погремушки»

Инвентарь: погремушки из расчета по 2 штуки на каждого ребенка.

Есть веселые игрушки,

— Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Им названье — погремушки,

—  Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Любят дети в них играть,

С ними прыгать и скакать!

1. «Поиграй перед собой»

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погреметь и спокойно опустить за спину. Дыхание про­извольное. Повторить 4 раза.

2. «Покажи и поиграй»

И. п.: ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 2 раза.

3.«Погремушки к коленям»

И. п.: ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям — выдох. Вернуться в и. п. Повторить 3 - 4 раза. Обращать внимание детей на то, чтобы при наклоне вперед они старались ноги в коленях не сгибать.

4.«Прыг-скок»

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки опущены; 4—6 под­прыгиваний; 4 - 6 шагов со взмахом погремушками. Повторить 2 раза.

5.«Погремушкам спать пора»

И. п.: ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 2 – 3 раза.

При последнем повторении упражнения — присесть на корточки, погремушки под щечку. Подвижная игра «Матрешки и карусели»

Инвентарь: ленточки разных цветов на колечках (d=4—5 см) — в соответствии с количеством детей (длина ленточки 20—25 см, ширина — 3—4 см); игрушка-матрешка.

Педагог предлагает детям построиться в круг, показывает им матрешку и говорит: «Смотрите, дети, к нам в гости пришла матрешка. Какая она красивая и нарядная! Матрешка ходила на ярмарку, каталась там на каруселях. Весело на каруселях! Она принесла ее к нам в садик, чтобы вы тоже смогли на каруселях покататься. Берите каждый по ленточке и слушайте внимательно».

Тихо-тихо, еле-еле Завертелись карусели, Идут по кругу друг за другом, встряхивая ленточками, ленточки внизу.

А потом, а потом Все бегом, все бегом. Бегут по кругу друг за другом, взмахивая ленточками, ленточки вверху в вытянутой руке.

Тише, дети, тише, тише — За матрешкой не спешите, Карусель остановите. Идут по кругу друг за другом, ленточки опущены вниз. Останавливаются.

**Комплекс № 11 «Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»**

Чтобы быть здоровым,

Чистым и красивым,

Нужно умываться

Белым нежным мылом!

Полотенцем растереться,

Причесаться гребешком,

В одежду чистую одеться

И в детский сад пойти потом!

1. «Чистые ладошки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 2 раза.

2. «Стряхнем водичку»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

3.«Помоем ножки»

И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 3 – 4 раза.

4.«Мы — молодцы!»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 6- 8 подпрыгиваний и 6 – 8  шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2  раза.

5. «Чтобы чистым быть всегда,

Людям всем нужна... (вода)!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а». Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Пузырь»

Дети вместе с педагогом берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Педагог говорит:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся вверх и вширь.

Раздувайся, пузырь,

Пузырь мыльный и цветной,

Раздувайся большой,

Оставайся такой

Да не лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока педагог не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом «Хлоп!»

**Комплекс № 12**

Вводная часть

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому

1. «Хлопки»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вперед, хлопнуть, опустить.

Повторить: 4 раза.

2. «Петрушки»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки развести в стороны, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Пружинки»

И. п.: произвольное.

Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

**Комплекс № 13 «Платочки»**

Инвентарь: платочки (25x25 см) — в соответствии с количеством детей.

Купила мама нам платочки —

И для сына, и для дочки.

 Платочки надо нам надеть,—

Не будет горлышко болеть!

Сначала с ними мы играем,

Потом на шейку надеваем!

1. И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек. Вернуться в и. п. Повторить 3 - 4 раза.

2.  И. п.: ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо-влево, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

3. И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

4. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 6—8 прыжков на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2  раза в чередовании с ходьбой на месте.

«Подуем на платочки»

И. п.: ноги врозь, платочек в обеих руках внизу. Подняться на носки, сделать глубокий вдох носом; платочек вынести вперед, подуть на платочек. Вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Кто первый?»

Инвентарь: яркий платок (30x30 см).

Дети образуют круг; педагог находится в центре круга, в руках у него платок. Платок педагог держит за один из уголков. Дети поворачиваются и идут по кругу друг за другом, одновременно педагог читает текст:

Мы идем по кругу,

Дружно, друг за другом.

Вдруг увидели платочек,

Яркий, будто огонечек.

Кому достанется платочек,

Кто первый взять его захочет?

Дети останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга. Педагог встает между детьми и произносит:

Ваня {Аня), Лена (Леша), подойдите. Сейчас вы быстро побежите По кругу за платочком, Платочком-огонечком. Пара детей, стоящих в кругу рядом с педагогом, по окончании слов бежит по внешнему кругу (один ребенок — в правую сторону, другой — в левую) к педагогу, стараясь быстрее добежать до платочка, который педагог поднимает на вытянутой вперед руке, и дотронуться до него. Игра повторяется.

**Комплекс №14 «Медвежата делают зарядку».**

I. Часть. Вводная.

• Ходьба «Идём по полю» - ходьба на носочках, руки вверх – «Растёт высокая трава!»;

• Бег обычный – «Мы спешим»;

• Ходьба, дыхательное упражнение – «Дуем на одуванчик».

II. Часть. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Поймай бабочку»

Исходное положение – ноги вместе, руки к плечам.

Поднять руки вверх через стороны, «хлопок» - и.п., опустить руки через стороны (выполнить 5 раз ).

2. «Мишки ищут шишки»

Исходное положение – ноги вместе, руки к плечам;

Наклон вперёд, руками коснуться пола – и.п. (выполнить 5 раз ).

3. «Где мёд?»

Исходное положение – ноги слегка расставлены, руки вниз;

Наклоны вправо и влево (выполнять по три раза в каждую сторону ).

4. «Мишки на велосипедах»

Исходное положение – лёжа на спине, руки вдоль туловища;

Поднять ноги, согнуть в коленях, вращательные движения ногами – и.п. (повторить 5 раз ).

5. «Мишки топают, зайки прыгают»

Исходное положение – ноги вместе, руки вниз;

Ходьба на месте в сочетании с поскоками – и.п. (по 8 раз ).

III. Часть. Заключительная.

• Ходьба с перепрыгиванием «через пенёчки»;

• Бег обычный в медленном темпе;

• Ходьба. Дыхательное упражнение «Дуем на одуванчик».

**Комплекс №15.**

I. Часть. Вводная.

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

• Бег обычный – «Надо спешить»;

• Ходьба. Дыхательное упражнение – «Дуем на одуванчик».

II. Часть. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

1. «Подними мяч»

Исходное положение – ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках;

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

2. «Положи мяч»

Исходное положение – 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»

Исходное положение – 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!»

Исходное положение – ноги вместе, руки внизу, мяч на полу;

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

III. Часть. Заключительная.

• Ходьба обычная;

• Бег обычный;

• Ходьба. Дыхательное упражнение – «Дуем на одуванчик».

**Комплекс №16 «Разноцветные мячи»**

Инвентарь: мячи резиновые (d=12—14 см) — в соответствии с количеством 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 вокруг мяча — круг и 6 – 8  шагов со взмахом рук. 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 «Догони мяч»

Инвентарь: надувной мяч (d=50 см).

На площадке обозначаются цветными шнурами, мелом на асфальте или чертами на земле две линии длиной 4—5 м. Расстояние между линиями 4—5 м.

Дети встают за первую линию так, чтобы не мешать друг другу. Педагог с мячом в руках становится между детьми посередине шеренги. Педагог прокатывает мяч в направлении второй линии и предлагает детям догнать его. После того как дети догнали мяч, дотронулись до него рукой, они строятся в шеренгу за второй линией. Педагог прокатывает мяч в обратном направлении, в сторону первой линии, дети снова догоняют мяч.

Вариант игры. Можно в игре использовать мячи среднего диаметра (12—14 см) — в соответствии с количеством детей в группе. Педагог кладет мячи в корзину или в большой обруч, предлагает каждому ребенку взять по мячу, построиться в шеренгу за линией, прокатить мяч в прямом направлении, затем догнать его, взять в руки, шагом вернуться назад, принести и положить мяч в корзину или в обруч. В игре у детей воспитывается умение действовать по сигналу педагога, бегать в прямом направлении.

**Комплекс № 17 «Серенький зайчишка»**

Вводная часть

Ходьба по залу друг за другом (15 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть

1.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.

2.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.

3.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.

4.Упражнение «Зайка 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

Бег по залу.

**Комплекс № 18 «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 врассыпную 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.

**Комплекс № 19**

I. Часть. Вводная.

• Ходьба стайкой «На лужок»;

• «Растёт высокая трава» (ходьба на носочках, руки вверх);

• Бег обычный «Мы спешим»;

• Ходьба. Дыхательное упражнение «а-а-ах» .

II. часть. Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушкой.

1 . «Посмотрим на погремушку»

Исходное положение – ноги слегка расставлены, руки вниз, погремушка в правой руке.

Поднять погремушку вверх, потрясти, посмотреть на неё, опустить, переложить погремушку в левую руку, выполнить те же движения (повторить 5 раз).

2. «Постучи погремушкой»

Исходное положение – ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке.

Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Затем переложить предмет в левую руку и выполнить те же движения (повторить 5 раз).

3. «Где звенит?»

Исходное положение – ноги вместе, погремушка в правой руке.

Поворот вправо - погреметь погремушкой. Выполнить те же действия левой рукой при повороте влево (повторить по 3 раза в каждую сторону).

4. «Поиграй-ка, погремушка!»

Исходное положение - ноги вместе, погремушка в правой руке.

Поскоки на месте с потряхиванием погремушкой (повторить 8 раз).

III. Часть. Заключительная «Возвращение домой».

• Ходьба обычная ;

• Бег обычный;

• Ходьба. Дыхательное упражнение «а-а-ах».

**Комплекс № 20 «На лугу».**

I. Часть. Вводная.

• Ходьба «Идём на лужок» (на носочках, руки вверх – «Растёт высокая трава»);

• Бег обычный – «Надо спешить»;

• Ходьба. Дыхательное упражнение – «Дуем на одуванчик».

II. Часть. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

1. «Собираем большой букет»

Исходное положение – ноги вместе, руки вниз;

Развести руками в стороны – и.п. (выполнить 5 раз ).

2. «Где ромашки?»

Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе;

Повороты туловища вправо и влево – и.п. (выполнить 5 раз ).

3. «Сорвём цветы»

Исходное положение – ноги вместе, руки вниз;

Наклониться вперёд, руками достать пол – и.п. (выполнить 5 раз ).

4. «Бабочки сели на цветок»

Исходное положение – ноги вместе, руки внизу;

Присесть, разводя руки в стороны – и.п. (выполнить 5 раз ).

5. «Жуки в травке»

Исходное положение – лёжа на спине, ноги согнуть в коленях;

Поочерёдно сгибать, разгибать колени и локти – и.п. (выполнить 5 раз ).

6. «Мы радуемся»

Исходное положение – стоя, руки на поясе;

Поскоки на двух ногах на месте – и.п. (повторить 8 раз ).

III. Часть. Заключительная.

• Возвращение домой – «ходьба по мостику»;

• Бег обычный;

• Ходьба. Дыхательное упражнение «Дуем на одуванчик».

**Комплекс № 21**

Вводная часть

Ходьба в произвольном направлении; легкий бег; ходьба на месте; повернуться ко взрослому; подойти к стульчику.

1. «Часики»

И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: раскачивание рук вперед-назад «тик-так»

Повторить: 4 раза.

2. «Окошко»

И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в лок­тях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Мячик»

И. п.: произвольное.

Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

**Комплекс № 22 «Веселая физкультура»**

Не скучно нам с тобой.

Будем крепкими и смелыми,

Ловкими и умелыми,

Здоровыми, красивыми,

Умными и сильными.

1. «Ладони к плечам»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч; руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 4 раза.

2. «Наклонись и выпрямись»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки прямые отвести назад — верх; выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

3. «Птички»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами рук, как птичка клюет, произнести «клю-клю-клю». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

4. «Мячики»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 6 - 8 подпрыгиваний и 6 - 8 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

5. «Нам — весело!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ве-се-ло». Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Не опоздай!»

Инвентарь: разноцветные пластмассовые кубики (ребро 5— 7 см) — в соответствии с количеством детей.Педагог на игровой площадке по кругу раскладывает кубики (вместо кубиков можно использовать погремушки, кольца от кольцеброса d=15—17 см). Педагог предлагает детям встать у любого понравившегося им кубика:

Ко мне, дети, подбегайте,

Себе кубик выбирайте.

За него скорей вставайте

 И его запоминайте!

После того как дети выберут кубики и встанут за ними, педагог говорит:

По площадке разбегайтесь,

 Словно птички, разлетайтесь.

Дети разбегаются по всей игровой площадке, подражая руками взмахам крыльев птиц. Через 30—40 секунд педагог подает сигнал «Не опоздай!» После сигнала дети бегут к кубикам, стараясь найти свой кубик.

Примечания. 1. Педагог следит за тем, чтобы дети дальше убегали от кубиков. 2. Напомнить, что бегать необходимо, не натал­киваясь друг на друга. 3. Поощрять помощь друг другу в поиске своего кубика, когда прозвучит сигнал «Не опоздай!»

**Комплекс № 23**

Вводная часть

Бег стайкой за воспитателем.

1.«Качели».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Раскачивать одновременно руками вперед-назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой (2—3 остановки). Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

2.«Ветер качает дерево».

И.П.: ноги врозь, руки за спину. Покачивание (наклон) вправо-влево. Через 2—3 движения остановка. Повторить 4 раза.

3. «Спрятались и показались».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, встать. Повторить 5 раз.

4. «Нам весело».

И.П.: то же, руки за спину. 8—10 подпрыгиваний на месте и ходьба, размахивая руками. Повторить 3 раза.