**Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе №10 «Солнышко»**

|  |  |
| --- | --- |
| **СЕНТЯБРЬ** | |
| КОМПЛЕКС №1 (без предметов) | КОМПЛЕКС №2 (без предметов) |
| Выглянуло солнышко и зовет гулять.  Как приятно с солнышком вместе нам шагать  Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.  Выглянуло солнышко, светит высоко.  По тропинке с солнышком нам бежать легко.  Бег стайкой за воспитателем 8 сек.  ОРУ «Поиграем с солнышком»  1.«Греем ладошки»  Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,  Наше солнышко-колоколышко  И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза.  2.«Ищем лучик»  Показался солнца лучик – стало нам светлее.  Справа лучик, слева - лучик, стало веселее.  И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза  3.«Радуемся солнышку»  Солнцу рады все на свете и воробушки и дети. 5 раз  И.п. – о.с. – Прыжки на двух ногах на месте.  Вот и кончилась игра!  А теперь на завтрак дружно зашагала детвора  Ходьба стайкой за воспитателем. | Выглянуло солнышко и зовет гулять.  Как приятно с солнышком вместе нам шагать  Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.  Выглянуло солнышко, светит высоко.  По тропинке с солнышком нам бежать легко.  Бег стайкой за воспитателем 8 сек.  ОРУ «Поиграем с солнышком»  1.«Греем ладошки»  Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,  Наше солнышко-колоколышко  И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза.  2.«Ищем лучик»  Показался солнца лучик – стало нам светлее.  Справа лучик, слева - лучик, стало веселее.  И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза  3.«Солнышко и тучка»  С музыкальным сопровождением. Музыка звучит (солнышко светит) – дети бегают, прыгают или танцуют. По окончании музыки дети  останавливаются или приседают, складывают руки над головой «домиком». – 2 раза  С солнцем вместе мы шагали  И от тучки убегали.  Завтра будем мы опять  В солнце тучку мы играть.  Ходьба стайкой за воспитателем. |
| **ОКТЯБРЬ** | |
| КОМПЛЕКС №3 (без предметов) | КОМПЛЕКС №4 (без предметов) |
| «Веселый огород»  В огород мы пойдем, урожай соберем!  Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.  Эй, лошадка, го-гоп,  Отвези нас в огород.  Бег стайкой за воспитателем 8 сек.  ОРУ «Веселый огород»  1.«Капуста»  У капусты качаны -вот такой величины!  И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.  2.«Морковка»  Прячет морковка свой носик на грядке.  Видно, морковка играет в прятки!  И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и.п. – 4раза  3.«Веселье»  Дружный наш огород веселиться и поет  И.п. – ос. Прыжки на двух ногах на месте. – 4 раза  Вот и кончилась игра!  А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.  Ходьба стайкой за воспитателем | «Веселый огород»  В огород мы пойдем, урожай соберем!  Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.  Эй, лошадка, го-гоп,  Отвези нас в огород.  Бег стайкой за воспитателем 8 сек.  ОРУ «Веселый огород»  1.«Капуста»  У капусты качаны -вот такой величины!  И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.  2.«Морковка»  Прячет морковка свой носик на грядке.  Видно, морковка играет в прятки!  И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и.п. – 4раза  3.«Горошина»  Не послушный горох  Раскатился …Ох, ох!  Вы, горошины, бегите.  Домик свой скорей найдите.  Бег врассыпную под музыку, с окончанием музыки дети бегут к воспитателю. – 2 раза.  Вот и кончилась игра!  А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.  Ходьба стайкой за воспитателем. |
| **НОЯБРЬ** | |
| КОМПЛЕКС №5 (без предметов) | КОМПЛЕКС №6 (без предметов) |
| Птицы улетали, крыльями махали.  Вот так, вот так крыльями махали.  Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.,  Птицы улетали, крыльями махали.  Вот так, вот так крыльями махали.  Бег стайкой за воспитателем 8 сек.  ОРУ «Птички»  1.«Птички ходят по водичке»  Ходят по водичке птички-невелички.  Ходят, лапки поднимают птички – невелички.  Вот так, вот так ходят у водички  И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз  2.«Пью птички»  Сели у водички птички – невелички.  Лапки, клювики помыть сели у водички.  И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза  3.«Зернышки клюют»  И воробушки тут как тут, зернышки с земли клюют.  И.п.- ноги на ширине плеч руки опущены, наклоны вперед.  Полетели птички, птички невелички.  Взвились в небо высоко, улетели птички.  Взвились в небо высоко, улетели птички.  Ходьба стайкой за воспитателем. | Птицы улетали, крыльями махали.  Вот так, вот так крыльями махали.  Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.,  Птицы улетали, крыльями махали.  Вот так, вот так крыльями махали.  Бег стайкой за воспитателем 8 сек.  ОРУ «Птички»  1.«Птички ходят по водичке»  Ходят по водичке птички-невелички.  Ходят, лапки поднимают птички – невелички.  Вот так, вот так ходят у водички  И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз  2.«Пью птички»  Сели у водички птички – невелички.  Лапки, клювики помыть сели у водички.  И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза  3.«Непоседа-воробей»  Непоседа воробей прыгает и кружится,  Очень радуется он – не замерзла лужица.  Хорохорится, храбриться!  Только «Мяу» он боится!  На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах на месте. С окончанием слов взрослый показывает игрушку кошки и произносит мяу, а дети убегают в условленное место. – 1 раз.  Полетели птички, птички невелички.  Взвились в небо высоко, улетели птички.  Взвились в небо высоко, улетели птички.  Ходьба стайкой за воспитателем. |
| **ДЕКАБРЬ** | |
| КОМПЛЕКС №7 (без предметов) | КОМПЛЕКС №8 (без предметов) |
| **«В гости к елочке»**  Чтобы нам не потеряться  Нужно за руки держаться.  Отправляемся мы в лес,  Ждет нас много в нем чудес.  Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.  По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем!  По сугробам мы идем и не чуть не устаем.  Ходьба с высоким подниманием колена 10сек.  Холодно в лесу зимой побежали все за мной  Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.  ОРУ «В гости к елочке»  1.«Высокая елка»  вот полянка, вот и лес.  Вот и елка до небес.  Вот она какая,  Елочка большая!  И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.  2.«Украшаем елку»  Мы сегодня принесли  Яркие игрушки.  Здесь конфеты и шары,  Пряники хлопушки  Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки  вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» - 4 раза.  3.«Радуемся елке»  Распушила елка лапы,  Стала красоваться.  А мальчишки и девчонки  Стали улыбаться.  И.п. – о.с. прыжки на месте на двух ногах. – 4 раза | **«В гости к елочке»**  Чтобы нам не потеряться  Нужно за руки держаться.  Отправляемся мы в лес,  Ждет нас много в нем чудес.  Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.  По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем!  По сугробам мы идем и не чуть не устаем.  Ходьба с высоким подниманием колена 10сек.  Холодно в лесу зимой побежали все за мной  Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.  ОРУ «В гости к елочке»  1.«Высокая елка»  вот полянка, вот и лес.  Вот и елка до небес.  Вот она какая,  Елочка большая!  И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.  2.«Украшаем елку»  Мы сегодня принесли  Яркие игрушки.  Здесь конфеты и шары,  Пряники хлопушки  Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки  вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» - 4 раза.  3.«Игра с зайцами»  Разбежались зайки,  Зайки - побегайки.  Эй зайчишки, раз – два – три,  К елке в круг скорей беги.  На первые две строчки дети разбегаются бегают в рассыпную, на вторые строчки бегут к воспитателю - 2 раза. |
| **ЯНВАРЬ** | |
| КОМПЛЕКС №9 (без предметов) | КОМПЛЕКС №10 (без предметов) |
| **«Снежинки»**  Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.  Ах, зима, зима белоснежная пришла  Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.  Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.  Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать.  Ходьба на носках 10сек.  Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.  Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки.  Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.  ОРУ «Снежинки»  1.«Играем со снежинками»  В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой  И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх - И.п.. – 4 раза.  2.«Делаем снежок»  На снежок ты погляди , да смотри не урони  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза.  3.«Замерзли ножки»  Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки  И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз  Раз – два, раз – два,  Вот и кончилась игра. | **«Снежинки»**  Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.  Ах, зима, зима белоснежная пришла  Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.  Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.  Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать.  Ходьба на носках 10сек.  Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.  Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки.  Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.  ОРУ «Снежинки»  1.«Играем со снежинками»  В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой  И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх - И.п.. – 4 раза.  2.«Делаем снежок»  На снежок ты погляди , да смотри не урони  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза.  3.«Замерзли ножки»  Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки  И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз  4.«Побежали наши ножки»  Побежали наши ножки , мы погреем их немножко.  Раз – два – три, раз-два – три, ты скорей ко мне беги  На первую строчку дети бегают врассыпную  На вторую бегут к воспитателю – 2 раза  Раз – два, раз – два,  Вот и кончилась игра. |
| **ФЕВРАЛЬ** | |
| КОМПЛЕКС №11 (без предметов) | КОМПЛЕКС №12 (без предметов) |
| **«Веселые погремушки»**  Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.  Ходьба на носках 15сек.  Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек.  Перестроение в полукруг  ОРУ «Веселые погремушки»  1.«Позвеним вверху»  И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза  2.«Спрятали погремушки»  И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.  3.«Прыгаем с погремушкой»  И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз  Раз – два, раз – два,  Вот и кончилась игра. | **«Веселые погремушки»**  Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.  Ходьба на носках 15сек.  Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек.  Перестроение в полукруг  ОРУ «Веселые погремушки»  1.«Позвеним вверху»  И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза  2.«Спрятали погремушки»  И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.  3.«Прыгаем с погремушкой»  И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз  4.«Побежали наши ножки»  Побежали наши ножки, мы погреем их немножко.  Раз – два – три, раз-два – три, ты скорей ко мне беги  На первую строчку дети бегают врассыпную  На вторую бегут к воспитателю – 2 раза  Раз – два, раз – два,  Вот и кончилась игра. |
| **МАРТ** | |
| КОМПЛЕКС №13 (без предметов) | КОМПЕЛКС №14 (без предметов) |
| **«За воротами весна»**  Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко  Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.  Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко  Ходьба на носках 15сек.  С солнцем нам легко бежать , будем мы весну встречать  Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек.  Перестроение в полукруг  ОРУ «За воротами весна»  1.«Сосульки»  Вот сосульки как морковки, нам их хочется сорвать  Только в рот нельзя их брать.  И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться на носочки, потом вернуться в И.п. – 4 раза  2.«Капель»  Солнце светит целый день кап-кап звенит капель  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо с отведением правой руки (ладонь вверх – «ловим капельки») – И.п. – 4 раза.  3.«Радуемся весне»  Ой весна, весна, весна, долгожданная пришла  И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз. | **«За воротами весна»**  Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко  Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.  Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко  Ходьба на носках 15сек.  С солнцем нам легко бежать , будем мы весну встречать  Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек.  Перестроение в полукруг  ОРУ «За воротами весна»  1.«Сосульки»  Вот сосульки как морковки, нам их хочется сорвать  Только в рот нельзя их брать.  И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться на носочки, потом вернуться в И.п. – 4 раза  2.«Капель»  Солнце светит целый день кап-кап звенит капель  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо с отведением правой руки (ладонь вверх – «ловим капельки») – И.п. – 4 раза.  3.«Радуемся весне»  Ой весна, весна, весна, долгожданная пришла  И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз  4.«Непоседа-воробей»  Непоседа воробей прыгает и кружится,  Очень радуется он – не замерзла лужица.  Хорохорится, храбриться!  Только «Мяу» он боится!  На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах на месте. С окончанием слов взрослый показывает игрушку кошки и произносит мяу, а дети убегают в условленное место. – 1 раз.  Полетели птички, птички невелички.  Взвились в небо высоко, улетели птички.  Взвились в небо высоко, улетели птички.  Ходьба стайкой за воспитателем. |
| **АПРЕЛЬ** | |
| КОМПЛЕКС №15 (без предметов) | КОМПЛЕКС №16 (без предметов) |
| **«Весна»**  Просыпается природа, улучшается погода.  Ах, в апреле весна настоящая пришла.  Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.  Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко  Ходьба на носках 15сек.  Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.  Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.  Перестроение в полукруг  ОРУ «Весна»  1.«Скворцы прилетели»  Из далеких из краев возвращаются скворцы.  Будут гнезда скоро вить, и появятся птенцы.  И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться, потом вернуться в И.п. – 4 раза  2.«Птички зернышки клюют»  Ходят птички там и тут, зернышки с земли клюют.  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон вперед достать пальцами пол – И.п. – 4 раза.  3.«Ленивый кот»  лежебока кот проснулся и лениво потянулся – что такое?  Весна долгожданная пришла  И.п. – о.с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз | **«Весна»**  Просыпается природа, улучшается погода.  Ах, в апреле весна настоящая пришла.  Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.  Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко  Ходьба на носках 15сек.  Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.  Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.  Перестроение в полукруг  ОРУ «Весна»  1.«Скворцы прилетели»  Из далеких из краев возвращаются скворцы.  Будут гнезда скоро вить, и появятся птенцы.  И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться, потом вернуться в И.п. – 4 раза  2.«Птички зернышки клюют»  Ходят птички там и тут, зернышки с земли клюют.  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон вперед достать пальцами пол – И.п. – 4 раза.  3.«Ленивый кот»  лежебока кот проснулся и лениво потянулся – что такое?  Весна долгожданная пришла  И.п. – о.с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз  4.«Гнездо»  Ах скворцы летают, ищут, где же гнездышки им свить.  Где птенцы их будут жить.  Дети бегают врассыпную по залу под музыку, музыка останавливается дети бегут к обручам (2-3, по несколько детей на обруч) лежащим на полу и прыгают в них, садятся на корточки. |
| **МАЙ** | |
| КОМПЛЕКС №17 (без предметов) | КОМПЛЕКС №18 (без преметов) |
| **«На лугу»**  Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет?  Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.  Чтобы травку не помять надо на носочки встать  Ходьба на носках 15сек.  А лошадка на лугу прыгает резвиться, зиму всю и всю весну  Травушка ей сниться.  Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.  Перестроение в полукруг  ОРУ «На лугу»  1.«Бабочка»  Расправляет крылышки бабочка красавица.  Яркая нарядная всем ребятам нравиться  И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки к плечам. Руки в стороны, потом вернуться в И.п. – 4 раза  2.«Стрекоза»  Это что за вертолет, Отправляется в полет?  Это просто стрекоза, непоседа егоза.  И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Повороты вправо - влево – И.п. – 4 раза.  3.«Одуванчик»  Маленькие солнышки, яркие головушки.  Одуванчики цветут, распускаясь там и тут.  И.п. – сидя ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги (можно слегка развести), одновременно выпрямить руки вверх и в стороны. 5 раз  4.«Жук»  Жук проснулся и жужжит, Над травою он летит.  Дети бегают врассыпную по залу со звуками «Ж-Ж-Ж» под музыку, музыка останавливается дети останавливаются и походят к воспитателю. – 2 раза | **«На лугу»**  Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет?  Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.  Чтобы травку не помять надо на носочки встать  Ходьба на носках 15сек.  А лошадка на лугу прыгает резвиться, зиму всю и всю весну  Травушка ей сниться.  Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.  Перестроение в полукруг  ОРУ «На лугу»  1.«Бабочка»  Расправляет крылышки бабочка красавица.  Яркая нарядная всем ребятам нравиться  И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки к плечам. Руки в стороны, потом вернуться в И.п. – 4 раза  2.«Стрекоза»  Это что за вертолет, Отправляется в полет?  Это просто стрекоза, непоседа егоза.  И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Повороты вправо - влево – И.п. – 4 раза.  3.«Одуванчик»  Маленькие солнышки, яркие головушки.  Одуванчики цветут, распускаясь там и тут.  И.п. – сидя ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги (можно слегка развести), одновременно выпрямить руки вверх и в стороны. 5 раз  4.«Одуванчик, скинул желтый сарафанчик»  Одуванчик, одуванчик, скинул желтый сарафанчик  В шар воздушный превратился, дунул ветер шарик взвился  К удивлению ребят вместо шарика летят, белые снежинки легкие пушинки. |

Комплексы утренней гимнастики в стихотворной форме для детей младшего дошкольного возраста

Цель: Формирование у детей эмоционально - положительного отношения и интереса к движениям.

Задачи:

1. Приучать детей к согласованным действиям посредством проговаривания.

2. Развивать умения имитировать движения предлагаемых персонажей по воображению.

3. Побуждать детей к активным действиям, используя при этом нетрадиционные формы работы.

4. Обогащать жизненный опыт детей.

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс № 1 «Игрушки»**  1. «Говорящая кукла»  Я – весёлая игрушка – да, да, да, да  А зовут меня – Петрушка – да, да, да, да  Лучшей куклы в мире нет – нет, нет, нет, нет  Это вовсе не секрет – нет, нет, нет, нет  И. п.: основная стойка, руки на поясе  на слова «да, да, да, да» - кивать головой  на слова «нет, нет, нет, нет» - мотание головой вправо – влево  2. «Самолёты»  Сядем мы в самолёт  И отправимся в полёт,  Мы отправимся в полёт,  Ты – пилот и я - пилот  И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны  1 – поворот вправо, руки прямые  2 – то же влево  3. «Петрушки»  Мы – Петрушки, мы – Петрушки,  Мы – весёлые игрушки  И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища  1 – присесть, руки согнуть в локтях  2 – исходное положение  4. «Мячик»  Мой весёлый, звонкий мяч  Ты куда пустился вскачь  Жёлтый, красный, голубой –  Не угнаться за тобой  И. п.: основная стойка, руки произвольно  1- 8 – прыжки на двух ногах. | **Комплекс № 2 «Пойдём гулять»**  1. « Покажи ручки»  Вот у нас какие руки  У меня и у друзей  Наши руки не для скуки  Хлопни ими поскорей.  Дети стоят парами по кругу лицом друг к другу.  В первом упражнении дети выполняют «фонарики»,  на последних словах хлопают в ладоши  2. «Обнимашки»  Раз ладошка, два ладошка  Шире руки разведём  Мы обнимемся немножко  И вдвоём гулять пойдём  И. п.: о. с., руки за спиной  1- прав. руку вперёд  2- лев. руку вперёд  3- развести руки в стороны  4- обняться; 5- взяться за руки, пошагать  3. «Приседания»  По тропинке долго шли,  До пенёчка дошли,  Сели – посидели,  Опять пошли  И. п.: стоя лицом друг к другу  1-4- шагать на месте  1-2 – приседания  1-2- шагать на месте  4. «Прыжки»  Закончилась тропинка,  Ямки пошли  Прыгайте повыше  Малыши  И. п.: стоя лицом друг к другу, держась за руки  1-4- шагать  1-4- прыжки |
| **Комплекс № 3 «С флажками»**  1. «Подняли – опустили»  Как у наших, у ребят  Флаги празднично горят  Руки выше поднимите  И флажками помашите  И. п.: стоя, флажок внизу  1-4- руку с флажком вытянуть вперёд, другую руку – на пояс,  повороты вправо – влево, ноги стоят на месте;  4-8- ходьба на месте, флажок перед грудью  2. «Покажи друзьям»  Машем вправо, машем влево  Всех друзей мы позовём  Повернёмся, улыбнёмся  И с флажком гулять пойдём  И. п.: сидя, флажок лежит на вытянутых ногах, ближе к стопам,  руки в упоре сзади  1-наклониться, взять флажок  2- помахать над головой  3- положить на ноги  3. «Наклоны»  Наклонюсь, возьму флажок  Помашу немножко  Помаши и ты, дружок,  И верни на ножки  И. п.: стоя, флажок в руке перед грудью  1 -8 – прыжки на месте  4. «Прыжки»  Вот какой у нас флажок  Яркий и красивый  Прыгай выше с ним, дружок,  Набирайся силы  И. п.: стоя, флажок внизу  1- поднять  2- помахать  3- опустить | **Комплекс № 4 «Автомобили»**  1. «Посвети фарами»  Фары яркие горят  Едем, едем в детский сад  Би-би, би-би  На дорогу смотри  И. п.: стоя, руки вытянуты вперёд, кисти сжаты в кулаки  Сжимать и разжимать кисти рук  2. «Право руля, лево руля»  Руль направо поверну,  А потом налево  Я с дороги не сверну,  Еду, еду смело  И. п.: широкая стойка, руки вытянуты вперёд, «держат руль»  1-2 – поворот туловища вправо  3-4 – поворот туловища влево и т. д.  3. «Проверим шины»  Чтоб автомобиль нас вёз  Мы проверим шины-  Это обувь для колёс  Для любой машины  И. п.: стоя, руки на поясе  1 - наклониться, дотронуться до носков ног  2 – встать, руки на пояс  4. «Поехали»  По ровненькой дорожке  Мы едем, мы едем  А съехали с дорожки -  Там кочки и ветер  И. п.: стоя, руки перед грудью «держат руль»  1-4 – ходьба на месте, при повороте руки вытягивать вперёд  5-8 – прыжки на месте, кистями рук махать в лицо |
| **Комплекс № 5 «Зайки»**  1. «Ушки»  Кто там прячет на опушке  Под кусточком свои ушки?  Заинька, заинька –  Длинненькие ушки  И. п.: стоя, руки над головой  Поднимать и опускать поочерёдно кисти рук,  показывая ушки  2. «Хвостик»  Чей виден на проталинке  Хвостик очень маленький?  У заиньки, у заиньки  Хвостик очень маленький  И. п.: стоя, руки на поясе  Повороты влево – вправо  3. «Глазки»  Прячет кто за кустиком  Свои глазки – бусинки?  Заинька малюсенький  Прячет глазки – бусинки  И. п.: стоя, руки за спиной  1 – сесть, закрыть лицо руками  2 – вернуться в и. п.  4. «Прыжки»  И медведя, и лисицу  Кто сильнее всех боится?  Прыг да скок, прыг да скок –  Зайка прыгнул под кусток  И. п.: стоя, руки перед грудью – «лапки у зайки»  1-4 – прыжки на месте  5 – сесть на корточки, закрыть лицо руками  Повторить | **Комплекс № 6 «Мячики» (построение «врассыпную»)**  1. «Мячики подняли»  На носочки встали,  Мячик вверх подняли,  Постоим немножко –  Опускайтесь, ножки  И. п.: стоя, мячик внизу в руках  1 – подняться на носочки, мячик поднять над головой  2 – вернуться в и. п.  2. «Повороты»  Мячик вправо покажу,  Покажу я влево  Крепко мячик я держу  С ним верчусь умело  И. п.: стоя, мячик внизу в руках  1- повернуться вправо, руки с мячом вытянуть вперёд  2- и. п.  3 – 4 – то же влево  3. «Большой – маленький»  Мячик маленький такой  На полу у ножек,  Подниму над головой –  Маленький я тоже  И. п.: стоя, мячик на полу у ног  1 – присесть, мячик поднять над головой  2 – и. п.  4. «Прыжки»  На полу уснул мой друг:  «Просыпайся, соня!»  Я попрыгаю вокруг,  Разбужу его я  И. п.: стоя, мячик на полу у ног  Прыжки вокруг мячика. |
| **Комплекс № 7 «Петрушки»**  1. «Тарелочки»  Раз – хлопок, два – хлопок,  Повторяй за мной, дружок  Громко хлопай, будь смелей!  Веселее! Веселей!  И. п.: стоя, руки опущены  Хлопки – «тарелочки»  2. «Повороты»  Во все стороны кручусь,  Вам понравиться хочу  Веселюсь, не молчу,  Кого хочешь научу  И. п.: стоя, руки на поясе  Повороты вправо – влево  3. «Приседания»  Я – Петрушка, я – Петрушка  Я – весёлая игрушка  Со мной вместе веселись –  На зарядку становись!  И. п.: стоя, руки опущены  1 – присесть, колени развести в стороны,  руки согнуть в локтях, кисти растопырить  2 – вернуться в и. п.  4. «Прыжки»  Продолжаю веселиться,  Не могу остановиться  Прыгай веселее  Вот как я умею!  Произвольные прыжки на месте | **Комплекс № 8 «Снежинки»**  1. «Ладошки»  Кружатся под песенку  Беленькие мошки  И ложатся весело  На мои ладошки  И. п.: стоя, руки опущены  1- поднять руки вверх, покрутить «фонарики»  2- вытянуть руки вперёд ладонями вверх и т.д.  2. «Повороты»  Я снежинок покружу  На своих ладошках  И ребятам покажу  Как кружиться можно  И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны ладонями вверх  Повороты вправо – влево, ноги стоят на месте  3. «Наклоны»  Я снежинок приглашу  Поиграть немножко  Поиграю, положу  Прямо на дорожку  И. п.: стоя, руки опущены  1- махать рукой к себе (жест приглашения)  2- наклониться, дотронуться до пола и т.д.  4. «Кружимся – летаем»  Кружат весело снежинки  Кружатся, не тают  А подует ветерок –  Весело летают  И. п.: стоя, руки на поясе  1- кружение на носочках вокруг себя  2- бег врассыпную  2-3 раза |
| **Комплекс № 9 «Хлопки»**  1. «Поссорились – помирились»  Помирились две ладошки  И поссорились немножко  И. п.: стоя, руки опущены  1 – поднять прямые руки через стороны над головой, хлопнуть  2 – вернуться в и. п.  2. «Повороты»  Хлопнем – раз, хлопнем – два  И туда, и сюда  И. п.: стоя, руки на поясе  1 – поворот вправо, хлопнуть перед собой вытянутыми руками  2 – то же влево  3. «Приседания»  Сели – хлоп, встали – хлоп  И ногами притоп  И. п.: стоя, руки опущены  1 – присесть, хлопнуть перед собой  2 – встать, хлопнуть перед собой  3 – потопать ногами  4. «Прыжки»  Ножки – прыг, ножки – скок  И руками – прихлоп  И. п.: стоя, руки опущены  Прыжки на двух ногах, хлопки перед собой | **Комплекс № 10 «Косички»**  1. «Вверх – вниз»  Вверх косичку поднимаем,  Вниз косичку опускаем  И стараемся опять  Поднимать и опускать  И. п.: о. с., косичку держать внизу двумя руками за края  1- поднять косичку над головой  2- вернуться в и. п.  3-4- повторить  2. «Повороты»  Повернёмся вправо – раз,  Повернёмся влево – два  Для здоровья много раз  Повернёмся без труда  И. п.: стоя, руки с косичкой внизу  1- поворот вправо, косичку вынести перед собой в вытянутых руках  2- то же влево  3-4- повторить  3. «Наклоны»  Вытянем мы ножки,  Посидим немножко  Наклоняемся вперёд –  Косичка ножки достаёт  И. п.: сидя, руки с косичкой на коленях  1- наклониться как можно ближе к носкам  2- вернуться в и. п.  3-4- повторить  4. «Прыжки»  На косичку прыг да скок  И с косички скок-поскок  Скачут пятка и носок  Чтобы вырос мой росток  И. п.: стоя, косичка на полу у носков ног  1- запрыгнуть на косичку  2- спрыгнуть с неё, развернуться, продолжать прыжки. |
| **Комплекс № 11 «С кубиком»**  1. «Поднимем – опустим»  Руки поднимаем – стук  Опускаем руки – стук  Ещё раз поднимем – стук  И опустим – стук, стук, стук  И. п.: стоя, руки с кубиками опущены  1- поднять руки через стороны, стукнуть кубиками  2- опустить вниз, стукнуть  3-4- продолжить  2. «Повороты»  Спрячем мы с тобою  Кубик за спиною  Руки наперёд вернём-  Кубик сразу же найдём  И. п.: стоя, руки с кубиками за спиной  1- повернуться вправо, руки с кубиками вынести вперёд, стукнуть  2- вернуться в и. п.  3-4- то же влево  3. «Приседания»  Вместе с кубиком моим  Мы присядем, посидим  По коленкам постучим,  Встанем, снова постоим  И .п.: стоя, руки с кубиками перед грудью  1- присесть, постучать по коленкам  2- вернуться в и. п.  продолжить  4. «Прыжки»  Кубик, кубик, кубик мой  Прыгай весело со мной  А теперь немножко  Пусть шагают ножки  И. п.: стоя, руки с кубиками опущены  1- прыжки на месте на двух ногах, руки держать произвольно  2- ходьба на месте  Продолжить | **Комплекс № 12 «Солнышко встречаем»**  1. «Подрастём»  Мы за солнышком пойдём  Далеко, далеко  И скорее подрастём  Высоко, высоко  И. п.: стоя, руки внизу  1-4- ходьба на месте  5- поднять руки через стороны вверх, встать на носочки  6- вернуться в и. п.  2. «Повороты»  Протянуло солнышко  К детям свои лучики  Так же , как и солнышко,  Тянем свои рученьки  И. п.: стоя, руки в стороны  1-4- повороты вправо – влево с выносом прямых рук вперёд  3. «Приседания»  Сели, за ладошками  Свои глазки спрятали  Поиграй-ка, солнышко,  В «День и ночь» с ребятами  И. п.: стоя, руки на поясе  1- присесть, закрыть глаза руками  2- вернуться в и. п.  продолжить  4. «Прыжки»  Попрыгаем немножко,  Похлопаем в ладошки  Подари нам, солнышко,  Ты денёк хороший  Прыжки на двух на месте с хлопками перед собой. |
| **Комплекс № 13 «Птички»**  1. «Крылышки»  Мы как птички крыльями  Вверх и вниз помашем  Вот какие сильные  Крылышки покажем  И. п.: стоя, руки опущены  Поднимание и опускание прямых рук через стороны  2. «Хвостики»  Мы покажем хвостик свой,  Спрятан он за спиной  Куда мы – туда и он,  Повторяет всё за мной  И. п.: стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены  Повороты туловища вправо и влево  3. «Клювик»  Покажу я клювик свой –  Наклоню, наклоню  Покачаю головой,  Поклюю, поклюю  И. п.: стоя, руки за спиной, ноги на ширине плеч  1- наклониться, руки в стороны, повертеть головой  2- вернуться в и. п.  4. «Прыжки»  Я на месте не сижу,  Прыг да прыг, прыг да прыг,  Полетаю – покружу  Чик – чирик, чик – чирик!  И. п.: стоя, руки опущены  Прыжки на двух ногах с махами прямыми руками в чередовании с бегом | **Комплекс № 14 «С флажками»**  1. «Флажки вверх»  Посмотрите на ребят  Как флажки в руках горят  Выше флаги поднимай  Мы встречаем Праздник Май!  И. п.: стоя, руки с флажком опущены  1- руки через стороны вверх, стать на носочки  2- вернуться в и. п.  2. «Повороты»  Повернись скорей, дружок,  Покажи, какой флажок  Влево – вправо повернись,  Всем ребятам покажись  И. п.: стоя, руки с флажком за спиной  Повороты вправо и влево, руки с флажком выносить вперёд  3. «Приседания»  Мы присядем, посидим,  И флажками постучим  Вверх флажки поднимай –  Здравствуй, здравствуй Первомай!  И. п.: стоя, руки с флажком над головой  1- присесть на корточки, постучать флажком о пол  2- вернуться в и. п.  Продолжить  4. «Прыжки»  Прыгай весело, дружок,  Приглашай на праздник  Пусть в руках горит флажок  Синий, жёлтый, красный!  И. п.: стоя, руки с флажком у груди  Прыжки на месте на двух ногах, поднимая и опуская флажок |