Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с № 57

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Л.Бородулина

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г.

**Тематические комплексы**

**утренней гимнастики**

**по возрастам**

**«Зарядка в радость»**

****

**Разработала :**

инструктор по физической культуре

МКДОУ д/с № 57

Воденицкая Оксана Викторовна

Новосибирск 2016 г.

**Тематические комплексы утренней гимнастики**

***Подготовительная группа***

**«Летние впечатления»**

Вводная часть: - Вот и закончилось теплое лето, воспоминаний о нем очень много. Давайте, через упражнения покажем с кем или чем мы встречались летними деньками.

Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, бег, бег с высоким поднятием колен, ходьба с восстановлением дыхания «Мы отдохнули – Хо-ро-шо!»

Основная часть:

1. **«Светило яркое солнце»**

И.п. – узкая стойка, руки внизу

1- через стороны поднять прямые руки вверх, встать на носки, потянуться, одновременно двигая пальцами рук.

2 – и.п.

Повтор 6-8 раз.

1. **«Мы спешили на зарядку»**

И.п.- Ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- 2- рывки руками перед собой

3-4 – отведение прямых рук в стороны, до сведения лопаток

Повтор 6-8 раз.

1. **«Иногда шел дождь»**

И.п.- Ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 – присесть, постучать пальцами рук о пол

2 – и.п.

Повтор 6-8 раз.

1. **«Купались и загорали»**

И.п. – лежа на животе, руки под подбородком

1-6 – приподнять плечи и руки от пола, имитируя движения «плавания» (нос должен смотреть в пол)

7-8 –и.п.

Повтор 6-8 раз.

1. **«Прогулки на велосипеде»**

И.п. – лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты в коленных суставах.

1-6 – движение ногами в воздухе, поочередно сгибая и разгибая ноги в коленных суставах

7-8 – И.п.

1. **«Много играли и веселились»**

И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища

1—прыжок на месте ноги врозь, руки в стороны

2 –и.п.

Повтор 6 -8 раз.

В чередовании с ходьбой.

Заключительная часть: Упражнение на восстановление дыхания. Ходьба по залу с произношение речевки: «Солнце , воздух и вода – наши лучшие друзья!»

**«Золотая осень» (с осенними листочками)**

Вводная часть:Ходьба обычная, ходьба на носках руки на поясе, локти назад, ходьба с высоким подниманием бедра (по мокрой, высокой траве), ходьба на пятках. Бег врассыпную. Ходьба врассыпную. Упражнение на восстановление дыхания «Осенний ветерок».

Основная часть:

1. **«Береза»**

И.п. - ноги узкая стойка, руки внизу

1- поднять руки в стороны

2- поднять руки вверх, подвигать листочками

3 – опустить руки в стороны

4 – И.п.

Повтор 6-8 раз

1. **«Рябинка»**

И.п. – ноги узкая стойка, руки вдоль туловища

1 – поднять руки в стороны

2- наклон туловища в правую сторону

3 –руки в стороны, туловище прямо

4 – И.п.

То же в левую сторону

Повтор 6-8 раз

1. **«Осина»**

И.п. – лежа на спине, ноги прямые - врозь, руки прямые- за головой

1 - согнуть ноги в коленях,

2 -5 - поднять ноги и руки вверх, подвигать ими в воздухе («осинка дрожжит»)

6 – И.п.

Повтор 6-8 раз.

1. **«Дуб»**

И.п.- лежа на животе, голова лежит на ладонях (тыльная сторона)

1-3 – поднять плечи, руки вытянуть перед собой, ноги приподнять, прогнуться в спине («могучий дуб»)

4 – И.п.

Повтор 6-8 раз.

1. **«Елка»**

И.п. - ноги узкая стойка, руки за спиной

1- поднять правую ногу, согнутую в колене

2 – и.п.

3 – поднять левую ногу, согнутую в колене

4 – И.п.Повтор 6-8 раз

1. **«Красиво и весело осенью»**

И.п. – ноги узкая стойка, руки на поясе

1-2 – пружинка

3-6 – подскоков на месте.Повтор 4-6 раз

1. **«Листопад»** Упражнение на восстановление дыхания

И.п. – ноги широкая стойка, листочки в руках

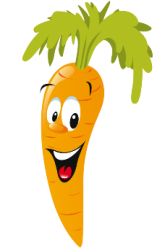
1- 2 - поднять руки через стороны вверх, сделать вдох через нос

3-6 – подбросить листочки, медленно выдыхая через рот

Заключительная часть: ходьба по залу с произношением речевки «Здоровье в порядке –спасибо зарядке!»

**«*Такой разный урожай»***

Вводная часть: - «В огород мы пойдем- урожай весь соберем!». Ходьба обычная, ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках, руки на поясе, ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе, бег обычный, боковой галоп правым и левым плечом вперед, ходьба с восстановлением дыхания.



Основная часть:

**1**. **«Морковь»**

И.п. – ноги узкая стойка, руки внизу

1-2 – подняться на носки, руки через стороны поднять вверх-потянуться, пошевелить пальцами рук

3-4 –И.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

**2. «Капуста»**

И.п. - ноги вместе, руки вдоль туловища

1 – поднять руки в стороны, правую ногу отвести в сторону на носок

2 – И.п.

3 – То же с левой ногой

4 – И.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

**3. «Лук»**

И.п .- ноги узкая стойка , руки вдоль туловища

1 – присесть, руки поднять вверх, спину держать прямо

2 – И.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

**4. «Огурец»**

И.п. – сидя на полу, руки отведены назад, ноги вместе

1-3 – поднять туловище от пола, ноги в коленях не сгибать, упор на пятки

4- И.п.

Повтор 6-8 раз. Темп медленный.

1. **«Помидор»**

И.п. – Сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны

1 - согнуть ноги в коленях, руками обхватить колени, сгруппироваться

2- И.п.

Повтор 6-8 раз. Темп медленный.

1. **«Горох»**

И.п. – ноги узкая стойка, руки на поясе

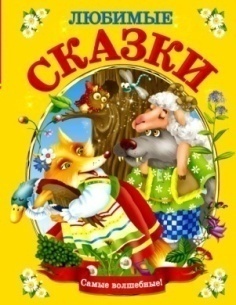
1-4 - пружинка на месте

5-8 – прыжки на двух ногах на месте

Повтор 6-8 раз.

Заключительная часть: Ходьба по залу (вокруг огорода) с восстановление дыхания (на 1-2 вдох поднять правую руку (левую) подвести ко лбу, на 3 - 6 – выдох, рука вниз «У-х, как мы устали!»)



**«Дорогами сказок»**

Вводная часть: - Ребята, все ли из вас любят сказки? - А сможете ли вы узнать сказочных героев по нескольким строчкам загадки? - Предлагаю нам отправиться в путешествие под названием «Дорогами сказок». А помогут нам в этом путешествии - ваши знания, ну и конечно упражнения.

- Наш путь не близок: идти будем лугом, полем, через густой лес *(обычная ходьба парами)*. - Мы видим сказочную природу *(повороты головы влево и вправо при* ходьбе на носках, рука свободная на поясе), «идем по скошенной траве» (ходьба на внешней стороне стопы), «поторопимся» (бег обычный). Ходьба с восстановлением дыхания *«Иди мой друг, всегда иди – дорогою добра!»*

 Основная часть:

**1. *«Буратино»***

У отца был мальчик странный,

Необычный, деревянный.

Но любил папуля сына –

Шалунишку… Бу-ра ти-но!

И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу

1- поднять руки прямые в стороны

2 – кисти рук соединить за спиной в «замок» (правый локоть вверх, левый- вниз и наоборот)

3 - руки в стороны

4 – и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

2. «***Красная шапочка»***

Известно всем, что к бабушке я шла,

Горшочек масла, пирожок несла,

Но волка повстречала на беду,

И он спросил: «Куда же я иду?»

И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

1- наклон туловища вперед, руки прямые вперед, ноги в коленях нем сгибать

2-3 –хлопки в ладоши «стряпаем пирожки»

4 – и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

3***. «Маша и медведь»***

Кто в корзине Машу нёс?  
Кто садился на пенёк?  
И хотел съесть пирожок?  
Сказочку ты знаешь ведь?  
Кто же это был? …

И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1-3- присед, колени развести в стороны, руки за голову, спина прямая.

4- и.п.

Повтор 6 - 8 раз. Темп умеренный.



*4.* ***«Доктор Айболит»***

Я в белом халате, и в шапочке белой

Я доктор ваш добрый и доктор умелый.

И если случится внезапно беда,

Зовите меня поскорее сюда.

И.п. – стоя на коленях, руки внизу.

1 - поднять руки в стороны, правую ногу отставить в сторону

2 –и.п.

3- поднять руки в стороны, левую ногу отставить в сторону.

4 –и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

5**. *«Малыш и Карлсон»***

Я спешил к вам друзья,

С жутким нетерпеньем,

Я моторчик не зря

Смазывал вареньем.

И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе

1- руки в стороны, наклон туловища к носку правой ноги

2- и.п.

3 – руки в стороны, наклон туловища к носку левой ноги

4 –и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

*6.* ***«Волк и семеро козлят»***

Ждали маму с молоком,  
А пустили волка в дом…  
Кем же были эти  
Маленькие дети?

И. п. – стоя, руки на поясе

1-4 - подскоки на месте, с поворотом вокруг себя, в правую и левую сторону.

1-8 – ходьба на месте

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

Заключительная часть:*Ходьба парами (возвращаемся из путешествия), упражнение на восстановление дыхания*: «Сказка – ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок»

**«Морские обитатели»**

Вводная часть:- Мы отправляемся к черному морю, погрузимся в скафандрах на морское дно и познакомимся с морскими обитателями. Ходьба обычная, ходьба на носках, руки за головой, локти в стороны, ходьба на пятках, ходьба на внешней стороне стопы, бег обычный с отведением прямых рук в стороны («погружение под воду»). Ходьба с восстановлением дыхания «Шум моря»: на 1-2 - вдох, на 1- 4 – выдох с произношением звука «Ш-ш-ш», повторить 2-3 раза.

Основная часть:

1. **«Водоросли»**

И.п. – ноги врозь, руки внизу

1- поднять прямые руки перед собой вверх

2 – наклон туловища вправо

3 – выпрямиться, руки вверх

4 – и.п.

То же влево. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

1. **«Медузы»**

И.п. – ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью.

1- развести руки в стороны, очертить круги перед собой, выпрямить ноги, подняться на носки, втянуть живот, вытянуть шею.

2 – и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

1. **«Осьминог»**

И.п. – стоя на коленях, руки на поясе.

1 – 2 – сесть на правое бедро, руки влево.

3 – 4 – вернуться в и.п.

То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

1. **«Касатка»**

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1- выпад ногой вперед.

2-3 – пружинистые покачивания.

4 – и.п.

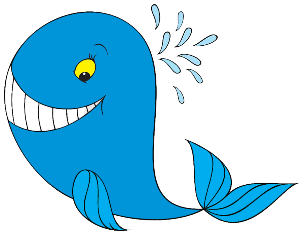
То же левой ногой. Повтор 6 раз. Темп умеренный.

1. **«Морская черепаха»**

И.п. – сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять руками голову, наклонить к коленям.

1-2 –поднять вверх- прямые ноги, сесть в «угол», руки в стороны, голову поднять , шею вытянуть.

3 - 4 – вернуться в и.п.Повторить 6 раз. Темп медленный.

1. **«Кит плывет»**

И.п. – лежа на спине, прямые руки за головой.

1 – 2 –повернуться на правый бок (левый бок).

3 – 4 – вернуться в и.п.Повторить 8 раз. Темп умеренный.

1. **«Дельфины»**

1-3 прыжки на двух ногах на месте.

4- прыжок с поворотом на 90 градусов.

Повторить 2-3 раза.

Заключительная часть: упражнение на восстановление дыхания «Волны шумят», ходьба с произношение речевки: «В гостях хорошо, а дома лучше!»

**«Профессии, благодаря которым, в наших домах тепло и свет»**

Вводная часть: Ходьба обычная, ходьба на носках руки вверху ладонями друг к другу, ходьба на пятках руки за спиной, ходьба на внешней стороне стопы руки на поясе, бег обычный, бег с захлестом, бег с ускорением, ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

1. **«Электрик»**

И.п. – ноги узкая стойка, руки внизу

1 – подняться на носки, через стороны поднять руки вверх.

2 – 3 –стоя на носках, вращение кистями рук имитируя «вкручивание лампочки».

4 – и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп медленный.

1. **«Сантехник»**

И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки внизу

1- присесть, развести колени в стороны, руки поднять в стороны.

2- и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный

1. **«Шахтер»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – поворот туловища вправо, руку левую отвести вправо, ладонью вперед.

2 – и.п.

3 – поворот туловища влево, руку правую отвести влево ладонью вперед.

4 – и.п.

Повтор по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

1. **«Водитель»**

И.п. – лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты в коленях.

1- 7 – поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (имитация езды на велосипеде)

8 – и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

1. **«Кочегар»**

И.п. – ноги узкая стойка, руки на поясе.

1 – поднять правую ногу вперед.

2 – махом отвести правую ногу назад.

3 – снова правую ногу вперед.

4 – и.п. Темп умеренный.

Повторить то же с левой ногой 6-8 раз. Темп умеренный.

1. **«Все профессии важны, все профессии нужны»**

И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-6 – прыжки на месте «крестиком».

1-6 – ходьба на месте.

Повтор 4-6 раз.

Заключительная часть: Ходьба по залу с восстановлением дыхания и с произношением речевки: «Все профессии важны, все профессии нужны!»



**«С днем рождения, Чебурашка!»**

**(комплекс посвящен дню рождения детского сада)**

Вводная часть: В центре, на стуле сидит игрушка Чебурашка. Ходьба по кругу, взявшись за руки со словами «Как на Чебурашкин именины испекли мы каравай…», (все движения соответственно словам).

Основная часть:

1. **«Желаем крепкого здоровья»**

И.п. – ноги узкая стойка, руки внизу.

1 – поднять руки через стороны вверх, встать на носки, потянуться.

2 – и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

1. **«Желаем любви»**

И.п. – основная стойка, руки внизу.

1 – 2 – поднять руки в стороны, обхватить руками туловище и крепко прижать.

3 – развести руки в стороны.

4 – и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

1. **«Желаем счастья»**

И.п. – Сидя на полу, руками обхватить колени.

1 – приподнять ноги от пола, развести руки и ноги в стороны, (сесть в «уголок»).

2 – и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп медленный.

1. **«Желаем море удачи»**

И.п. – лежа на животе, руки перед собой, лоб лежит на кистях рук.

1 –7-приподнять грудную клетку и добавить движение рук вперед, в стороны, назад (имитируя плавание в воде)

8 – и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

1. **«Желаем хорошего настроения»**

И.п. – ноги узкая стойка, руки на поясе.

1-4 - прыжки на месте на двух ногах.

1-4 – прыжки на правой ноге.

1-4 – прыжки на левой ноге.

1-4 – ходьба на месте.

Повтор 4 раза.

Заключительная часть: Ходьба по залу вокруг Чебурашки с восстановлением дыхания: вдох на 1-2, на 1-4 выдох с произношением «С днем рожденья!» повтор 3 раза.

**«Зимушка – зима»**

Вводная часть: - Ребята, какое сейчас время года? (Ответы детей.) Чем вам нравится зима? (Ответы детей.) Давайте покажем в упражнениях, как нам нравится зимушка-зима и чем мы любим зимой заниматься.

Построение. Равнение, Ходьба на месте, высоко поднимая колени, ходьба обычная. Ходьба с перестроением в пары, бег врассыпную, обычная ходьба с восстановлением дыхания «Морозный ветерок».

Основная часть:

1. «**Падает легкий снег»**

И.п.- основная стояка

1 – 4 – поднимая руки в стороны, круговое вращение кистями рук.

5 – 8 – медленно руки опускать, выполняя круговое вращение кистями рук.

Дыхание произвольное. Повтор 6 -8 раз. Темп медленный.

1. **«Греем руки после прогулки»**

И.п. – сидя, ноги врозь, руки за спиной.

Руки, согнутые в локтях перед грудью. Подуть на руки.

На счет 1-2- вдох, На счет 1-4 – выдох.

1. **«Глаза устали от снега»**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами. Посмотреть на вверх. Вернуться в и.п.

Повтор 6-8 раз.

1. **«Ледяная горка»**

И.п. – сидя, упор сзади.

1 – 3 – поднять таз и бедра, прогнуться в спине.

4 – и.п.Повтор 6-8 раз. Темп медленный.

1. **«Игра в снежки»**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 – присесть, коснуться пальцами рук пола (взять снежок).

2 – и.п.

3 – отвести правую руку вверх-назад-вперед (бросили снежок).

4 – и.п.Повтор по 4 раза каждой рукой. Темп умеренный.

1. **«Валяемся в снегу»**

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1- поворот направо, левой ногой коснуться пола, правая нога прямая

2 – и.п.

3 – поворот налево, правой ногой коснуться пола, левая нога прямая.

4 – и.п. Повтор по 4 раза в каждую сторону. Темп медленный.

1. **«Прыгаем в снег»**

И.п. –стоя на коленях, руки вверх.

1 – 2 – сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, одновременно опуская руки, отвести их назад.

3 – 4 – и.п.

Указание детям: «При наклоне руки нужно отвести как можно сильнее назад».Повторить 6 раз. Темп умеренный.

1. **«Радуемся зиме»**

И.п. – стоя, ноги вместе, руки опущены.

1 – прыжком ноги врозь, руки с хлопком над головой.

2 – прыжком вернуться в и.п.

Повтор 5 раз по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

Заключительная часть: Ходьба с восстановлением дыхания «Ура! Пришла зима!». На 1-2 вдох, на 1-4 выдох с произношением «Ура! Ура! Ура!»

**«Животные и птицы Севера»**

Вводная часть:

Педагог предлагает отгадать загадку:

В океане темно-синем

Лапой выудив моржа,

На полярной скользкой льдине

Он дрейфует не дрожа. (Белый медведь)

Педагог: -«А где живут белые медведи? Сегодня мы вспомним о некоторых животных и птицах Севера и покажем их в упражнениях.

Ходьба на носках, на пятках, боковой галоп правым и левым боком, обычный бег, обычная ходьба, перестроение в 3 колонны.

Основная часть:

1. **«Северный олень»**

*Словно царскую корону,*

*Носит он свои рога.*

*Ест лишайник, мох зеленый,*

*Любит снежные луга.*

И.п. – основная стойка, руки в замок за спиной.

1 -2 – поднять кисти рук над головой, руки немного согнуть в локтях.

2 – и.п.

Повторить 6-8 раз. Темп умеренный.

1. **«Полярная лисица»**

*Хвост поджав, во льдах ночует,*

*Вынося мороз любой,*

*И по Северу кочует*

*В теплой шубе голубой.*

И.п. –основная стойка.

1 – отставляя вправо правую ногу, наклониться вперед и задеть пальцами рук пальцы ног.

2 – и.п.

3 – то же к другой ноге, отставляя влево левую ногу, наклониться вперед, задеть пальцами рук пальцы ног.

Повтор по 4 раза каждой ногой. Темп сначала медленный, затем умеренный.

Указание детям: «При наклоне ноги не сгибайте, пятки от пола не отрывайте».

1. **«Пингвин»**

*Вразвалку идет, как моряк.*

*Белый галстук, черный фрак.*

*В Антарктиде среди льдин*

*Проводит дни свои … (Пингвин)*

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – поднять ногу.

2 – согнуть ее в колене.

3 – выпрямить ногу.

4 – и.п.

Повтор по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

1. **«Тюлень»**

*Шерсти я имею мало,*

*Но среди полярных льдов*

*Жир меня, как одеяло,*

*Бережет от холодов (Тюлень).*

И.п. – сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади

1 –2 - поднять таз и бедра, прогнуться в спине.

3 – 4 – и.п.

Указание детям: «Таз и бедра поднимайте как можно выше от пола».

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

1. **«Моржи»**

Хоть на холоде лежат,

Но от стужи не дрожат.

Пусть ветра с водой свежи,

Но на пляж идут …. (Моржи).

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – повернуться на живот в правую( левую) сторону.

2 – и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный, затем быстрый.

Заключительная часть: Упражнение **«Холодно на Севере».** Массаж рук и ног - постукивание по ногам и рукам пальцами рук. Ходьба со сменой ведущего.

****

**«Новый год»**

Вводная часть: Воспитатель предлагает детям вспомнить новогодний праздник, елку, елочные игрушки, новогодних персонажей. Предлагает поиграть и на время превратиться в новогодние игрушки.

Ходьба по залу с поворотами в углах, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба спиной вперед. Бег врассыпную по залу, обычный бег по кругу.

Основная часть:

1. **«Гномы»**

И.п. – стоя, ноги параллельно, руки опущены.

1 – 2 – руки плавно поднять через стороны вверх, соединить кисти рук в замок, подняться на носки.

3 – 4 – и.п.

Повтор 8 раз. Темп умеренный.

1. **«Неваляшки»**

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1 -2 – поворот вправо, правую руку отвести в сторону, левая на пояс.

3 – 4 и.п.Повтор по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

1. **«Веселые клоуны»**

И.п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе.

1 – руки вверх, потянуться за ними, посмотреть на руки.

2 – наклониться к правой ноге, достать до пальцев ног.

3 – руки вверх.

4 – и.п.Повтор к каждой ноге по 4 раза. Темп умеренный.

1. **«Полосатый жучок»**

И.п. –лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

1 – поднять прямые ноги (через фазу сгибания) и руки перед грудью.

2 – развести руки и ноги в сороны.

3 – свести ноги и руки перед грудью

4 – и.п.Повтор 6 -8 раз. Темп умеренный.

1. **«Рыбка»**

И.п. – лежа на животе.

1 – 2 –ноги согнуть в коленях, руками ухватиться за щиколотки, прогнуться.

3 – 4 –и.п.Повтор 6 раз. Темп умеренный.

1. **«Дед Мороз»**

И.п. – стоя, ноги врозь, руки за спиной.

1 -2 – поворот вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь.

3 – 4 - и.п.

Повтор по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте и не сгибайте».

1. **«Легкие снежинки»**

И.п. – основная стойка.

10 пружинок, 10 подпрыгиваний, 10 высоких прыжков.

Повтор 2 раза. Чередовать с ходьбой.

Заключительная часть: Медленный бег в течении 1 минуты.

Ходьба обычная, дыхательное упражнение «Молодцы». На счет 1 – 2 –вдох. На счет 1 -4 – выдох, на выдохе произносить слово «мо-лод-цы». Повтор 3 раза.

**«Зимние забавы и развлечения»**

Вводная часть: - Ребята, вы любите зиму? Давайте, сейчас отправимся на зимнюю площадку и покажем через упражнения, как можно забавляться зимой.

Ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках, руки на поясе, ходьба с высоко поднятыми коленями, ходьба на внешней стороне стопы, бег колонной друг за другом, бег обычный, бег «змейкой», ходьба с восстановлением дыхания «Доброе утро».

Основная часть:

1. **«Дотянись до сосульки»**

И.п.- стоя, ноги узкая стойка, руки вниз.

1- через стороны поднять руки вверх, встать на носки.

2– 3 потянуться вверх и выполнить хватательные движения кистями рук

4 - И.п.

**2. «Лепим снеговика»**

И.п. – Ноги широкая стойка, руки на поясе.

1 –наклониться вниз к правой ноге, (не сгибая ноги в коленях).

2 – 3 –«прокатить снежок» от правой ноги к левой

4 – и.п.

То же к левой ноге.

Повтор по 4 раза к каждой ноге. Темп умеренный.

**3. «Катание с горки»**

И.п. – сидя на полу, руки сзади, ноги вместе.

1 – 3 –поднять туловище от пола, голову не запрокидывать.

4 – и.п.

Повтор 6 -8 раз. Темп умеренный.

1. **«Купание в сугробах»**

И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги вместе.

1 – 2 –перевернуться на живот – на спину в правую сторону.

3 -4 – и.п.

5 -6 – перевернуться на живот – на спину в левую сторону.

7 – 8 – и.п.

Повтор по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

1. **«Поиграем снежками»**

И.п. – основная стойка, руки вниз

1 – присесть, ладошками «сделать снежок».

2 – выпрямиться, выполнить замах правой рукой – «кинуть».

3 – замах левой рукой – «кинуть снежок»

4 – и.п.

Повтор по 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.

1. **«Прыжки в сугробы»**

И.п. – основная стойка, руки на поясе, ноги слегка согнуты в коленях.

1 – выполнить прыжок вперед в «сугроб, мягко приземлившись на стопы.

2 – и.п. – выбраться из сугроба»

Повтор 6 – 8 раз. Темп умеренный.

Заключительная часть: - Ребята, как хорошо, что есть зима и много зимних развлечений!- Ходьба колонной с восстановлением дыхания «Подышим морозным воздухом».



**«Мы – артисты цирка»**

Комплекс проводится под музыку «***Цирковой парад***» по типу круговой тренировки.

1. Ходьба обычная,

2. Ходьба на носках, руки поднять вверх **«Гимнасты».**

3. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях, кисти прижаты к плечам **«Силачи».**

4. Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе **«Дрессированные медведи».**

5. Ходьба боком приставным шагом (правым и левым боком вперед) **«Дрессированные слоны».**

6. Бег врассыпную **«Дрессированные собачки».**

7. Бег колонной друг за другом с высоким подниманием колен **«Дрессированные пони».**

8. Ходьба колонной с восстановлением дыхания «**Мы – артисты цирка – Ура! Ура! Ура!»**

9. Ползание на четвереньках и ладонях **«Дрессированные кошки».**

10. Ползание на предплечьях, ноги вместе**«Дрессированные вараны».**

11. Из положения лежа на животе – перекаты с живота на спину и обратно **«Дрессированные тигры».**

12. Ходьба колонной друг за другом «Представление закончено». Парад участников. Апплодисменты.



**«День защитника Отечества»**

Вводная часть: «Тяжело в учении, легко в бою».

Ходьба обычная ходьба в полуприседе руки к плечам – тянем пушку; ходьба на прямых ногах, руки на поясе – моряки, бег, высоко поднимая колени – конница; бег – руки в стороны – летчики; восстановительная ходьба *«Слава Армии родной (вдох) – Ура! Ура! Ура! (выдох)».*

Основная часть:

1. **«Моряки»**

И.п. – основная стойка, руки согнутые прижать к себе, ладошки вниз.

1 – 3 попеременно встать на пятки, одновременно выполняя «гребок» руками от себя вперед – в стороны.

4 – и.п.Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

1. **«Подводники»**

И.п.- ноги на ширине плеч, руки за голову.

1 – наклон к правому носку, задеть руками

2 – и.п.

3 – 4- То же влево.Повторить по 6 раз в каждую сторону.

1. **«Летчики»**

И.п. – Ноги на ширине плеч, руки перед грудью, ладошка к ладошке.

1 – поворот вправо, руки в стороны

2 – и.п.

3 – 4 - То же в другую сторону.Повторить по 6 раз в каждую сторону.

1. **«Саперы»**

И.п. – ноги крестиком, руки в замок вперед

1 – сесть на пол без помощи рук

2 – встать без помощи рук.

Повтор 6 -8 раз.

1. **«Танкисты»**

И.п. лежа на спине руки в замок на животе.

1 – сесть, руки – дуло танка вперед

2 – и.п.

1. **«Пулеметчики»**

Отжимание. Повтор 6 – 8 раз.

1. **«Десантники»** - прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.
2. **«Салют»**

*Моряки, артиллеристы,*

*пограничники, танкисты*

*Защищают мирный труд.*

*Нашей армии: «Салют!»*

*На 1-2 вдох, на 1-4 Выдох с произношением «Са -лю –у- ут!»*

**

**«Животные жарких стран»**

Вводная часть: - Сегодня мы вспомним животных жарких стран и постараемся некоторых животных показать в упражнениях.

Построение. Равнение. Ходьба на месте. Ходьба с поворотами на углах, ходьба на носках, на наружных краях стоп, бег обычный, бег с выкидыванием прямых ног, бег с захлестом, ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

1. **«Обезьянка»**

*Зверь смешной в огромной клетке*

*С ветки прыгает на ветку.*

*Ест бананы, сладости*

*К общей детской радости.*

И.п. – основная стойка.

1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки.

2 – и.п.

Указание детям: «Спину держать прямо».

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

1. **«Бегемот»**

И.п. – основная стойка.

1 – повернуть голову вправо.

2 – повернуть голову влево.

3 – поднять голову вверх.

4 – опустить голову вниз.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

Указание детям: «Опуская голову, старайтесь коснуться подбородком груди».

1. **«Гепард готовится к прыжку»**

И.п. – стоя на коленях, руки опущены.

1 – 2 – прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток.

3 – 4 –и.п.

Повтор 6 -8 раз.

1. **«Полосатая лошадка»**

*Лошадь как лошадь.*

*Но только в полоску.*

*Видел когда-нибудь*

*Лошадку матроску?*

И.п. – основная стойка.

1 – поднять согнутую ногу, носок оттянуть,

2 -3 – постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие.

4 – и.п.

Повтор по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

1. **«Длинный крокодил»**

По реке плывет бревно.

Ох и злющее оно.

Тем, кто в речку угодил,

Нос откусит …. (Крокодил)

И.п. – лежа на животе, руки на полу над головой.

1 -3 – руками тянуться вперед, ногами – назад.

4 – расслабиться.

Повтор 6 раз.

1. **«Слон»**

*Зверь огромный-преогромный,*

*Южным солнцем прокален.*

*Нос – как будто кран подъемный-*

*И подвижен, и силен.*

И.п. – стоя на коленях и ладонях.

1 – 4 – ходьба на коленях и ладонях вперед.

5 – 8 – ходьба на коленях и ладонях назад.

Повтор 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Спину не прогибать».

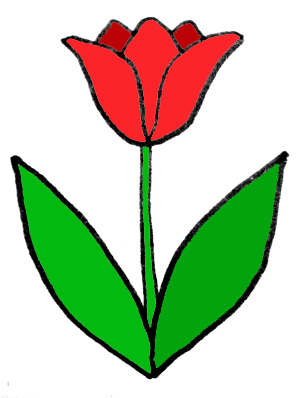
1. **«Забавные животные»**

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 -10 - прыжки вперед-назад.

Повтор 4 раза, чередуя с ходьбой.

Заключительная часть: бег обычный с изменением темпа. Ходьба обычная с восстановлением дыхания.



**«Мамин праздник. Весна»**

С утра сияет солнышко,

Сияет небосвод.

По праздничному городу

Шагает пешеход.

Все люди улыбаются,

Несут в руках цветы.

С хорошим настроением

Идем и я, и ты.

Звенят трамваи весело,

На солнце с крыш – капель.

Поют синички песенку

В прекрасный мамин день!

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба двумя колоннами с высоким подниманием ног, бег с захлестыванием ног, ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

1. **«На небе солнышко ярко сияет, мамочек с праздником всех поздравляет»**

И.п. – основная стойка, руки внизу.

1 – поднять руки в стороны, вверх, подняться на носки, подвигать пальцами рук.

2 – и.п.

Повтор 6 – 8 раз. Темп умеренный.

1. **«Какое небо синее, небо синее – очень красивое»**

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – повернуть голову вправо.

2 – прямо.

3 – влево.

4 – прямо.

Повтор 6 -8 раз. Темп умеренный.

1. **«Мы дружно наклоняемся и мамам улыбаемся»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину.

1 – наклон вперед, правая рука вперед, левая в сторону (выдох).

2 – и.п.(вдох)

3 – наклон вперед, левая рука вперед, правая рука в сторону (выдох).

4 – и.п.

Повтор 6 раз. Темп умеренный.

1. **«В руках у нас букеты, в руках у нас цветы, мы мамам шлем приветы – и он, и я, и ты».**

И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кисти рук сжаты в кулаки.

1 – наклон вправо одновременно поднять руки вверх, пальцы разжать.

2 – и.п.

3 – то же в левую сторону.

4 – и.п.

Повтор 6 -8 раз.

1. **«С хорошим настроением по улице идем и мамам улыбаемся весенним ясным днем».**

И.п. – основная стойка, руки внизу.

1 - правую руку вперед, правую ногу назад.

2 – и.п.

3 – левую руку вперед, левую назад.

4 – и.п.

Повтор 6- 8 раз, постепенно убыстряя темп.

1. **«Весною сосульки на солнце грустят. Капли по крыше тихонько стучат».**

И.п.- ноги узкая стойка. Руки на поясе.

1 – 4 - прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя – то в правую, то в левую сторону.

Повтор 4 раза в каждую сторону.

1. **«В воздухе нежно пахнет цветами. Эти цветы мы несем нашей маме».**

И.п. – ноги врозь, руки вниз.

1 – 2 – подняться на носки, руки плавно через стороны вверх – вдох,

3 - 4 – и.п. – выдох.

Повтор 3-4 раза.

Заключительная часть: бег обычный, с ускорением, ходьба с восстановлением дыхания.



**«Птицы»**

Вводная часть: - Сегодня мы вспомним названия птиц и покажем их в своих упражнениях. Будьте внимательны и все упражнения выполняйте точно и выразительно.

Построение. Равнение. Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями. Ходьба с поворотом на углах, ходьба скрестным шагом, ходьба с выпадами. Бег, бег широким и мелким шагом. Ходьба обычная, ходьба с восстановление дыхания «Гуси летят» (на 1-2 вдох, на 1-4 выдох с произношением «Гу–силе-тят»).

Основная часть:

**1**.**«Сова».**

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – поворот головы вправо, с произношением «Уху».

2 – и.п.

3 – поворот головы влево, с произношением «Уху».

4 – и.п.

Повтор по 4 раза в каждую сторону. Темп медленный.

**2. «Ворона».**

И.п. – стоя, ноги параллельно, руки вниз.

1 – поднять дугами через стороны руки вверх, подняться на носки.

2 – потрясти прямыми руками.

3 – 4 - и.п.Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

**3. «Гусь».**

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1 -2 – наклониться вперед, руки как можно сильнее отвести назад – вверх, держа голову прямо.

3 – 4 - и.п.Повтор - 8 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Ноги не сгибайте».

**4. «Лебедь».**

И.п. – стоя на коленях, руки опущены.

1 -2 прогнуться в спине, дотянуться руками до пяток.

3 – 4 – и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову не опускайте».

**5.«Петух».**

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – поднять правую ногу, руки развести в стороны.

2 – согнуть правую ногу в колене.

3 – выпрямить ногу.

4 – и.п.Повторить движения другой ногой, по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

**6. «Воробей».**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1 – 4 – подпрыгивание на двух ногах на месте.

5 - 8 – ходьба на месте с произношением «Чирик –чик- чик».

Повтор 10 раз.

Указание детям: «Прыгайте легко и высоко».

Заключительная часть: Бег обычный с поднятием и опусканием рук (полет птиц), ходьба с восстановлением дыхания и с произношением «Птицы летят» на выдохе.

**«Космос»**

*Мы пришли на космодром.*

*Посмотрели мы кругом –*

*Видим белую ракету*

*Высотой с огромный дом.*

*Вышел из нее пилот.*

*Посмотрел на звездолет*

*И сказал: «Привет, ребята!*

*Вот и смена нам растет!*

*Вы скорее подрастайте,*

*Тренируйтесь, закаляйтесь.*

*Космонавтов наш отряд*

*Будет вас увидеть рад!»*

Вводная часть: Ходьба обычная колонной по одному, боковым приставным шагом, бег обычный, бег со сменой направления, ходьба с восстановлением дыхания «Ветерок»

Основная часть:

1. **«Вот огромный звездолет, он готовится в полет».**

И.п. – ноги врозь, руки вниз.

1 -2 – подняться на носки, руки через стороны вверх, пальцы соединить –вдох.

3 – 4 – и.п.Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

1. **«Двигатель готов к полету, начинает он работу».**

И.п.- ноги узкая стойка, руки вниз.

1 – 5 – выполнять последовательные вращательные движения в локтях к себе.

6 – и.п.Те же движения рук назад. Повтор по 4 раза.

1. **«Двигатель пилот прогрел, мотор захлопал, загудел».**

И.п. – ноги вместе, руки вниз.

1 – руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой – вдох.

2 – 3 – наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними, на выдохе произнести «У-у-у»

4 – и.п.Повтор 6-8 раз.

1. **«Сверкая, вверх летит ракета навстречу звездам и кометам».**

И.п. – основная стойка, руки вверх, ладони прижать друг к другу.

1 – 2 – присесть, колени развести в стороны, руки вперед, ладони вниз – выдох.

3 – 4 – и.п.Повтор: 6-8 раз.

1. **«Будем дружно подрастать, свои мышцы укреплять»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой.

1 – 2 – наклон вправо, руки вверх –выдох.

3 – 4 – и.п.- вдох.То же в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо.Повторить по 4 раза.

1. **«В космос точно полетим, если очень захотим»**

И.п. – ноги вместе, руки вниз.

1 – 10 – прыжки на месте, ноги врозь, руки в стороны.

1 – 10 – шаги на месте.Повтор 3-4 раза.

1. **«Дует сильно свежий ветер на Земле – большой планете».**

И.п. – ноги врозь, руки вниз.

1- 2 - поняться на носки, руки вверх плавно – вдох.

3 – 4 – и.п. – выдох.Повторить 3 - 4 раза.

Заключительная часть: бег обычный, с ускорением, ходьба с восстановлением дыхания.

** «Скоро Пасха»**

**Вводная часть**

**Педагог:** - Здравствуйте, ребята! Скоро мы все будем отмечать светлый и радостный праздник – «Пасха».

- Что нужно, чтобы встретить этот праздник? (Ответы детей: стряпать куличи и красить яйца). Сегодня мы будем выполнять упражнение с пасхальными яйцами , бережно к ним относиться во время упражнений.

**ОРУ с нетрадиционным физкультурным оборудованием – «Киндер-яйцо»**

1. . И. п. — основная стойка, яйцо в левой руке. 1-2 — руки через стороны вверх, переложить яйцо в правую руку; 3-4 — опустить руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая яйцо из правой руки в левую (8 раз).

2.  И. п. — стойка ноги на ширине плеч, яйцо в левой руке.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед - вниз, переложить яйцо за ногой в правую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же, перекладывая яйцо из правой руки в левую (6 раз).

3. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, яйцо переложить в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же, яйцо в левой руке (6 раз).

4. . И. п. — стойка на коленях, яйцо в правой руке. 1-8 — прокатить яйцо вправо (влево), поворачиваясь и следя за яйцом. То же, яйцо в левой руке (по 6 раз).

5. И. п. — сидя, ноги врозь, яйцо в обеих руках. 1— Наклониться вперед двумя руками к правой ноге, перекатить яйцо от одной ноги к другой. То же к другой ноге (6-8 раз).

6.И.п. стоя, ноги – узкая стойка, яйцо в правой руке

1-4 – пружинка,

1-4 – прыжки на двух ногах,

1-4 –прыжки на правой ноге,

1-4 – на левой ноге

1-8 –ходьба на месте (4 раза).

**Заключительная часть**: Ходьба колонной по одному с восстановлением дыхания «Поздравляем, всем добра желаем!»

**«Виды спорта»**

Вводная часть: - Здравствуйте, ребята! Мне приятно видеть вас веселыми, подтянутыми и спортвными. Сегодня мы поговорим о разных видах спорта.

*Спорт, ребята, очень нужен,*

*Мы со спортом крепко дружим!*

- Итак, мы отправляемся на стадион.

Ходьба в колонне с поворотами на углах, ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, обычный бег, бег с захлестыванием, ходьба обычная с восстановлением дыхания. Перестроение в 3 колонны.

- Вот мы и на стадионе. Здесь тренируются спортсмены и мы вместе с ними будем тренироваться.

Основная часть:

**1. «Спортсмены на тренировке»**

И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе.

1 - 5 - рывки руками назад.

6 – и.п.Повтор 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову не опускайте, следите за спиной».

**2.** «**Штангисты».**

И.п.- основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки.

1 – 2 – с силой поднять руки вверх, разжать кулаки.

3 – 4 – вернуться в и.п.Повтор 10 раз. Темп умеренный

**3**. «**Атлеты».**

И.п. – стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе.

1 -2 –правую (левую) ногу отвести в сторону – вверх, держа голову прямо.

3 – 4 – и.п.Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: «Ноги поднимайте выше».

**4.«Гимнасты».**

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – 3 – присесть, разводя колени в стороны, спина прямая.

4 – и.п. Повтор 8 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Туловище вперед не наклоняйте.

**5 . «Пловцы».**

И.п. – лежа на животе, руки под подбородком.

1 -2 – поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться.

3 -4 – и.п.Повтор 8 раз. Темп умеренный.

**6. «Футболисты»**

И.п. - лежа на спине, руки в стороны.

1 – согнуть в колене правую ногу.

2 – 3 – бить правой ногой по воображаемому мячу.

4 – и.п.Повторить движения левой ногой. Повтор по 5 раз каждой ногой.

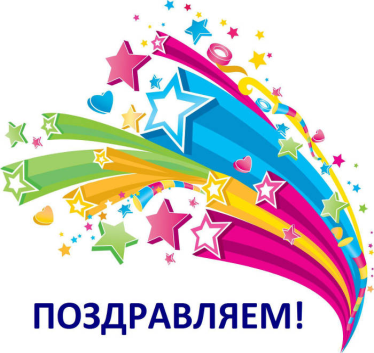
Темп умеренный.

**7. «Оздоровительный бег».**

И.п. – основная стойка.

Бег на месте, высоко поднимая колени. Повтор 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.

Заключительная часть:Ходьба обычная с изменением положения рук, бег обычный (по стадиону), бег с ускорением, ходьба с восстановлением дыхания и с произношением речевки: «Спорт, ребята очень нужен? Мы со спортом крепко дружим!»



**«Праздничный парад к 9 мая»**

(с флажками)

Под музыкальное сопровождение ***Газманова «Москва звонят колокола».***

1. Маршевая ходьба в колонне по кругу.
2. Ходьба «змейкой» на носках, руки вверх.
3. Ходьба колонной.
4. Перестроение в колонну по два с выполнением ОРУ с флажками:

1 – руки в стороны.

2 – руки вверх, скрестить флажки.

3 – руки в стороны

4 – и.п.

Повтор 6-8 раз.

1. Перестроение из двух колонн в одну по центру.
2. Перестроение из одной колонны в колонну по три.
3. Перестроение из трех колонн поочередно, звеньями.
4. Ходьба колонной по одному, упражнение на дыхание «Да здравствует, Победа! – вдох, «Ура-ура-ура!» - выдох.

****

**«Цветущий май»**

Вводная часть: Ходьба обычная, ходьба на носках, кисти рук у плеч, локти в стороны; ходьба на пятках, руки сзади в замок, ходьба «змейкой», бег обычный, бег с ускорением, ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

1. **«Солнце греет, пригревает».**

И.п. – ноги узкая стойка, руки вниз.

1 – подняться на носки, руки через стороны вверх, подвигать пальцами рук.

2 – и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

1. **«Дует теплый ветерок».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз.

1 – поднять руки вверх.

2 – наклон корпуса вправо.

3 – наклон корпуса влево.

4 – и.п.

Повтор 6 -8 раз. Темп умеренный.

1. **«Пойдем дружно в огород и посадим мы укроп»**

И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх.

1 – наклон туловища вперед (имитация посадки).

2 – и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

Указания детям: «При наклоне ноги в коленях не сгибать».

1. **«Мороз на черемуху».**

И.п. – ноги узкая стойка, руки вниз.

1- присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к коленям, сгруппироваться.

2 – и.п.

Повтор 6 -8 раз. Темп емеренный.

1. **«Распускаются цветочки».**

И.п. – лежа на спине, колени обхватить руками.

1 – одновременно опустить прямые руки за голову, прямые ноги вниз («бутоны распускаются»).

2 – и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп медленный.

1. **«Скоро лето!**

И.п. – ноги вместе, руки вниз.

1 – 4 – прыжок ноги врозь, руки в стороны.

1 – 4 – ходьба на месте.

Повтор 4 раза.

1. **«Упражнение на восстановление дыхания и равновесия.**

*«Вырос красивый цветок на поляне,*

*Утром весенним раскрыл лепестки,*

*Всем* лепесткам *красоту и дыхание*

*Дружно растению дают что? Корешки».*

Заключительная часть: Ходьба колонной с произношением кричалки: **«Лето жаркое придет- всех согреет, развлекет».**

****

**«Скоро в школу»**

*Тетрадки и резинку,*

*Учебники, машинку,*

*Дневник, пенал, линейку*

*Сложили мы в портфель.*

*И ждем мы с нетерпеньем,*

*С тревогой и волнением,*

*Когда же он наступит,*

*Наш первый школьный день.*

*Войдем с цветами в школу мы*

*Под трель звонка веселого.*

*И жизнь начнется новая,*

*Мы – школьники теперь!*

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках с различным положением рук (к плечам, назад, на пояс, ходьба в полуприседе). Бег обычный, бег с высоким подниманием колен, галоп правым и левым боком вперед. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

1. **«Когда же в школу мы пойдем?»**

И.п.- основная стойка, руки вниз.

1 – поднять плечи вверх, руки в стороны – вниз

2 – и.п.

Повтор 6 -8 раз. Темп умеренный.

1. «**Открывай нам, школа, дверь, мы ведь школьники теперь!»**

И.п. – Ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки к плечам, локти в стороны.

1 – свести локти перед грудью – выдох.

2 – локти в стороны до сведения лопаток – вдох.

Указание детям: «Локти держать на уровне плеч».

Повтор 8-10 раз. Темп умеренный.

1. **«Здравствуй школа»**

И.п. – ноги врозь, руки согнуть в локтях, ладони к груди.

1 - 2 – поворот вправо, руки в стороны, ладони вверх.

3 – 4 – и.п.

То же в другую сторону.

Указание детям: «При поворотах ноги с места не сдвигать».

Повтор по 4 раза.

1. **«У нас тяжелые портфели, их поднимаем еле-еле»**

И.п. – Ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 – наклон вперед, коснуться руками земли – выдох.

2 – и.п.

Указание детям: «При наклонах ноги не сгибать».

1. **«Долго мы сидеть не можем и стоять не может тоже!»**

И.п. – основная стойка, руки на пояс.

1 – выставить ногу вперед на носок.

2 – в сторону.

3 – назад.

То же другой ногой.

Повтор по 3-4 раза каждой ногой.

1. **«К доске я смело выхожу, и буквы мелом я пишу»**

И.п. – основная стойка, руки вниз.

1 – правую руку и правую ногу вперед.

2 – и.п.

3 – левую руку и левую ногу вперед.

4 – и.п.

Повтор 4-6 раз.

Темп умеренный.

1. **«На переменах веселимся, играем, прыгаем, резвимся».**

И.п. - ноги слегка расставить, руки на пояс.

1- 4 - Прыжки на правой ноге в сторону.

То же на левой ноге. Повторить 4 раза. Сочетать с ходьбой.

Заключительная часть: Бег обычный, бег с ускорением, ходьба с восстановлением дыхания «Скоро в школу! – вдох, «Ура! Ура! Ура! –выдох.



**Тематические комплексы утренней гимнастики**

***Старшая группа***

**«Летние впечатления»**

Вводная часть: - Вот и закончилось теплое лето, воспоминаний о нем очень много. Давайте через упражнения покажем с кем или чем мы встречались летними деньками.

Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, бег, бег с высоким поднятием колен, ходьба с восстановлением дыхания «Мы отдохнули – Хо-ро-шо!»

Основная часть:

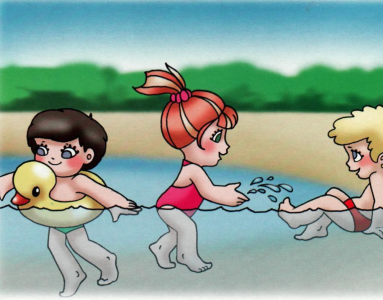
**1. «Светило яркое солнце»**

И.п. – узкая стойка, руки внизу

1- через стороны поднять прямые руки вверх, встать на носки, потянуться, одновременно двигая пальцами рук.

2 – и.п.Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

**2. «Мы спешили на зарядку»**

И.п.- Ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- 2- рывки руками перед собой

3-4 – отведение прямых рук в стороны, до сведения лопаток. Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

**3. «Иногда шел дождь»**

И.п.- Ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 – присесть, постучать пальцами рук о пол

2 – и.п.Повтор 6-8 раз. Темп Умеренный.

**4. «Купались и загорали»**

И.п. – лежа на животе, руки под подбородком

1-6 – приподнять плечи и руки от пола, имитируя движения «плавания» (нос должен смотреть в пол)

7-8 –и.п. Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

**5. «Прогулки на велосипеде»**

И.п. – лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты в коленных суставах.

1-6 – движение ногами в воздухе, поочередно сгибая и разгибая ноги в коленных суставах

7-8 – И.п. Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

**6. «Много играли и веселились»**

И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища

1—прыжок на месте ноги врозь, руки в стороны

2 –и.п.

Повтор 6 -8 раз.В чередовании с ходьбой. Темп умеренный.

Заключительная часть: Упражнение на восстановление дыхания. Ходьба по залу с произношение речевки: «Солнце , воздух и вода – наши лучшие друзья!»

**«Золотая осень» (с осенними листочками)**

Вводная часть: Ходьба обычная, ходьба на носках руки на поясе, локти назад, ходьба с высоким подниманием бедра (по мокрой, высокой траве), ходьба на пятках. Бег врассыпную. Ходьба врассыпную. Упражнение на восстановление дыхания «Осенний ветерок».

Основная часть:

**1. «Береза»**

И.п. - ноги узкая стойка, руки внизу

1- поднять руки в стороны

2- поднять руки вверх, подвигать листочками

3 – опустить руки в стороны

4 – И.п.Повтор 6-8 раз

**2. «Рябинка»**

И.п. – ноги узкая стойка, руки вдоль туловища

1 – поднять руки в стороны

2- наклон туловища в правую сторону

3 – руки в стороны, туловище прямо

4 – И.п.То же в левую сторону

Повтор 6-8 раз

**3. «Осина»**

И.п. – лежа на спине, ноги прямые - врозь, руки прямые- за головой

1 - согнуть ноги в коленях,

2 -5 - поднять ноги и руки вверх, подвигать ими в воздухе («осинка дрожжит»)

6 – И.п.Повтор 6-8 раз.

**4. «Дуб»**

И.п.- лежа на животе, голова лежит на ладонях (тыльная сторона)

1-3 – поднять плечи, руки вытянуть перед собой, ноги приподнять, прогнуться в спине («могучий дуб»)

4 – И.п.Повтор 6-8 раз.

**5. «Елка»**

И.п. - ноги узкая стойка, руки за спиной

1- поднять правую ногу, согнутую в колене

2 – и.п.

3 – поднять левую ногу, согнутую в колене

4 – И.п.Повтор 6-8 раз

**6. «Красиво и весело осенью»**

И.п. – ноги узкая стойка, руки на поясе

1-2 – пружинка

3-6 – подскоков на месте.Повтор 4-6 раз

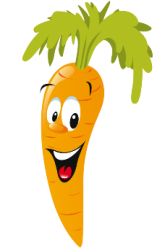
**7. «Листопад»** Упражнение на восстановление дыхания

И.п. – ноги широкая стойка, листочки в руках

1- 2 - поднять руки через стороны вверх, сделать вдох через нос

3-6 – подбросить листочки, медленно выдыхая через рот

Заключительная часть: ходьба по залу с произношением речевки «Здоровье в порядке –спасибо зарядке!»

**«Такой разный урожай»**

Вводная часть: - «В огород мы пойдем- урожай весь соберем!». Ходьба обычная, ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках, руки на поясе, ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе, бег обычный, боковой галоп правым и левым плечом вперед, ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

**1**. **«Морковь»**

И.п. – ноги узкая стойка, руки внизу

1-2 – подняться на носки, руки через стороны поднять вверх-потянуться, пошевелить пальцами рук

3-4 –И.п.

Повтор 6-8 раз.

**2. «Капуста»**

И.п. - ноги вместе, руки вдоль туловища

1 – поднять руки в стороны, правую ногу отвести в сторону на носок

2 – И.п.

3 – То же с левой ногой

4 – И.п.

Повтор 6-8 раз.

**3. «Лук»**

И.п .- ноги узкая стойка , руки вдоль туловища

1 – присесть, руки поднять вверх, спину держать прямо

2 – И.п.

Повтор 6-8 раз.

**4. «Огурец»**

И.п. – сидя на полу, руки отведены назад, ноги вместе

1-3 – поднять туловище от пола, ноги в коленях не сгибать, упор на пятки

4- И.п.

Повтор 6-8 раз.

**5. «Помидор»**

И.п. – Сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны

1 - согнуть ноги в коленях, руками обхватить колени, сгруппироваться

2- И.п.

Повтор 6-8 раз.

**6. «Горох»**

И.п. – ноги узкая стойка, руки на поясе

1-4 пружинка на месте

5-8 – прыжки на двух ногах на месте

Заключительная часть: Ходьба по залу (вокруг огорода) с восстановление дыхания (на 1-2 вдох поднять правую руку (левую) подвести ко лбу, на 3 - 6 – выдох, рука вниз «У-х, как мы устали!»)

**«Домашние животные»**

Вводная часть: Дети входят в зал и видят на столе игрушки: кошка, корова, овца, свинья, лошадь, собака.

Педагог: -«Кого вы видите (ответы детей). – Каким одним словом можно назвать этих животных? (Домашними животными). – Давайте сегодня в своих упражнениях покажем некоторых из них.

Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носках, медленный бег, быстрый бег, ходьба в рассыпную, ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания. Построение в две колонны.

Основная часть:

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

**1. «Ласковая кошка»**

1 – 2 – руки развести в стороны, пальцы сжаты в кулак, спину прогнуть назад.

3 – 4 – и.п. Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

**2. «Верная собака»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на плечах.

1 – свести локти перед грудью.

2 – и.п.

3 – отвести локти максимально назад.

4 – и.п.Повтор 6-8 раз. Темп умеренный

**3. «Корова мычит»**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Сделать вдох носом на 1-2, на 1-4 – выдох с произношением –«му-у-у-у-у», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить 5 раз.

**5. «Ленивый поросенок»**

И.п – лежа на спине, руки на полу над головой.

1 – повернуться на правый бок, руки скрестить на груди.

2 – и.п.

3 – повернуться на левый бок, руки скрестить на груди.

4 – и.п.

Повтор по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Дыхание произвольное.

**6. «Игривая лошадка»**

И.п. – сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади.

1 – поднять правую ногу, пошевелить пальцами стопы.

2 – и.п.

3 – поднять левую ногу, пошевелить пальцами стопы.

4 – и.п.

**7. «Веселый ягненок»**

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на плечах

1-10 – прыжки на двух ногах, чередовать с ходьбой на месте.

Повтор 4 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко»

Заключительная часть: Бег в быстром темпе, бег врассыпную в медленном темпе, ходьба колонной с восстановлением дыхания.

**«Осенние месяцы»**

Вводная часть: - Ребята посмотрите в окно. Вам нравится погода (Ответы детей). Какое сейчас время года? (Осень) Какое у вас настроение? (Ответы детей) Сегодня мы вспомним осенние месяцы.

Построение. Равнение. Ходьба на месте. Ходьба с поворотом в углах, ходьба на носках, на наружных краях стоп, бег обычный с изменением темпа, ходьба обычная с восстановлением дыхания «Доброе утро».

Основная часть: Педагог: «О каком месяце эта загадка?»

*Опустел в деревне сад,*

*Паутинки вдаль летят,*

*И на южный край земли*

*Полетели журавли» (Сентябрь – первый месяц осени)*

1. **«Палочка – выручалочка»**

И.п. – основная стойка – палка в прямых руках, хватом пошире, горизонтально.

1 – повернуть палку вертикально.

2 – и.п.

3 – повторить упражнение, поворачивая палку вверх другим концом

4 – и.п.

Повтор 8 раз. Темп умеренный

1. **«Потрудись»**

И.п.- стоя ноги на ширине ступни, палка за спиной, хват за края палки

1 -3 – поднять палку вверх.

4 – и.п.

Повтор 6 раз. Темп умеренный. Дыхание произвольное.

Указание детям: «Голову не опускайте».

Педагог*:*

*Все мрачней лицом природа:*

*Почернели огороды, оголяются леса,*

*Мокнут птичьи голоса,*

*Мишка в спячку завалился.*

*Что за месяц к нам явился?*

*(Октябрь – месяц, следующий за сентябрем)*

1. **«Наклоны»**

И.п. - стоя на коленях, палка сзади в опущенных руках.

1 – наклон вперед, палку поднять вверх.

2 – и.п.

Повтор 6 раз.

Указание детям: «Голову не опускать»

Педагог:

*Поле черно-белым стало;*

*Падает то дождь, то снег,*

*А еще похолодало-*

*Льдом сковало воды рек.*

*Мерзнет в поле озимь ржи.*

*Что за месяц, подскажи? (Ноябрь – последний месяц осени)*

1. **«Повороты»**

И.п. – стоя на коленях, ноги врозь, руки с палкой перед грудью.

1 – поворот вправо, положить палку на пол справа – выдох.

2 – и.п.

3 – 4 – повторить движение в другую сторону.

Повтор по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный

1. **«Ловкие ноги»**

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях перед палкой, положенной на пол, упор рук сзади..

1 – перенести ноги через палку, выпрямить их – вдох.

2 – и.п. – выдох

Повтор 6 раз. Темп у всех детей может быть разный.

1. **«Ходим по палке»**

И.п. – стоя сбоку от палки, руки на поясе.

Ходьба по палке вправо, затем влево.

Повтор 6 раз. Сначала медленно, затем быстро. Каждый ребенок работает в своем темпе.

1. **«Хорошее настроение»**

И.п. – основная стойка, палка в руках перед собой.

1 – 10 - прыжки на месте.

1 – 10 – ходьба на месте.

Повтор 4 раза.

Заключительная часть: Бег со сменой ведущего, ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания «Осенний ветерок». При выполнении ходьбы отвечать на вопросы педагога: «Какой первый осенний месяц? Назовите «соседей» ноября. Последний осенний месяц? Назовите все осенние месяцы.

**«Деревья и кустарники»**

Вводная часть: - Сегодня мы вспомним о деревьях и кустарниках. Чем отличаются деревья от кустарников? Какие деревья и кустарники вы знаете? Сегодня мы покажем некоторые деревья и кустарники в своих упражнениях.

Построение. Равнение. Ходьба на месте, обычная ходьба, Ходьба в приседе и полуприседе, бег в высоким подниманием колена, обычный бег, обычная ходьба с восстановлением дыхания «Доброе утро». Перестроение в две колонны.

Основная часть:

Педагог: «Угадайте, о каком дереве я говорю:

Стоят столбы белы,

На них шапки зелены»

(Береза).

Покажем в упражнении березку. Не забывайте, какие красивые и стройные стволы у берез!».

1. **«Береза»**

И.п. – основная стойка.

1 – поднимая руки вверх, подняться на носки, посмотреть на руки.

2 – опустить руки на плечи, локти поднять вверх.

3 – поднять руки вверх, посмотреть на них.

4 – и.п.

Повтор 8 раз. Темп умеренный.

1. **«Рябина»**

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.

1 – 3 – поднять руки за голову, одновременно пружинящие наклоны вправо (влево).

4 – и. п.

Повторить движения в другую сторону, по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

1. **«Осинка»**

*Загадка:*

*- Никто не пугает,*

*А вся дрожит.*

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – согнуть ноги в коленях,

2 – 5 - одновременно поднять руки и ноги вверх, потрясти ими в воздухе.

1. – и.п.

Повтор 8 раз. Темп умеренный.

1. **«Елка»**

*Загадка: Весной цвету,*

*Летом плод приношу,*

*Осень не увядаю,*

*Зимой не умираю.*

И.п. – стоя на коленях, руки на поясе.

1 – правую ногу отставить вправо, руку на поясе.

2 – и.п.

3 – левую ногу отставить влево, руки в стороны.

4 – и.п.

Повтор по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный.

1. **«Шиповник»**

*Загадка: Стоит колючка на вилах,*

*Одета в багрянец,*

*Кто подойдет,*

*Того кольнет.*

И.п. – сидя ноги скрестно, руки на плечах.

1 -2 – наклон вперед, правым локтем коснуться левого колена – выдох.

3 -4 – и.п.

Повторить движение к другой ноге. Повтор по 4 раза к каждой ноге.

1. **«Яблонька»**

*Загадка:Не матушка родима,*

*А гостинцем оделила.*

И.п. – стоя на коленях, руки в стороны.

1 -2 – поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правом плече.

3 - 4 – и.п.

Повторить движения левой рукой. Повтор по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

1. **«Хорошее настроение»**

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Подскоки на месте - 10 раз, поворот на 90 градусов, чередовать с ходьбой.

Повтор 4 раза.

Заключительная часть: Бег в разных направлениях, обычный бег, ходьба спиной вперед, ходьба обычная с восстановлением дыхания.



****

**«С днем рождения, Чебурашка!»**

**(комплекс посвящен дню рождения детского сада)**

Вводная часть: В центре, на стуле сидит игрушка Чебурашка. Ходьба по кругу, взявшись за руки со словами «Как на Чебурашкины именины испекли мы каравай…», (все движения соответственно словам).

Основная часть:

**1. «Желаем крепкого здоровья»**

И.п. – ноги узкая стойка, руки внизу.

1 – поднять руки через стороны вверх, встать на носки, потянуться.

2 – и.п.

Повтор 6-8 раз.

**2. «Желаем любви»**

И.п. – основная стойка, руки внизу.

1 – 2 – поднять руки в стороны, обхватить руками туловище и крепко прижать.

3 – развести руки в стороны.

4 – и.п.

Повтор 6-8 раз.

**3. «Желаем счастья»**

И.п. – Сидя на полу, руками обхватить колени.

1 – приподнять ноги от пола, развести руки и ноги в стороны, (сесть в «уголок»).

2 – и.п.

Повтор 6-8 раз.

**4. «Желаем море удачи»**

И.п. – лежа на животе, руки перед собой, лоб лежит на кистях рук.

1 –7- приподнять грудную клетку и добавить движение рук вперед, в стороны, назад (имитируя плавание в воде)

8 – и.п.

Повтор 6-8 раз

**5. «Желаем хорошего настроения»**

И.п. – ноги узкая стойка, руки на поясе.

1-4 - прыжки на месте на двух ногах.

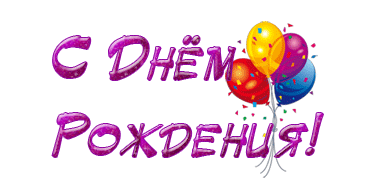
1-4 – прыжки на правой ноге.

1-4 – прыжки на левой ноге.

1-4 – ходьба на месте.

Повтор 4 раза.

Заключительная часть: Ходьба по залу вокруг Чебурашки с восстановлением дыхания: вдох на 1-2, на 1-4 выдох с произношением «С днем рожденья!» повтор 3 раза.





**«Животные и птицы Севера»**

Вводная часть:

Педагог предлагает отгадать загадку:

В океане темно-синем

Лапой выудив моржа,

На полярной скользкой льдине

Он дрейфует не дрожа. (Белый медведь)

Педагог: -«А где живут белые медведи? Сегодня мы вспомним о некоторых животных и птицах Севера и покажем их в упражнениях.

Ходьба на носках, на пятках, боковой галоп правым и левым боком, обычный бег, обычная ходьба, перестроение в 3 колонны.

Основная часть:

**1. «Северный олень»**

*Словно царскую корону,*

*Носит он свои рога.*

*Ест лишайник, мох зеленый,*

*Любит снежные луга.*

И.п. – основная стойка, руки в замок за спиной.

1 -2 – поднять кисти рук над головой, руки немного согнуть в локтях.

2 – и.п.

Повторить 6-8 раз.

**2. «Полярная лисица»**

*Хвост поджав, во льдах ночует,*

*Вынося мороз любой,*

*И по Северу кочует*

*В теплой шубе голубой.*

И.п. – основная стойка.

1 – отставляя вправо правую ногу, наклониться вперед и задеть пальцами рук пальцы ног.

2 – и.п.

3 – то же к другой ноге, отставляя влево левую ногу, наклониться вперед, задеть пальцами рук пальцы ног.

Повтор по 4 раза каждой ногой. Темп сначала медленный, затем умеренный.

Указание детям: «При наклоне ноги не сгибайте, пятки от пола не отрывайте».

**3. «Пингвин»**

*Вразвалку идет, как моряк.*

*Белый галстук, черный фрак.*

*В Антарктиде среди льдин*

*Проводит дни свои … (Пингвин)*

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – поднять ногу.

2 – согнуть ее в колене.

3 – выпрямить ногу.

4 – и.п.

Повтор по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

**4. «Тюлень»**

*Шерсти я имею мало,*

*Но среди полярных льдов*

*Жир меня, как одеяло,*

*Бережет от холодов (Тюлень).*

И.п. – сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади

1 –2 - поднять таз и бедра, прогнуться в спине.

3 – 4 – и.п.

Указание детям: «Таз и бедра поднимайте как можно выше от пола».

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

**5. «Моржи»**

Хоть на холоде лежат,

Но от стужи не дрожат.

Пусть ветра с водой свежи,

Но на пляж идут …. (Моржи).

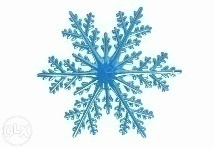
И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – повернуться на живот в правую( левую) сторону.

2 – и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный, затем быстрый.

Заключительная часть: Упражнение **«Холодно на Севере».** Массаж рук и ног - постукивание по ногам и рукам пальцами рук. Ходьба со сменой ведущего.







****

**«Новый год»**

Вводная часть: Воспитатель предлагает детям вспомнить новогодний праздник, елку, елочные игрушки, новогодних персонажей. Предлагает поиграть и на время превратиться в новогодние игрушки.

Ходьба по залу с поворотами в углах, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба спиной вперед. Бег врассыпную по залу, обычный бег по кругу. Перестроение в 3 колонны.

Основная часть:

1. **«Гномы»**

И.п. – стоя, ноги параллельно, руки опущены.

1 – 2 – руки плавно поднять через стороны вверх, соединить кисти рук в замок, подняться на носки.

3 – 4 – и.п.Повтор 8 раз. Темп умеренный.

1. **«Неваляшки»**

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1 -2 – поворот вправо, правую руку отвести в сторону, левая на пояс.

3 – 4 и.п.Повтор по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

1. **«Веселые клоуны»**

И.п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе.

1 – руки вверх, потянуться за ними, посмотреть на руки.

2 – наклониться к правой ноге, достать до пальцев ног.

3 – руки вверх.

4 – и.п.Повтор к каждой ноге по 4 раза. Темп умеренный.

1. **«Полосатый жучок»**

И.п. –лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

1 – поднять прямые ноги (через фазу сгибания) и руки перед грудью.

2 – развести руки и ноги в сороны.

3 – свести ноги и руки перед грудью

4 – и.п.Повтор 6 -8 раз. Темп умеренный.

1. **«Рыбка»**

И.п. – лежа на животе.

1 – 2 –ноги согнуть в коленях, руками ухватиться за щиколотки, прогнуться.

3 – 4 –и.п.Повтор 6 раз. Темп умеренный.

1. **«Дед Мороз»**

И.п. – стоя, ноги врозь, руки за спиной.

1 -2 – поворот вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь.

3 – 4 - и.п.

Повтор по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте и не сгибайте».

1. **«Легкие снежинки»**

И.п. – основная стойка.

10 пружинок, 10 подпрыгиваний, 10 высоких прыжков.

Повтор 2 раза. Чередовать с ходьбой.

Заключительная часть: Медленный бег в течении 1 минуты.

Ходьба обычная, дыхательное упражнение «Молодцы». На счет 1 – 2 –вдох. На счет 1 -4 – выдох, на выдохе произносить слово «мо-лод-цы». Повтор 3 раза.

***Слова и движения к спортивной разминке «Делайте зарядку»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова песни** | **Движения** |
| - Раз, два, три, четыре  Влево , вправо  **Проигрыш**  - Теперь ноги поставьте по шире, руки согните за спиной  Раз, два, три, четыре – улыбаемся,  Ноги шире наклоняемся  Вдох, выдох – ускоряемся  - Смена позиции - усложняемся  - Ноги соедините, руки опустите  **Припев:**  - Делайте, делайте, делайте зарядку  Будете, будете, будете в порядке  - Делайте, делайте, делайте зарядку  Будете, будете, будете в порядке  - Продолжаем  - Глубже, глубже прогибаемся  Дольше, дольше упражняемся  Вдох, выдох – не отвлекаемся  Мы верно этим делом занимаемся  При наклонах – выдох, при поднятии - вдох  **Припев:**  - Делайте, делайте, делайте зарядку  Будете, будете, будете в порядке  - Делайте, делайте, делайте зарядку  Будете, будете, будете в порядке  - Делайте сами  Делайте с нами  Делаем вместе, под эту песню  **Проигрыш**  - Сгибая левую ногу, поднимите. Вытяните вперед, захватите руками колено и подтяните его руками.  Поднимите - раз, опустите - два  **Припев**  **Проигрыш**  - Теперь проделайте обтирание влажным полотенцем или примите душ | Наклоны головы влево и вправо  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу  1 - 8 - одновременное поднимание и опускание плеч;  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки у плеч  1 - 4 - круговые движения рук вперед  1 – 4 – круговые движения рук назад  1 -8 - поочередное поднимание плеч  И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной  1 - 8 – наклоны туловища вправо и влево  1 – 2 – наклоны вправо, правая рука скользит вниз по ноге  3 – 4 – наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге. (4 раза)  И.п. – ноги –узкая стойка, руки внизу  И.п. – то же. Прыжки на месте вокруг себя в правую и в левую сторону  И.п. –ноги на ширине плеч, руки на поясе  Прыжки на месте «крестиком»  Ходьба на месте с восстановлением дыхания  И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища вперед, подбородок тянуть вперед  И.п. – то же. Прыжки на месте вокруг себя в правую и в левую сторону  И.п. –ноги на ширине плеч, руки на поясе  Прыжки на месте «крестиком»  Ходьба на месте с восстановлением дыхания  И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе  1- 2 - поворот туловища вправо, руку левую вперед  3 – 4 - поворот туловища влево, руку правую вперед  (4 раза)  И.п. – ноги узкая стойка, руки в стороны  1 – согнуть левую ногу, обхватить руками, подтянуть колено к груди.  2 – И.п.  3 – согнуть правую ногу, обхватить руками колено.  4 – И.п.  Движения те же  Ходьба на месте с восстановлением дыхания  Упражнение «Лесенка»  И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе  1 – 4 - поочередное поднимание рук вверх;  1 – 4 – поочередное спускание рук вниз;  (4 раза)  Движения имитирующие обтирания полотенцем или принятия душа |

**«Зимние забавы и развлечения»**

Вводная часть: - Ребята, вы любите зиму? Давайте, сейчас отправимся на зимнюю площадку и покажем через упражнения, как можно забавляться зимой.

Ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках, руки на поясе, ходьба с высоко поднятыми коленями, ходьба на внешней стороне стопы, бег колонной друг за другом, бег обычный, бег «змейкой», ходьба с восстановлением дыхания «Доброе утро».

Основная часть:

**1. «Дотянись до сосульки»**

И.п.- стоя, ноги узкая стойка, руки вниз.

1- через стороны поднять руки вверх, встать на носки.

2 – 3 потянуться вверх и выполнить хватательные движения кистями рук

4 - И.п.

**2. «Лепим снеговика»**

И.п. – Ноги широкая стойка, руки на поясе.

1 – наклониться вниз к правой ноге, (не сгибая ноги в коленях).

2 – 3 –«прокатить снежок» от правой ноги к левой

4 – и.п.

То же к левой ноге.

Повтор по 4 раза к каждой ноге. Темп умеренный.

**3. «Катание с горки»**

И.п. – сидя на полу, руки сзади, ноги вместе.

1 – 3 – поднять туловище от пола, голову не запрокидывать.

4 – и.п.

Повтор 6 -8 раз. Темп умеренный.

**4. «Купание в сугробах»**

И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги вместе.

1 – 2 –перевернуться на живот – на спину в правую сторону.

3 -4 – и.п.

5 -6 – перевернуться на живот – на спину в левую сторону.

7 – 8 – и.п.

Повтор по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

**5. «Поиграем снежками»**

И.п. – основная стойка, руки вниз

1 – присесть, ладошками «сделать снежок».

2 – выпрямиться, выполнить замах правой рукой – «кинуть».

3 – замах левой рукой – «кинуть снежок»

4 – и.п.

Повтор по 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.

**6. «Прыжки в сугробы»**

И.п. – основная стойка, руки на поясе, ноги слегка согнуты в коленях.

1 – выполнить прыжок вперед в «сугроб, мягко приземлившись на стопы.

2 – и.п. – выбраться из сугроба»

Повтор 6 – 8 раз. Темп умеренный.

Заключительная часть: - Ребята, как хорошо, что есть зима и много зимних развлечений!- Ходьба колонной с восстановлением дыхания «Подышим морозным воздухом».

**«День защитника Отечества»**

Вводная часть: «Тяжело в учении, легко в бою».

Ходьба обычная ходьба в полуприседе руки к плечам – тянем пушку; ходьба на прямых ногах, руки на поясе – моряки, бег, высоко поднимая колени – конница; бег – руки в стороны – летчики; восстановительная ходьба *«Слава Армии родной (вдох) – Ура! Ура! Ура! (выдох)».*

Основная часть:

**1. «Моряки»**

И.п. – основная стойка, руки согнутые прижать к себе, ладошки вниз.

1 – 3- попеременно встать на пятки, одновременно выполняя «гребок» руками от себя вперед – в стороны.

4 – и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

**2. «Подводники»**

И.п.- ноги на ширине плеч, руки за голову.

1 – наклон к правому носку, задеть руками

2 – и.п.

3 – 4- То же влево.

Повторить по 6 раз в каждую сторону.

**3. «Летчики»**

И.п. – Ноги на ширине плеч, руки перед грудью, ладошка к ладошке.

1 – поворот вправо, руки в стороны

2 – и.п.

3 – 4 - То же в другую сторону.

Повторить по 6 раз в каждую сторону.

**4. «Танкисты»**

И.п. лежа на спине руки в замок на животе.

1 – сесть, руки – дуло танка вперед

2 – и.п.

**5. «Пулеметчики»**

Отжимание. Повтор 6 – 8 раз.

**6. «Десантники»** - прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

**7. Упражнение на дыхание «Салют»**

*Моряки, артиллеристы,*

*пограничники, танкисты*

*Защищают мирный труд.*

*Нашей армии: «Салют!»*

*На 1-2 вдох, на 1-4 Выдох с произношением «Са -лю –у- ут!»*

**«Мамин праздник. Весна»**

С утра сияет солнышко,

Сияет небосвод.

По праздничному городу

Шагает пешеход.

Все люди улыбаются,

Несут в руках цветы.

С хорошим настроением

Идем и я, и ты.

Звенят трамваи весело,

На солнце с крыш – капель.

Поют синички песенку

В прекрасный мамин день!

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба двумя колоннами с высоким подниманием ног, бег с захлестыванием ног, ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

**1. «На небе солнышко ярко сияет, мамочек с праздником всех поздравляет»**

И.п. – основная стойка, руки внизу.

1 – поднять руки в стороны, вверх, подняться на носки, подвигать пальцами рук.

2 – и.п.

Повтор 6 – 8 раз. Темп умеренный.

**2. «Какое небо синее, небо синее – очень красивое»**

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – повернуть голову вправо.

2 – прямо.

3 – влево.

4 – прямо.

Повтор 6 -8 раз. Темп умеренный.

**3. «Мы дружно наклоняемся и мамам улыбаемся»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину.

1 – наклон вперед, правая рука вперед, левая в сторону (выдох).

2 – и.п.(вдох)

3 – наклон вперед, левая рука вперед, правая рука в сторону (выдох).

4 – и.п.

Повтор 6 раз. Темп умеренный.

**4. «В руках у нас букеты, в руках у нас цветы, мы мамам шлем приветы – и он, и я, и ты».**

И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кисти рук сжаты в кулаки.

1 – наклон вправо одновременно поднять руки вверх, пальцы разжать.

2 – и.п.

3 – то же в левую сторону.

4 – и.п.

Повтор 6 -8 раз.

**5. «С хорошим настроением по улице идем и мамам улыбаемся весенним ясным днем».**

И.п. – основная стойка, руки внизу.

1 - правую руку вперед, правую ногу назад.

2 – и.п.

3 – левую руку вперед, левую назад.

4 – и.п.

Повтор 6- 8 раз, постепенно убыстряя темп.

**6. «Весною сосульки на солнце грустят. Капли по крыше тихонько стучат».**

И.п.- ноги узкая стойка. Руки на поясе.

1 – 4 - прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя – то в правую, то в левую сторону.

Повтор 4 раза в каждую сторону.

**7. «В воздухе нежно пахнет цветами. Эти цветы мы несем нашей маме».**

И.п. – ноги врозь, руки вниз.

1 – 2 – подняться на носки, руки плавно через стороны вверх – вдох,

3 - 4 – и.п. – выдох.

Повтор 3-4 раза.

Заключительная часть: бег обычный, с ускорением, ходьба с восстановлением дыхания.

**«Мы – артисты цирка»**

Комплекс проводится под музыку «***Цирковой парад***» по типу круговой тренировки.

1. Ходьба обычная,

2. Ходьба на носках, руки поднять вверх **«Гимнасты».**

3. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях, кисти прижаты к плечам **«Силачи».**

4. Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе **«Дрессированные медведи».**

5. Ходьба боком приставным шагом (правым и левым боком вперед) **«Дрессированные слоны».**

6. Бег врассыпную **«Дрессированные собачки».**

7. Бег колонной друг за другом с высоким подниманием колен **«Дрессированные пони».**

8. Ходьба колонной с восстановлением дыхания «**Мы – артисты цирка – Ура! Ура! Ура!»**

9. Ползание на четвереньках и ладонях **«Дрессированные кошки».**

10. Ползание на предплечьях, ноги вместе **«Дрессированные вараны».**

11. Из положения лежа на животе – перекаты с живота на спину и обратно **«Дрессированные тигры».**

12. Ходьба колонной друг за другом «Представление закончено». Парад участников. Апплодисменты.

****

**«Космос»**

*Мы пришли на космодром.*

*Посмотрели мы кругом –*

*Видим белую ракету*

*Высотой с огромный дом.*

*Вышел из нее пилот.*

*Посмотрел на звездолет*

*И сказал: «Привет, ребята!*

*Вот и смена нам растет!*

*Вы скорее подрастайте,*

*Тренируйтесь, закаляйтесь.*

*Космонавтов наш отряд*

*Будет вас увидеть рад!»*

Вводная часть: Ходьба обычная колонной по одному, боковым приставным шагом, бег обычный, бег со сменой направления, ходьба с восстановлением дыхания «Ветерок»

Основная часть:

1. **«Вот огромный звездолет, он готовится в полет».**

И.п. – ноги врозь, руки вниз.

1 -2 – подняться на носки, руки через стороны вверх, пальцы соединить –вдох.

3– 4 – и.п.Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

**2. «Двигатель готов к полету, начинает он работу».**

И.п.- ноги узкая стойка, руки вниз.

1 – 5 – выполнять последовательные вращательные движения в локтях к себе.

6 – и.п.Те же движения рук назад. Повтор по 4 раза.

1. **«Двигатель пилот прогрел, мотор захлопал, загудел».**

И.п. – ноги вместе, руки вниз.

1 – руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой – вдох.

2 – 3 – наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними, на выдохе произнести «У-у-у»

4 – и.п.Повтор 6-8 раз.

1. **«Сверкая, вверх летит ракета навстречу звездам и кометам».**

И.п. – основная стойка, руки вверх, ладони прижать друг к другу.

1 – 2 – присесть, колени развести в стороны, руки вперед, ладони вниз – выдох.

3 – 4 – и.п.Повтор: 6-8 раз.

1. **«Будем дружно подрастать, свои мышцы укреплять»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой.

1 – 2 – наклон вправо, руки вверх –выдох.

3 – 4 – и.п.- вдох.То же в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо.Повторить по 4 раза.

1. **«В космос точно полетим, если очень захотим»**

И.п. – ноги вместе, руки вниз.

1 – 10 – прыжки на месте, ноги врозь, руки в стороны.

1 – 10 – шаги на месте.

Повтор 3-4 раза.

**7.«Дует сильно свежий ветер на Земле – большой планете».**

И.п. – ноги врозь, руки вниз.

1- 2 - поняться на носки, руки вверх плавно – вдох.

3 – 4 – и.п. – выдох.Повторить 3 - 4 раза.

Заключительная часть: бег обычный, с ускорением, ходьба с восстановлением дыхания.

** «Скоро Пасха»**

**Вводная часть**

**Педагог:** - Здравствуйте, ребята! Скоро мы все будем отмечать светлый и радостный праздник – «Пасха».

- Что нужно, чтобы встретить этот праздник? (Ответы детей: стряпать куличи и красить яйца). Сегодня мы будем выполнять упражнение с пасхальными яйцами , бережно к ним относиться во время упражнений.

**ОРУ с нетрадиционным физкультурным оборудованием – «Киндер-яйцо»**

1. . И. п. — основная стойка, яйцо в левой руке. 1-2 — руки через стороны вверх, переложить яйцо в правую руку; 3-4 — опустить руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая яйцо из правой руки в левую (8 раз).

2.  И. п. — стойка ноги на ширине плеч, яйцо в левой руке.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед - вниз, переложить яйцо за ногой в правую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же, перекладывая яйцо из правой руки в левую (6 раз).

3. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, яйцо переложить в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же, яйцо в левой руке (6 раз).

4. . И. п. — стойка на коленях, яйцо в правой руке. 1-8 — прокатить яйцо вправо (влево), поворачиваясь и следя за яйцом. То же, яйцо в левой руке (по 6 раз).

5. И. п. — сидя, ноги врозь, яйцо в обеих руках. 1— Наклониться вперед двумя руками к правой ноге, перекатить яйцо от одной ноги к другой. То же к другой ноге (6-8 раз).

6.И.п. стоя, ноги – узкая стойка, яйцо в правой руке

1-4 – пружинка,

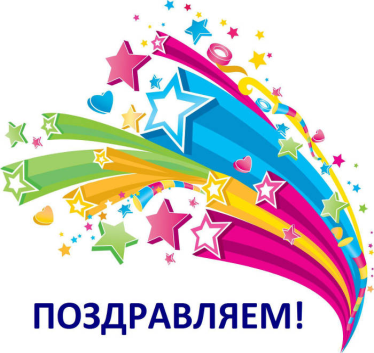
1-4 – прыжки на двух ногах,

1-4 –прыжки на правой ноге,

1-4 – на левой ноге

1-8 –ходьба на месте (4 раза).

**Заключительная часть**: Ходьба колонной по одному с восстановлением дыхания «Поздравляем, всем добра желаем!»

****

**«Праздничный парад к 9 мая»**

(с флажками)

Под музыкальное сопровождение ***Газманова «Москва звонят колокола».***

1. Маршевая ходьба в колонне по кругу.
2. Ходьба «змейкой» на носках, руки вверх.
3. Ходьба колонной.
4. Перестроение в колонну по два с выполнением ОРУ с флажками:

1 – руки в стороны.

2 – руки вверх, скрестить флажки.

3 – руки в стороны

4 – и.п.

Повтор 6-8 раз.

1. Перестроение из двух колонн в одну по центру.
2. Перестроение из одной колонны в колонну по три.
3. Перестроение из трех колонн поочередно, звеньями.
4. Ходьба колонной по одному, упражнение на дыхание «Да здравствует, Победа! – вдох, «Ура-ура-ура!» - выдох.

**«Цветущий май»**

Вводная часть: Ходьба обычная, ходьба на носках, кисти рук у плеч, локти в стороны; ходьба на пятках, руки сзади в замок, ходьба «змейкой», бег обычный, бег с ускорением, ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

**1. «Солнце греет, пригревает».**

И.п. – ноги узкая стойка, руки вниз.

1 – подняться на носки, руки через стороны вверх, подвигать пальцами рук.

2 – и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

**2. «Дует теплый ветерок».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз.

1 – поднять руки вверх.

2 – наклон корпуса вправо.

3 – наклон корпуса влево.

4 – и.п.

Повтор 6 -8 раз. Темп умеренный.

**3. «Пойдем дружно в огород и посадим мы укроп»**

И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх.

1 – наклон туловища вперед (имитация посадки).

2 – и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

Указания детям: «При наклоне ноги в коленях не сгибать».

**4. «Мороз на черемуху».**

И.п. – ноги узкая стойка, руки вниз.

1- присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к коленям, сгруппироваться.

2 – и.п.

Повтор 6 -8 раз. Темп емеренный.

**5. «Распускаются цветочки».**

И.п. – лежа на спине, колени обхватить руками.

1 – одновременно опустить прямые руки за голову, прямые ноги вниз («бутоны распускаются»).

2 – и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп медленный.

**6. «Скоро лето!**

И.п. – ноги вместе, руки вниз.

1 – 4 – прыжок ноги врозь, руки в стороны.

1 – 4 – ходьба на месте.

Повтор 4 раза.

**«Упражнение на восстановление дыхания и равновесия.**

*«Вырос красивый цветок на поляне,*

*Утром весенним раскрыл лепестки,*

*Всем* лепесткам *красоту и дыхание*

*Дружно растению дают что? Корешки».*

Заключительная часть: Ходьба колонной с произношением кричалки: **«Лето жаркое придет- всех согреет, развлекет».**

**Тематические комплексы утренней гимнастики**

*Средняя группа*

**«Летние впечатления»**

Вводная часть: - Вот и закончилось теплое лето, воспоминаний о нем очень много. Давайте через упражнения покажем с кем или чем мы встречались летними деньками.

Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, бег, бег с высоким поднятием колен, ходьба с восстановлением дыхания «Мы отдохнули – Хо-ро-шо!»

Основная часть:

1. **«Светило яркое солнце»**

И.п. – узкая стойка, руки внизу

1- через стороны поднять прямые руки вверх, встать на носки, потянуться, одновременно двигая пальцами рук.

2 – и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

1. **«Иногда шел дождь»**

И.п.- Ноги узкая стойка, руки на поясе

1 – присесть, постучать пальцами рук о пол.

2 – и.п.

Повтор 6-8 раз.

1. **«Посещали зоопарк – любовались животными»**

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – поворот головы вправо.

2 – и.п.

3 – поворот головы влево.

4 – и.п.

Указание детям: При повороте головы, плечи на месте.

Повтор по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

1. **«Купались и загорали»**

И.п. – лежа на животе, руки под подбородком

1-6 – приподнять плечи и руки от пола, имитируя движения «плавания» (нос должен смотреть в пол)

7-8 –и.п.

Повтор 6-8 раз.

1. **«Много играли и веселились»**

И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища

1—прыжок на месте ноги врозь, руки в стороны

2 –и.п.

Повтор 6 -8 раз.

В чередовании с ходьбой.

Заключительная часть: Упражнение на восстановление дыхания. Ходьба по залу с произношение речевки: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

**Городская улица. Транспорт.**

Вводная часть:- Ребята, сегодня мы отправимся на улицы нашего города и станем водителями разного транспорта. Будьте внимательны на дорогах. Поехали… Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, бег обычный, бег с остановкой по сигналу, ходьба высоко поднимая колени, ходьба с восстановлением дыхания «Би-би-би».

Основная часть:**ОРУ с кольцами**

1. **«Светофор»**

И.п. – основная стойка, руки внизу (в руках кольцо).

1 – поднять руки вперед.

2 – вверх.

3 – вперед.

4 – вверх.

Повтор 4 -6 раз. Темп умеренный.

1. **«Машины едут»**

И.п. – на ширине плеч, руки внизу.

1 – наклониться вперед, руки вытянуть перед собой и выполнить вращение кистями рук (крутим руль).

2 – и.п.

Указание детям: при наклоне ноги в коленях не сгибать.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

1. «**Троллейбус»**

И.п. – лежа на спине, ноги прямые внизу, руки прямые за головой.

1 – согнуть ноги в коленях.

2 – 3 - поднять прямые ноги и руки вверх, коснуться кольцами носков.

4 - опустить прямые ноги и руки в и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

1. **«Метро»**

И.п. – Лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой.

1 – 2 - приподнять руки от пола, прогнуться в спине.

3 – 4 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

1. **«Веселый водитель»**

И.п. – основная стойка, руки с кольцом перед собой.

1 - 6 – прыжки на месте на двух ногах.

1 – 6 - ходьба на месте.

Повтор 4 раза.

Заключительная часть:***«Поездка по улицам города».*** На звуки бубна дети двигаются врассыпную и останавливаются на сигнал свистка. Ходьба колонной по залу с восстановлением дыхания «БИ-би-би».



**«Веселый огород»**

Вводная часть: - ***Наш веселый огород в гости всех друзей зовет!***

***- В огород мы пойдем, урожай весь соберем***

*(ходьба в колонне друг за другом),*

***Эй, лошадка, гоп-гоп-гоп, отвези нас в огород!***

*(бег в колонне по одному с высоким подниманием колен)*

***Эй, лошадка, тише, тише, огород все ближе, ближе.***

*(ходьба на пятках, руки на поясе)*

*Упражнение на дыхание «Петушок»*

***Вот уже и огород, сколько в нем всего растет.***

*(Построение в круг)*

1. **«У капусты кочаны – вот такой величины».**

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

1 – поднять руки через стороны вверх, соединить в кольцо.

2 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

1. **«Хвостик есть, а не мышка»**

И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1 – присесть, колени развести в стороны, руки в стороны.

2 – и.п.

Повтор 4 -6 раз. Темп умеренный.

1. **«Прячет морковка свой носик на грядке»**

И.п. – сидя, руки в упоре сзади, ноги вместе.

1 – согнуть ноги в коленях, обхватить руками, голову опустить.

2 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

1. **«Толстыйжелтый кабачок, солнцу показал бочок»**

И.п. – лежа на спине, руки прямые за головой.

1 – переворот на живот в правую сторону.

2 – и.п.

3 – переворот на живот в левую сторону.

4 – и.п.

Повтор по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

1. **«Веселый огород».**

И.п. – узкая стойка, руки на поясе.

1 - 4 – пружинка,

1 - 4 – прыжки на двух ногах с хлопками

1 – 4 - ходьба на месте.

Заключительная часть: бег колонной по одному, бег врассыпную («весь ли урожай убрали»), ходьба колонной с восстановлением дыхания ***«Мыустали»***. На счет 1-2 сделать вдох, поднять правую руку ко лбу «вытереть пот», на 1 - 4 – выдох со звуком «Ух- х». Повтор другой рукой.

**«Поросенок Хрюша»**

Вводная часть: - Ребята, вы знаете кто такие домашние животные? Перечислите их. (Ответы детей). Сегодня через упражнения мы покажем одно из домашних животных. Угадайте кого:

*Кто имеет пятачок,*

*Не зажатый в кулачок.*

*На ногах его копытца,*

*Ест и пьет он из корытца». (Поросенок).*

Педагог ставит поросенка на стол и сообщает, о том что поросенок Хрюша будет наблюдать, как они делают зарядку.

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки у плеч, ходьба на пятках, руки сзади, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба с восстановлением дыхания «Хрю-хрю-хрю».

Основная часть:

1. **«Хрюша радуется»**

И.п. –стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 – наклонить голову к правому плечу.

2 – и.п.

3 – наклонить голову к левому плечу.

4 – и.п.

Повтор по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

1. **«Хрюша играет копытцами».**

И.п. – сидя ноги врозь, руки за спиной.

1 – руки вытянуть вперед, пошевелить пальчиками.

2 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «У вас должны работать все пальчики».

1. **«Хрюша греется на солнышке».**

И.п. – лежа на спине, руки прямые за головой.

1 – повернуться на правый бок.

2 – и.п.

3 – повернуться на левый бок.

4 – и.п.

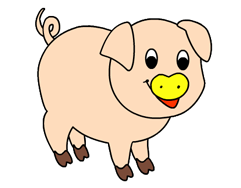
Повтор по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

1. **«Большие и маленькие поросятки».**

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 – присесть, опустить руки на голову – «маленькие поросятки».

2 – встать, поднять руки вверх – «большие поросята».

Повтор 6 раз. Темп умеренный.

1. **«Хрюше весело».**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.

1 – 4 – прыжки вокруг себя в одну сторону.

1 – 4 – ходьба на месте.

1 – 4 – прыжки вокруг себя в другую сторону.

1 – 4 - ходьба на месте.

Повтор 3 раза.

Заключительная часть: Ходьба врассыпную, ходьба колонной по оному.

**«Медвежата»**

Вводная часть: - Педагог предлагает детям отгадать загадку.

*Кто в лесу глухом живет –*

*Неуклюжий, косолапый.*

*Летом ест малину, мед,*

*А зимой сосет он лапу. (медведь)*

-Ребята, вы, когда- нибудь были в цирке? А цирковых медвежат видели? Сегодня мы с вами побываем в цирке. Мы – цирковые медвежата.

Педагог предлагает каждому ребенку – «медвежонку» взять стульчик «цирковое место».

Ходьба вокруг стульчиков, бег вокруг стульчиков. Ходьба с восстановлением дыхания «Дуем на лапки».

Основная часть:

1. **«Сильные медвежата».**

И.п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны.

1 – руки поднять к плечам.

2 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не наклоняйтесь вперед».

1. **«Умные медвежата».**

И.п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1 – наклониться в одну сторону.

2 – и.п.

3 – наклониться в другую сторону.

4 – и.п.

Повтор по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

1. **«Ловкие медвежата».**

И.п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки у плеч.

1 – выпрямить правую ногу,наклониться вперед коснуться руками пальцев ног.

2 – и.п.

3 – выпрямить левую ногу, наклониться вперед, коснуться руками пальцев ног.

4 – и.п.

Повтор по 3 раза к каждой ноге. Темп умеренный.

1. **«Хитрые медвежата»**

И.п. – стоя, руками держаться за спинку стула.

1 – присесть, спрятаться за стул.

2 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Крепко держитесь за спинку стула».

1. **«Веселые медвежата»**

И.п. – стоя, рядом со стулом, руки на поясе.

1 – 8 - прыжки на месте.

1 - 4 - ходьба на месте.

Повтор 2 раза.

Заключительная часть: Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальчиками рук «Устали лапки». Наклоны вперед с глубоким выдохом «Прощание медвежат с гостями».

**«Кошечка»**

Вводная часть: - Ребята**,** вы знаете кто такие домашние животные? Перечислите их. (Ответы детей). Сегодня через упражнения мы покажем одно из домашних животных. Угадайте кого:

*Мохнатенькая,*

*Усатенькая,*

*Лапки мягоньки,*

*А коготки востры. (Кошка)*

Педагог одевает маску кошки и проводит зарядку.

Ходьба обычная за кошкой, ходьба на носках, бег обычный, ходьба с восстановлением дыхания «М-я-у».

Основная часть:

1. **«Кошечка греет голову на солнышке».**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 – повернуть голову направо.

2 – и. п.

3 – повернуть голову налево.

4 – и.п.

Повтор по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не делайте резких движений головой».

1. **«Кошечка показалась, затем спряталась».**

И.п. – сидя на пятках, руки за спиной.

1 – 3 - встать на колени, потянуться, посмотреть вверх.

4 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

1. **«Кошечка дышит».**

И.п – основная стойка, руки опущены.

Сделать носом вдох. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носам. Повтор 5 раз.

1. **«Кошечка сердится и волнуется».**

И.п. – стоя на коленях и ладошках, голова приподнята.

1 – выгнуть спину, опустить голову.

2 -и .п.

Повтор 4-6 раз. Темп медленный.

1. **«Кошечка отдыхает».**

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – повернуться на правый бок, прижать ноги к животу.

2 – и.п.

3 – повернуться на левый бок, прижать ноги к животу.

4. и.п.

Повтор по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Заключительная часть: бег за кошечкой в медленном темпе, ходьба обычная, несколько раз зевнуть и потянуться.

**«Зимушка-зима»**

Вводная часть: - Ребята, какое сейчас время года? Чем вам нравится зима? Давайте покажем в упражнениях как нам нравится зимушка-зима. Гуляем по зимней дороге – ходьба по залу колонной по одному, ходьба врассыпную высоко поднимая колени – ходьба по сугробам, бег колонной по одному, ходьба с восстановлением дыхания «Зимний ветерок». Построение в круг.

Основная часть:

ОРУ

1. **«Падает, падает снег».**

И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 – руки развести в стороны, вверх, подняться на носки.

2 – и.п.

Повтор 6 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Хорошо потянитесь».

1. **«Греем руки»**

И.п. – сидя, ноги врозь, руки за спиной.

Руки перед грудью, согнутые в локтях. Подуть на них.

На счет 1-2 – вдох. На 1-4 – выдох. Вернуться в и.п. Повтор 4-6 раз.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

1. **«Глазки устали от снега».**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 – присесть, поморгать глазами, закрыть глаза, поморгать глазами, посмотреть вверх.

2 – и.п.

Повтор 3 раза. Темп медленный.

1. **«Холодно»**

И.п. – сидя, ноги врозь, руки упор сзади.

1 – ноги согнуть в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками.

2 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

1. **«Детвора рада зиме».**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-8 – подскоки на месте в чередовании с ходьбой.

Повтор 2 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко».

Заключительная часть: Бег по залу врассыпную, ходьба колонной по одному с восстановлением дыхания «Дуем на снежинки». На счет 1-2 вдох, на счет 1-4 выдох. Повтор 3 раза.

**«Новогодние игрушки»**

Вводная часть: В зале, в центре стоит небольшая елка.

- Ребята, скоро мы будем отмечать самый волшебный на земле праздник – Новый год. И сегодня мы превратимся в новогодние игрушки и украсим ими нашу елочку. Повторяйте за мной волшебные слова:

*Крабле-крабле-высь,*

*В солдатиков превратись.*

- Вот мы и солдатики. Солдатики выполняют все упражнения правильно и красиво.

Ходьба колонной по одному, на носках, руки вверх, ходьба на пятках, ходьба с высоко поднятыми коленями, бег обычный, ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

- Повторяйте волшебные слова:

*Крабле-крабле-высь,*

*В бычков превратись.*

1. **«Бычок».**

И.п. – стоя на коленях и ладошках, голову опустить.

1 – повернуть голову направо.

2 – и.п.

3 – повернуть голову налево.

4 – и.п.

Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

- Повторяйте волшебные слова:

*Крабле-крабле-высь,*

*В гномиков превратись.*

1. **«Смешные гномики».**

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки перед грудью, кисти рук сжаты в кулочки.

1 – развести руки в стороны, разжать пальцы (вдох).

2 – и.п.

Повтор 6 раз. Темп умеренный.

- Повторяйте волшебные слова:

*Крабле-крабле-высь,*

*В клоунов превратись.*

1. **«Веселые клоуны».**

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 – присесть, широко развести колени, руки в стороны.

2 - и.п.

Повтор 6 раз. Темп медленный.

- Повторяйте волшебные слова:

*Крабле-крабле-высь,*

*В жучков превратись.*

1. **«Полосатый жучок».**

И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

1 – поднять ноги (через фазу сгибания) и руки перед грудью и потрясти ими.

2 – и.п.

Повтор 6 раз. Темп умеренный.

- Повторяйте волшебные слова:

*Крабле-крабле-высь,*

*В рыбку превратись.*

1. **«Рыбка».**

И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки над головой.

1 -2 – приподнять руки и ноги от пола.

3 – 4 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Поднимайте ноги и руки выше».

- Повторяйте волшебные слова:

*Крабле-крабле-высь,*

*В зайчика превратись.*

1. **«Ловкий зайчик».**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-10 подпрыгиваний на месте, в чередовании с ходьбой.

Повтор 3 раза.

Заключительная часть: - Замечательные, красивые новогодние игрушки у нас получились. Ходьба в колонне по одному со сменой темпа. Дыхательное упражнение «Молодцы». Повтор 3 раза. Вдох на счет 1-2, выдох – 1-4.

**«Путешествие в Африку»**

Вводная часть:- Сегодня мы отправимся в путешествие по Африке и познакомимся с ее обитателями.

Построение. Равнение. Ходьба на месте. Ходьба колонной по одному, ходьба на носках, кисти около ушей «Мартышка», ходьба на пятках , руки назад «Попугай Какаду», прыжки с продвижением вперед «Кенгуру», бег колонной «Гепард», ходьба с восстановлением дыхания «Рычание льва». На 1-2 вдох, 1-4 выдох со звуком «Р-р-р».

Основная часть: - Отгадайте загадку:

*Зверь смешной в огромной клетке*

*С ветки прыгает на ветку.*

*Ест бананы, сладости*

*К общей детской радости. (Обезьяна)*

1. **«Обезьянка».**

И.п. – основная стойка.

1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки.

2 – и.п.

Повтор 4 -6 раз. Темп умеренный.

1. **«Бегемот»**

И.п. – основная стойка.

1 – повернуть голову вправо.

2 – повернуть голову влево.

3 – поднять голову вверх.

4 – опустить голову вниз.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

Указание детям: «Опуская голову, старайтесь коснуться подбородком груди».

1. **«Гепард готовится к прыжку»**

И.п. – стоя на коленях, руки опущены.

1 – 2 – прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток.

3 – 4 –и.п.

Повтор 6 -8 раз.

1. **«Полосатая лошадка»**

*Лошадь как лошадь.*

*Но только в полоску.*

*Видел когда-нибудь*

*Лошадку матроску?*

И.п. – сидя, ноги вместе, руки сзади.

1 – поднять прямуюправую ногу, выполнить вращательные движение стопой, в правую и левую сторону.

2 – и.п.

3 – поднять прямую левую ногу, выполнить вращательные движения стопой в правую и левую сторону

4 – и.п.

Повтор по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

1. **«Слон»**

*Зверь огромный-преогромный,*

*Южным солнцем прокален.*

*Нос – как будто кран подъемный-*

*И подвижен, и силен.*

И.п. – стоя на коленях и ладонях.

1 – 4 – ходьба на коленях и ладонях вперед.

5 – 8 – ходьба на коленях и ладонях назад.

Повтор 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Спину не прогибать».

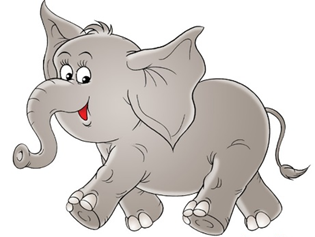
1. **«Забавные животные»**

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 -10 - прыжки вперед-назад.

Повтор 4 раза, чередуя с ходьбой.

Заключительная часть: бег обычный с изменением темпа. Ходьба обычная с восстановлением дыхания.

****

**«Морские обитатели»**

Вводная часть: - Ребята, вы любите путешествовать? (ответы детей). Тогда закрывайте глаза и по волшебному хлопку мы переместимся на морское дно (звукозапись морских волн).

Детский сад наш изменился,   
В океан он превратился,   
Мы отправимся гулять,   
дно морское изучать!   
Сколько водорослей разных,   
Звёзд, медуз и рыб прекрасных,   
Ламинарии, ежи   
И ракушки хороши!

Ходьба гимнастическим шагом, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за голову, ходьба на внешнем своде стопы, руки полочкой за спиной, бег обычный, бег змейкой между предметами, бег обычный с имитацией руками плавания, ходьба с выполнением дыхательного упражнения  (руки поднять вверх — в стороны — вдох, руки опустить вниз — выдох).

Основная часть: ОРУ

1 **«Водоросли»**

И.п. – ноги узкая стойка, руки внизу.

1 - поднять прямые руки перед собой вверх,

2 - наклон вправо.

3 – наклон влево.

3 – выпрямиться, руки опустить вниз. Повтор 6 раз. Темп умеренный.

1. **«Медузы»**

И.п. – ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью.

1 - развести руки в стороны, очертить круги перед собой, выпрямить ноги, подняться на носки, втянуть живот, вытянуть шею.

2 – и.п.Повтор 6-8 раз.Темп умеренный**.**

1. **«Морская черепаха»**

И.п. – сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять руками голову, наклонить к коленям.

1-2 – поднять вверх- прямые ноги, сесть в «угол», руки в стороны, голову поднять , шею вытянуть.

3 - 4 – вернуться в и.п.Повторить 6 раз. Темп медленный.

1. **«Кит плывет»**

И.п. – лежа на спине, прямые руки за головой.

1 – 2 –повернуться на правый бок (левый бок).

3 – 4 – вернуться в и.п.Повторить 8 раз.

1. **«Дельфины»**

1-3 - прыжки на двух ногах на месте.

4- прыжок, максимально вверх.

1 – 4 – ходьба на месте.Повторить 2-3 раза.

Заключительная часть: упражнение на восстановление дыхания «Волны шумят», ходьба с произношение речевки: «В гостях хорошо, а дома лучше!»

**«Скоро празднике всех солдат»**

Вводная часть: Ходьба обычная с речевым сопровождением:

Мы пока еще ребята,

Подрастем – пойдем в солдаты.

Будем родине служить,

Чтоб под мирным небом жить!

**«Солдаты идут»** - ходьба, высоко поднимая колени, с активной работой рук, **«Разведчики крадутся»** - ходьба на носочках,**«Моряки плывут»** - бег в колонне – гребок от себя вперед, руки развести в стороны и закончить движение рук у груди, восстановительная ходьба.

Основная часть: ОРУ

1. **«Мы сильные»**

И.п. – основная стойка, руки к плечам, пальцы в кулачки.

1 – руки вверх, пальчики выпрямить в ладошку.

2 – и.п.

Повтор 4 -6 раз. Темп умеренный.

1. **«Бокс».**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки согнуть в локтях, прижать к бокам, пальцы в кулачки.

1 – 2 - выпрямлять руки вперед по очереди.

Повтор 4 -6 раз.

1. **«Поднимаем гири».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову.

1 – наклон к правому носку, задеть его двумя руками.

2 – и.п.

3 – наклон к левому носку, задеть его двумя руками.

4 – и.п.

Повторить по 3 раза к каждой ноге. Темп умеренный.

1. **«Мы крепкие».**

Ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 – наклон вправо.

2 – и.п.

3 – наклон влево.

4 – и.п.

Повтор по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

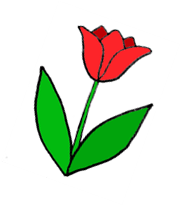
1. **Сильные ножки»**

И.п. – основная стойка, руки на пояс.

1 - 8 – прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой.

Повтор 3 раза.

Заключительная часть: Бег колонной по одному, ходьба колонной с восстановлением дыхания «Слава Армии родной – Ура! Ура! Ура!»

**«Мамин праздник». Весна»**

С утра сияет солнышко,

Сияет небосвод.

По праздничному городу

Шагает пешеход.

Все люди улыбаются,

Несут в руках цветы.

С хорошим настроением

Идем и я, и ты.

Звенят трамваи весело,

На солнце с крыш – капель.

Поют синички песенку

В прекрасный мамин день!

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег обычный, ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

1. **«На небе солнышко ярко сияет, мамочек с праздником всех поздравляет»**

И.п. – основная стойка, руки внизу.

1 – поднять руки в стороны, вверх, подняться на носки, подвигать пальцами рук.

2 – и.п.Повтор 4 – 6 раз. Темп умеренный.

1. **«Какое небо синее, небо синее – очень красивое»**

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – повернуть голову вправо.

2 – прямо.

3 – влево.

4 – прямо.Повтор 4 - 6 раз. Темп умеренный.

1. **«Мы дружно наклоняемся и мамам улыбаемся»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину.

1 – наклон вперед, руки в стороны, ноги в коленях не сгибать(выдох).

2 – и.п.(вдох)Повтор 6 раз. Темп умеренный.

1. **«Весною сосульки на солнце грустят. Капли по крыше тихонько стучат».**

И.п.- ноги узкая стойка. Руки на поясе.

1 – 4 - прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя – то в правую, то в левую сторону.Повтор 4 раза в каждую сторону.

**5. «В воздухе нежно пахнет цветами. Эти цветы мы несем нашей маме».**

И.п. – ноги врозь, руки вниз.

1 – 2 – подняться на носки, руки плавно через стороны вверх – вдох,

3 - 4 – и.п. – выдох.Повтор 3-4 раза.

Заключительная часть: бег обычный, с ускорением, ходьба с восстановлением дыхания «Поздравляем».

**«Пожарные на учении»**

Вводная часть: - Ребята, как называется профессия людей, борющихся с огнём? (Ответы детей).

Что такое? Что случилось?  
Что за крики, шум и гам  
Весь народ спешит куда- то  
И кричат: « Пожар! Пожар!»  
Вдруг сирены вой раздался,  
Где-то справа, за углом.  
Мчится красная машина   
С проблесковым маячком.  
Расступается народ,  
Пожарных пропускают.  
Время им терять нельзя,  
Им огонь тушить пора.  
Смелые, отважные,  
Сильные и важные,  
В бой с огнем   
Они вступают  
И конечно побеждают!

- Ребята, давайте сегодня проведем учения для будущих пожарных.

Ходьба обычная, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба в полуприсяде, бег, ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

**ОРУ:**

1. **«Пожарные сильные».**

И.п. - основная стойка, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки.  
1— с силой поднять руки вверх, разжать кулаки, подняться на носки.  
2— и.п.  
3— с силой развести руки в стороны, разжать кулаки, под¬  
няться на носки.  
4— вернуться в и.п.  
Повтор 4-6 раз.

**2**. **«Сматываем шланги, готовимся к выезду».**  
И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.  
 1 — наклон вперед.  
 2—3 — вращательные движения обеими руками перед грудью.  
 4 — и.п.  
 Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.  
Указание детям: «При выполнении вращательных движений имитируйте сматывание шланга».

**3.«Вызов принят, поехали».**  
И.п. - лежа на спине, ногисогнуты в коленях, руки вдоль туловища.

1 -6 – поочередное сгибание и разгибание ног  
 Повтор 6 раз. Темп умеренный.

**4. «Качаем воду, тушим пожар»**

И.п. –ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.  
1—2 — наклон туловища вниз, руки вниз (кулаки обеих рук рядом) — выдох.  
 3—4 — и.п. — вдох.  
Выполнить по 4 – 6 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Ноги при наклоне не сгибать».

**5. «Задание выполнено – пожар потушен»**И.п.\_- ноги узкая стойка, руки вниз.  
6 - 8 - подпрыгиваний, одновременно выполняя хлопки перед собой.

Повтор 4 раза, чередуя с ходьбой.

Заключительная часть: бег колонной по одному, ходьба колонной по одному на 1—2 — руки вверх, хорошо потянуться — вдох, 3—4 — руки вниз — выдох.  
Повтор 2-3 раза. Темп медленный. Указание детям: «Выдыхая, произносите: "у-х-х-х"».



**«В гости к нам весна шагает!»**Вводная часть: - За воротами весна – отступают холода!

- Ребята, кто из вас рад приходу весны? Каковы признаки прихода весны?

-Сегодня, при помощи упражнений мы покажем изменения в природе с приходом весны.

Основная часть:

ОРУ

1. **«Сосульки».**

*Вот сосульки, как морковки.*

*Нам их хочется сорвать.*

*Нам их хочется сорвать,*

*Только в рот нельзя их брать.*

И.п.- стоя, ноги слегка расставить, руки вниз.

1 – 2 – подъем на носки с одновременным подъемом рук через стороны вверх, выполнять хватательные движения кистями.

3 – 4 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп медленный.

1. **«Капель».**

*Кап-кап-кап – звенит капель.*

*Наступает оттепель.*

*Солнце светит целый день.*

*Кап-кап-кап – звенит капель.*

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – Поворот вправо с отведением прямой руки, ладонь вверх «ловим капельки».

2 – и.п.

Повтор по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

1. **«Горка».**

*Снег еще лежит на горке – посмотри и убедись.*

*И пока он не растаял, эй на горку торопись!*

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 -2 – наклон, руки вниз ладонями наружу.

3 - 4 – и.п.

Повтор 4 -6 раз.

1. **«Лыжи».**

*Палки дружно в руки взяли.*

*Мы на лыжи вместе встали.*

*Весело несемся вниз.*

*Эй, с дороги, сторонись!*

И.п. – стоя, ноги слегка расставить, руки вперед, кисть в кулачок.

1 – полуприсед, руки отвести назад – «отталкиваемся палками».

2 – и.п.

Повтор 4 -6 раз. Темп умеренный.

1. **«Воробушки».**

*Воробей по лужице  
Прыгает и кружится.  
Перышки взъерошил он,  
Хвостик распушил.  
Погода хорошая!  
Чил-чив-чил!*

И.п. – ноги узкая стойка, руки на поясе.

1 - 6 – подпрыгивание на двух ногах вокруг себя в правую и левую сторону. Чередовать с ходьбой.

Повтор по 3 раза в каждую сторону.

Заключительная часть: бег колонной друг за другом «полет воробушек», ходьба с восстановлением дыхания «Чик-чирик».

**«Возьмем в руки молоток и построим теремок»**

Вводная часть: - Ребята, вам знакома сказка «Теремок». Давайте сегодня через упражнения построим новый Теремок для животных.

***«Пойдем строить теремок, теремок, он не низок, ни высок, ни высок»***

1. Ходьба колонной друг за другом по кругу.

***«Видим мышку-норушку»***

2. Ходьба на носках, руки на плечах,

***«Прискакала к нам лягушка»***

3.Прыжки с продвижение вперед,

***«По лесным тропинкам шагает лиса»***

4.Ходьба мелкими шагами друг за другом.

***«Мишка косолапый по лесу идет»***

5.Ходьба на пятках, руки на поясе.

***«Побежим мы быстро, дружно, теремок построить нужно!***

6.Бег друг за другом.

***«Встанем дети, все в кружок и построим теремок»***

7.Ходьба с восстановлением *дыхания.*

***Основнная часть:***

1. **«Строгаем доски».**

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

1 – 3 – движение рук вперед и назад «работаем рубанком».

4 – и.п.

Повтор 4 -6 раз. Темп умеренный.

1. **«Строим стены».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 – наклон туловища вперед, руки прямые вперед.

2 -3 – постукивание кулачков друг о друга.

4 – и.п.Повтор 4 -6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Ноги в коленях не сгибать и хорошо прогибаться в пояснице».

1. **«Белим потолок».**

И.п. – основная стойка, руки внизу.

1 – встать на носки, поднять прямую правую руку вверх.

2 -3 – движение руки над головой вперед-назад.

4 – и.п. Повтор 4 -6 раз. Темп умеренный.

1. **«Настилаем пол».**

И.п. – стоя на коленях, руки на поясе.

1 – наклон туловища вправо, правая рука прямая в сторону.

2 -3 – «заколачивание гвоздей» правой рукой.

4 – и.п.То же в левую сторону.

Повтор по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

1. **« Новоселье».**

И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – 6 – прыжки на месте, ноги вместе- ноги врозь.

1 – 6 – ходьба на месте.Повтор 4 раза.

Заключительная часть: бег колонной по одному, ходьба с восстановлением дыхания «Мы ребята молодцы, потрудились от души!». Вдох на счет 1-2, выдох на 1 -4 с произношением «Мо-лод-цы».

**«Полет в космос»**

**(с флажками)**

Вводная часть: - Ребята, сегодня мы отправимся в космос и увидим, что же там - в небе голубом. Оправляемся на космодром.

Ходьба колонной по одному, руки вверх, ходьба на пятках, руки на поясе, ходьба с высоко поднятыми коленями, бег обычный, бег с высоко поднятыми коленями, ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

1. **«Взлет разрешаю».**

И.п. – основная стойка, правая рука с флажком вверху, левая внизу назад.

1 – резким движение поменять положение рук с флажками.

2 – и.п.

Указание детям: «Руки прямые, голову не опускать».

Повтор 5-6 раз. Темп умеренный.

1. **«Включить двигатель».**

И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки с флажками за спиной.

1 – флажки в стороны,

2 – флажки вперед,

3 – флажки в стороны,

4 – и.п.

Повтор 5-6 раз. Темп умеренный.

1. **«Полет корабля на орбите».**

И.п. – стойка на коленях, руки с флажками внизу.

1 – поворот туловища вправо, руки с флажками вправо.

2 – и.п.

То же в левую сторону.

Повтор по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

1. **«Посадка корабля на луну».**

И.п. – сидя, ноги врозь, руки с флажками за спиной.

1 -2 – наклон вперед, руки с флажками вперед, постучать древками по полу.

3 – 4 –и.п.

Повтор 4 -6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Ноги в коленях не сгибать. Руки с флажками вытягивать дальше».

1. **«Возвращение корабля на землю».**

И.п. – лежа на спине, руки с флажками в стороны,

1 -2 – согнуть ноги в коленях, подтянув их к животу, прямые руки с флажками вперед.

3 -4 – и.п.

Повтор 4 -6 раз. Темп умеренный.

1. **«Встреча космонавтов».**

И.п. – стойка боком к лежащим на полу флажкам, ноги сомкнуты, руки на поясе.

1 -4 – прыжки на двух ногах вокруг флажков.

5 -8 – ходьба на месте, высоко поднимая колени.

Указание детям: «Менять направление по сигналу».

Повтор 3-4 раза.

Заключительная часть: Бег обычный, бег «змейкой», ходьба с восстановлением дыхания «Мы побывали в космосе –Ура! –Ура!- Ура!»

**«Ребяткам о цыплятках»**

**Вводная часть**

**Педагог: -**Здравствуйте ребята! Скоро мы все будем отмечать праздник – «Пасха», будем красить яички и кушать куличики». – Ребятки, а откуда берутся яички (от курочки). А если курочка посидит подольше на яичках, то появятся цыплятки – пушистые, желтые комочки.

- А давайте ребятки поиграем с вами и превратимся в курицу и цыплят. По волшебным словам и хлопку: «Крабле, крабле, ввысь в цыпляток и курицу превратись» (хлопок в ладони). А теперь мои цыплятки, оправляемся на прогулку (ходьба колонной по одному, ходьба на носках руки на поясе, ходьба с высоким подниманием бедра, бег колонной, ходьба с восстановлением дыхания (Пи-Пи-Пи).

Мы — пушистые комочки,

Мамины сынки и дочки,

Желтые цыплятки —

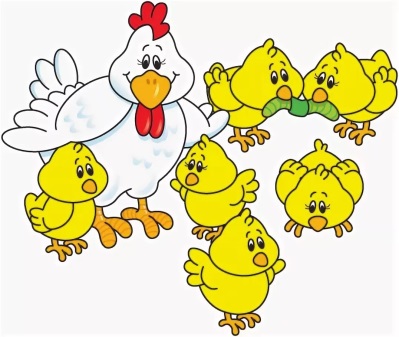
Веселые ребятки.

Любим мы играть,

Червячков копать.

Как домой вернемся с улицы,

Нас обнимет мама-курица.

 ***ОРУ***

***1. «Цыплятки потеряли маму курицу»***

И.п: ноги слегка расставить, руки на поясе.

1 –поворот головы в правую сторону

2 – И.п.

3 –поворот головы в левую сторону

4. И.п. Повторить 4 раза в каждую сторону.

***2. «Цыплята разминают крылышки»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину.

1 - Руки в стороны; помахать ими — крылышки машут;

2- Опустить руки. Вернуться в и. п. Опускать руки медленно и говорить «пи, пи, пи». Повторить 4 раза.

***3. «Цыплята пьют водичку»***

И. п.: ноги врозь, руки на пояс.

1 - Наклон вперед, руки отвести назад, сказать «пьют».

2 - Вернуться в и. п. Голову приподнимать. Повторить 4 раз.

***4. «Мы — пушистые комочки»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

1 - Присесть, руками об­хватить колени.

2 - Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повто­рить 4 раза.

***5. «Шалуны»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 2—3 — «пружинки»; 4 - 6 подпрыгиваний; 6 - 8 шагов со взмахом руками. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

***Заключительная часть:*** Ходьба колонной по одному «Курочка и цыплята возвращаются домой».

**«Такие разные насекомые»**

*Насекомых разных много,*

*Кто питается травою,*

*Кто пыльцу с цветка снимает,*

*Кто коренья поедает.*

*Кто-то кровь употребляет,*

*Кто-то фрукты поглощает,*

*В общем разные бывают,*

*Насекомых мы всех знаем!*

Вводная часть: Ходьба к колонне по одному с энергичным движением рук «муравьишки», прыжки с продвижением вперед «кузнечики», бег обычный с подниманием и опусканием рук «бабочка», ходьба с восстановлением дыхания «комар». На счет 1-2 вдох, на 1-4 выдох со звуком «з-з-з».

Основная часть:

ОРУ

1. **«Бабочка».**

И.п. – основная стойка, руки внизу.

1 – руки в стороны.

2 – вверх.

3 – в стороны.

4 – и.п.

Указание детям: «Движения рук плавные, дугообразные».

Повтор 4 – 6 раз. Темп умеренный.

1. **«Стрекоза».**

И.п. – стоя, ноги слегка расставить, параллельно, руки внизу.

1 – полуприсед,

2 -3 – поочередно взмахивать руками, вперед и назад, прогнуться в спине.

4 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

1. **«Жук».**

И.п. – лежа на спине, руки прямые за головой, ноги врозь.

1 – подтянуть к груди ноги, согнутые в коленях.

2 – повернуться на правый бок (не выпрямляя ног).

3 – на левый бок.

4 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп медленный.

1. **«Божья коровка».**

И.п. – основная стойка, руки в стороны.

1 – присесть, обхватить руками колени, сгруппироваться «сложила крылышки».

2 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

1. **«Кузнечик».**

И.п. – стоя, ноги слегка расставить, слегка согнуть в коленях.

1 – 4 – подпрыгивание на месте (чем выше, тем лучше).

1 – ходьба на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками.

Повтор 4 раза.

Заключительная часть: бег обычный «Бабочка», ходьба с восстановлением дыхания «Все играли, танцевали, свежим воздухом дышали».

**«Цветущая поляна».**

Вводная часть: ходьба обычная «идем к цветочной полянке», ходьба на носках, руки вверх, движение пальцев «солнышко светит», ходьба на пятках, ходьба на внешней стороне стопы, бег обычный, ходьба с восстановлением дыхания «Какая красивая полянка». Вдох на счет 1-2, выдох на 1-4 с произношением «М-м-м».

Основная часть:

ОРУ

-Вот мы и пришли на полянку, а здесь видимо-невидимо цветов: подснежники, тюльпаны, нарциссы… Чтобы цветы дружно и красиво цвели им необходим уход:

**1. «Теплое солнышко».**

И.п. – основная стойка, руки внизу.

1 – 2 – поднять руки через стороны вверх, подняться на носочки, потянуться «цветочки тянутся к солнышку».

3 -4 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп медленный.

1. **«Дождик».**

И.п. – основная стойка, руки вверху.

1 – присесть, спину держать прямо, пальцами постукивая о пол.

2 – и.п.

Повтор 4 -6 раз. Темп умеренный.

1. **«Прополка».**

И.п. – сидя на пятках, руки на поясе.

1 – встать на колени, наклониться вправо, руку прямую вправо, коснуться пола «сорвать сорняк».

2 – и.п.

То же в левую сторону.

Повтор по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

1. **«Цветут и пахнут».**

И.п. – лежа на спине, руками обхватить колени, сгруппироваться «бутон».

1 – поднять руки и ноги вверх, одновременно опустить руки за голову, ноги вниз-врозь.

2 – и.п.

Повтор 4 -6 раз. Темп медленный.

1. **«Порадуемся красивой полянке».**

И.п. – основная стойка, руки на пояс.

1 -4 – пружинка на месте.

1 – 4 – прыжки на месте.

1 -4 – ходьба на месте.

Повтор 3 раза.

1. Упражнение на восстановления дыхания и равновесия *«Вырос красивый цветок на поляне».*

*Заключительная часть:* ходьба колонной по одному.

**Тематические комплексы утренней гимнастики**

*Младшая группа*

**«Летние впечатления»**

Вводная часть: - Вот и закончилось теплое лето, воспоминаний о нем очень много. Давайте через упражнения покажем с кем или чем мы встречались летними деньками.

Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, бег, бег с высоким поднятием колен, ходьба с восстановлением дыхания «Мы отдохнули – Хо-ро-шо!»

Основная часть:

**1. «Светило яркое солнце»**

И.п. – узкая стойка, руки внизу

1- через стороны поднять прямые руки вверх, встать на носки, потянуться, одновременно двигая пальцами рук.

2 – и.п.

Повтор 6-8 раз. Темп умеренный.

**2. «Иногда шел дождь»**

И.п.- Ноги узкая стойка, руки на поясе

1 – присесть, постучать пальцами рук о пол.

2 – и.п.

Повтор 6-8 раз.

**3. «Посещали зоопарк – любовались животными»**

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – поворот головы вправо.

2 – и.п.

3 – поворот головы влево.

4 – и.п.

Указание детям: При повороте головы, плечи на месте.

Повтор по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

**4. «Купались и загорали»**

И.п. – лежа на животе, руки под подбородком

1-6 – приподнять плечи и руки от пола, имитируя движения «плавания» (нос должен смотреть в пол)

7-8 –и.п.

Повтор 6-8 раз.

**5. «Много играли и веселились»**

И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища

1—прыжок на месте ноги врозь, руки в стороны

2 –и.п.

Повтор 6 -8 раз.В чередовании с ходьбой.

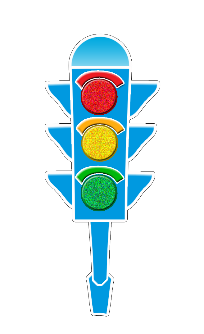
Заключительная часть: Упражнение на восстановление дыхания. Ходьба по залу с произношение речевки: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

**Городская улица. Транспорт.**

Вводная часть: - Ребята, сегодня мы отправимся на улицы нашего города и станем водителями разного транспорта. Будьте внимательны на дорогах. Поехали… Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, бег обычный, бег с остановкой по сигналу, ходьба высоко поднимая колени, ходьба с восстановлением дыхания «Би-би-би».

Основная часть:

**ОРУ с кольцами**

**1. «Светофор»**

И.п. – основная стойка, руки внизу (в руках кольцо).

1 – поднять руки вперед.

2 – вверх.

3 – вперед.

4 – вверх.

Повтор 4 -6 раз. Темп умеренный.

**2. «Машины едут»**

И.п. – на ширине плеч, руки внизу.

1 – наклониться вперед, руки вытянуть перед собой и выполнить вращение кистями рук (крутим руль).

2 – и.п.

Указание детям: при наклоне ноги в коленях не сгибать.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

**3**. «**Троллейбус»**

И.п. – лежа на спине, ноги прямые внизу, руки прямые за головой.

1 – согнуть ноги в коленях.

2 – 3 - поднять прямые ноги и руки вверх, коснуться кольцами носков.

4 - опустить прямые ноги и руки в и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

**4. «Метро»**

И.п. – Лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой.

1 – 2 - приподнять руки от пола, прогнуться в спине.

3 – 4 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

**5. «Веселый водитель»**

И.п. – основная стойка, руки с кольцом перед собой.

1 - 6 – прыжки на месте на двух ногах.

1 – 6 - ходьба на месте.

Повтор 4 раза.

Заключительная часть:***«Поездка по улицам города».*** На звуки бубна дети двигаются врассыпную и останавливаются на сигнал свистка. Ходьба колонной по залу с восстановлением дыхания «БИ-би-би».

**«Веселый огород»**

Вводная часть: - ***Наш веселый огород в гости всех друзей зовет!***

***- В огород мы пойдем, урожай весь соберем***

*(ходьба в колонне друг за другом),*

***Эй, лошадка, гоп-гоп-гоп, отвези нас в огород!***

*(бег в колонне по одному с высоким подниманием колен)*

***Эй, лошадка, тише, тише, огород все ближе, ближе.***

*(ходьба на пятках, руки на поясе)*

*Упражнение на дыхание «Петушок»*

***Вот уже и огород, сколько в нем всего растет.***

*(Построение в круг)*

**1. «У капусты кочаны – вот такой величины».**

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

1 – поднять руки через стороны вверх, соединить в кольцо.

2 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

**2. «Хвостик есть, а не мышка»**

И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1 – присесть, колени развести в стороны, руки в стороны.

2 – и.п.

Повтор 4 -6 раз. Темп умеренный.

**3. «Прячет морковка свой носик на грядке»**

И.п. – сидя, руки в упоре сзади, ноги вместе.

1 – согнуть ноги в коленях, обхватить руками, голову опустить.

2 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

**4. «Толстый желтый кабачок, солнцу показал бочок»**

И.п. – лежа на спине, руки прямые за головой.

1 – переворот на живот в правую сторону.

2 – и.п.

3 – переворот на живот в левую сторону.

4 – и.п.

Повтор по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

**5. «Веселый огород».**

И.п. – узкая стойка, руки на поясе.

1 - 4 – пружинка,

1 - 4 – прыжки на двух ногах с хлопками

1 – 4 - ходьба на месте.

Заключительная часть: бег колонной по одному, бег врассыпную («весь ли урожай убрали»), ходьба колонной с восстановлением дыхания ***«Мы устали»***. На счет 1-2 сделать вдох, поднять правую руку ко лбу «вытереть пот», на 1 - 4 – выдох со звуком «Ух- х». Повтор другой рукой.

***«В гости к ежику»***

Вводная часть:- Ребята, сегодня мы с вами отправимся в гости к лесному обитателю. А к кому – отгадайте:

*Лесом катится клубок,*

*У него колючий бок.*

*Он охотится ночами*

*За жуками мышами. (Ежик)*

- Правильно, ежик. Мы отправляемся в гости к ежику. Идем по лесу (ходьба в колонне по одному). Идем по болоту (ходьба на носочках). Идем по узкой тропинке (ходьба приставным шагом вперед). Убегаем от лисы (бег колонной по одному). Подходим к домику ежика (ходьба с восстановлением дыхания «Доброе утро»). Построение в круг.

Основная часть: - Посмотрите, а вот и ежик (в центре зала находится игрушка «Ежик»).

**Ежик: -** Здравствуйте, ребята. Я только что проснулся. Давайте вместе сделаем зарядку.

1. **«Ежик проснулся».**

И.п. стоя, ноги вместе, руки опущены.

1 – 2 – хорошо потянуться, руки поднять через стороны вверх.

3 -4 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

1. **«Ежик приветствует ребят».**

И.п. – стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1 – наклонить голову вперед.

2 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

1. **«Ежик прячет лапки».**

И.п. – сидя, ноги врозь, руки опущены.

1 – руки за голову, локти в стороны, голова прямо.

2 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

1. **«Ежик пьет молоко».**

И.п. – стоя на коленях, руки за головой.

1 – сесть на пятки, ладони на колени, опустить голову.

2 – и.п.

Повтор 4 -6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «После приседаний хорошо выпрямиться».

1. **«Ежик сердится».**

И.п. – стоя на коленях и ладошках.

1 – низко опустить голову, выгнуть спинку.

2 – и.п.Повтор 4-6 раз. Темп умеренный. Дыхание произвольное.

1. **«Ежик радуется встрече с детьми».**

И.п. –ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-8 – подпрыгиваний на месте.

1-8 – шагов на месте.

Повтор 3 раза. Дыхание произвольное.

Заключительная часть: Ходьба «змейкой» за ежиком, ходьба обычная.Дети благодарят ежика и возвращаются в группу.

**«Кукольный домик»**

Вводная часть: В центре зала сидит игрушка - зайчик. Дети проходят и строятся в одну шеренгу.

Педагог: *«Зайку бросила хозяйка,*

*Под дождем остался зайка.*

*Со скамейки слезть не смог,*

*Весь до ниточки промок.*

-Ребята наш зайка оказался бездомным. Что же делать? (Ответы детей).

-А, давайте построим домик для зайчика и поселим его туда.

Ходьба колонной друг за другом по кругу *«идем на полянку*», ходьба на носках, руки вверх, энергично перебирая пальцами *«на полянкесветит яркое солнышко»,* ходьба, высоко поднимая колени *«перешагиваем через пеньки»,* бег обычный *«поторопимся»,* ходьба колонной друг за другом с восстановлением дыхания.

Основннаячасть:

1. **«Строгаем доски».**

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

1 – 3 – движение рук вперед и назад «работаем рубанком».

4 – и.п.

Повтор 4 -6 раз. Темп умеренный.

1. **«Строим стены».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 – наклон туловища вперед, руки прямые вперед.

2 -3 – постукивание кулачков друг о друга.

4 – и.п.

Повтор 4 -6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Ноги в коленях не сгибать и хорошо прогибаться в пояснице».

1. **«Белим потолок».**

И.п. – основная стойка, руки внизу.

1 – встать на носки, поднять прямую правую руку вверх.

2 -3 – движение руки над головой вперед-назад.

4 – и.п. Повтор 4 -6 раз. Темп умеренный.

1. **«Настилаем пол».**

И.п. – стоя на коленях, руки на поясе.

1 – наклон туловища вправо, правая рука прямая в сторону.

2 -3 – «заколачивание гвоздей» правой рукой.

4 – и.п.

То же в левую сторону.

Повтор по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

***Воспитатель выносит объемный домик и заселяет зайчика.***

1. **« Новоселье».**

И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – 6 – прыжки на месте, ноги вместе- ноги врозь.

1 – 6 – ходьба на месте.

Повтор 4 раза.

Заключительная часть: бег колонной по одному, ходьба с восстановлением дыхания «Мы ребята молодцы, потрудились от души!». Вдох на счет 1-2, выдох на 1 -4 с произношением «Мо-лод-цы».

**«Магазин игрушек»**

Вводная часть: - Ребята, вы любите ходить по магазинам? А в магазине игрушек вы были давно? Предлагаю сейчас отправиться в магазин игрушек и через упражнения показать, какие игрушки бывают.

Ходьба колонной друг за другом, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег по кругу за направляющим, обычная ходьба с восстановлением дыхания «Ослик – ИА».

Основная часть:

1. **«Кукла Катя»**

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 - руки отвести назад.

2 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

1. **«Ванька-встанька».**

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 – руки на пояс.

2 – 3 – пружинящие наклоны вправо и влево.

4 – и.п.

Повтор по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

1. **«Хлопушка».**

И.п. – основная стойка, руки внизу.

1 – согнутую в колене ногу поднять вверх, выполнить хлопок ладонями под коленом.

2 – и.п.

3 – то же с другой ногой.

4 – и.п.

Повтор по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

1. **«Пирамидка».**

И.п. – присед, руки опущены вниз.

1 –2 - медленно встать, руки через стороны вверх, хлопок над головой.

3 – 4 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

1. **«Юла».**

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на плечи.

1 - 4 – прыжки на месте вокруг себя.

1 – 4 ходьба на месте.

Повтор по 3 раза в каждую сторону.

Заключительная часть: бег обычный колонной друг за другом «Мячики покатились», ходьба колонной занаправляющим с восстановлением дыхания «Ослик И-А».



**«Зимушка-зима»**

Вводная часть: - Ребята, какое сейчас время года? Чем вам нравится зима? Давайте покажем в упражнениях как нам нравится зимушка-зима. Гуляем по зимней дороге – ходьба по залу колонной по одному, ходьба врассыпную высоко поднимая колени – ходьба по сугробам, бег колонной по одному, ходьба с восстановлением дыхания «Зимний ветерок». Построение в круг.

Основная часть:

ОРУ

1. **«Падает, падает снег».**

И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 – руки развести в стороны, вверх, подняться на носки.

2 – и.п.

Повтор 6 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Хорошо потянитесь».

1. **«Греем руки»**

И.п. – сидя, ноги врозь, руки за спиной.

Руки перед грудью, согнутые в локтях. Подуть на них.

На счет 1-2 – вдох. На 1-4 – выдох. Вернуться в и.п. Повтор 4-6 раз.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

1. **«Глазки устали от снега».**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 – присесть, поморгать глазами, закрыть глаза, поморгать глазами, посмотреть вверх.

2 – и.п.

Повтор 3 раза. Темп медленный.

1. **«Холодно»**

И.п. – сидя, ноги врозь, руки упор сзади.

1 – ноги согнуть в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками.

2 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

1. **«Детвора рада зиме».**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-8 – подскоки на месте в чередовании с ходьбой.

Повтор 2 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко».

Заключительная часть: Бег по залу врассыпную, ходьба колонной по одному с восстановлением дыхания «Дуем на снежинки». На счет 1-2 вдох, на счет 1-4 выдох. Повтор 3 раза.

**«Новогодние игрушки»**

Вводная часть:В зале, в центре стоит небольшая елка.

- Ребята, скоро мы будем отмечать самый волшебный на земле праздник – Новый год. И сегодня мы превратимся в новогодние игрушки и украсим ими нашу елочку. Повторяйте за мной волшебные слова:

*Крабле-крабле-высь,*

*В солдатиков превратись.*

- Вот мы и солдатики. Солдатики выполняют все упражнения правильно и красиво.

Ходьба колонной по одному, на носках, руки вверх, ходьба на пятках, ходьба с высоко поднятыми коленями, бег обычный, ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

- Повторяйте волшебные слова:

*Крабле-крабле-высь,*

*В бычков превратись.*

1. **«Бычок».**

И.п. – стоя на коленях и ладошках, голову опустить.

1 – повернуть голову направо.

2 – и.п.

3 – повернуть голову налево.

4 – и.п.

Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

- Повторяйте волшебные слова:

*Крабле-крабле-высь,*

*В гномиков превратись.*

1. **«Смешные гномики».**

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки перед грудью, кисти рук сжаты в кулочки.

1 – развести руки в стороны, разжать пальцы (вдох).

2 – и.п.

Повтор 6 раз. Темп умеренный.

- Повторяйте волшебные слова:

*Крабле-крабле-высь,*

*В клоунов превратись.*

1. **«Веселые клоуны».**

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 – присесть, широко развести колени, руки в стороны.

2 - и.п.

Повтор 6 раз. Темп медленный.

- Повторяйте волшебные слова:

*Крабле-крабле-высь,*

*В жучков превратись.*

1. **«Полосатый жучок».**

И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

1 – поднять ноги (через фазу сгибания) и руки перед грудью и потрясти ими.

2 – и.п.

Повтор 6 раз. Темп умеренный.

- Повторяйте волшебные слова:

*Крабле-крабле-высь,*

*В рыбку превратись.*

1. **«Рыбка».**

И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки над головой.

1 -2 – приподнять руки и ноги от пола.

3 – 4 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Поднимайте ноги и руки выше».

- Повторяйте волшебные слова:

*Крабле-крабле-высь,*

*В зайчика превратись.*

1. **«Ловкий зайчик».**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-10 подпрыгиваний на месте, в чередовании с ходьбой.

Повтор 3 раза.

Заключительная часть: - Замечательные, красивые новогодние игрушки у нас получились. Ходьба в колонне по одному со сменой темпа. Дыхательное упражнение «Молодцы». Повтор 3 раза. Вдох на счет 1-2, выдох – 1-4.



**«Кошечка»**

Вводная часть: - Ребята**,** вы знаете кто такие домашние животные? Перечислите их. (Ответы детей). Сегодня через упражнения мы покажем одно из домашних животных. Угадайте кого:

*Мохнатенькая,*

*Усатенькая,*

*Лапки мягоньки,*

*А коготки востры. (Кошка)*

Педагог одевает маску кошки и проводит зарядку.

Ходьба обычная за кошкой, ходьба на носках, бег обычный, ходьба с восстановлением дыхания «М-я-у».

Основная часть:

1. **«Кошечка греет голову на солнышке».**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 – повернуть голову направо.

2 – и. п.

3 – повернуть голову налево.

4 – и.п.

Повтор по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не делайте резких движений головой».

1. **«Кошечка показалась, затем спряталась».**

И.п. – сидя на пятках, руки за спиной.

1 – 3 - встать на колени, потянуться, посмотреть вверх.

4 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

1. **«Кошечка дышит».**

И.п – основная стойка, руки опущены.

Сделать носом вдох. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носам. Повтор 5 раз.

1. **«Кошечка сердится и волнуется».**

И.п. – стоя на коленях и ладошках, голова приподнята.ю

1 – выгнуть спину, опустить голову.

2 -и .п.

Повтор 4-6 раз. Темп медленный.

1. **«Кошечка отдыхает».**

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – повернуться на правый бок, прижать ноги к животу.

2 – и.п.

3 – повернуться на левый бок, прижать ноги к животу.

4. и.п.

Повтор по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Заключительная часть: бег за кошечкой в медленном темпе, ходьба обычная, несколько раз зевнуть и потянуться.

**«Скоро празднике всех солдат»**

Вводная часть: Ходьба обычная с речевым сопровождением:

Мы пока еще ребята,

Подрастем – пойдем в солдаты.

Будем родине служить,

Чтоб под мирным небом жить!

**«Солдаты идут»** - ходьба, высоко поднимая колени, с активной работой рук, **«Разведчики крадутся»** - ходьба на носочках, **«Моряки плывут»** - бег в колонне – гребок от себя вперед, руки развести в стороны и закончить движение рук у груди, восстановительная ходьба.

Основная часть: ОРУ

1. **«Мы сильные»**

И.п. – основная стойка, руки к плечам, пальцы в кулачки.

1 – руки вверх, пальчики выпрямить в ладошку.

2 – и.п.

Повтор 4 - 6 раз. Темп умеренный.

1. **«Бокс».**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки согнуть в локтях, прижать к бокам, пальцы в кулачки.

1 – 2 - выпрямлять руки вперед по очереди.

Повтор 4 -6 раз.

1. **«Поднимаем гири».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову.

1 – наклон к правому носку, задеть его двумя руками.

2 – и.п.

3 – наклон к левому носку, задеть его двумя руками.

4 – и.п.

Повторить по 3 раза к каждой ноге. Темп умеренный.

1. **«Мы крепкие».**

Ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 – наклон вправо.

2 – и.п.

3 – наклон влево.

4 – и.п.

Повтор по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

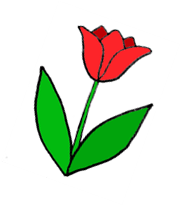
1. **Сильные ножки»**

И.п. – основная стойка, руки на пояс.

1 - 8 – прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой.

Повтор 3 раза.

Заключительная часть: Бег колонной по одному, ходьба колонной с восстановлением дыхания «Слава Армии родной – Ура! Ура! Ура!»

**«Мамин праздник». Весна»**

С утра сияет солнышко,

Сияет небосвод.

По праздничному городу

Шагает пешеход.

Все люди улыбаются,

Несут в руках цветы.

С хорошим настроением

Идем и я, и ты.

Звенят трамваи весело,

На солнце с крыш – капель.

Поют синички песенку

В прекрасный мамин день!

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег обычный, ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

1. **«На небе солнышко ярко сияет, мамочек с праздником всех поздравляет»**

И.п. – основная стойка, руки внизу.

1 – поднять руки в стороны, вверх, подняться на носки, подвигать пальцами рук.

2 – и.п.Повтор 4 – 6 раз. Темп умеренный.

1. **«Какое небо синее, небо синее – очень красивое»**

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – повернуть голову вправо.

2 – прямо.

3 – влево.

4 – прямо.Повтор 4 - 6 раз. Темп умеренный.

1. **«Мы дружно наклоняемся и мамам улыбаемся»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину.

1 – наклон вперед, руки в стороны, ноги в коленях не сгибать(выдох).

2 – и.п.(вдох)Повтор 6 раз. Темп умеренный.

1. **«В руках у нас букеты, в руках у нас цветы, мы мамам шлем приветы – и он, и я, и ты».**

И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кисти рук сжаты в кулаки.

1 – наклон вправо, одновременно вытянуть прямую правую руку в сторону, пальцы разжать.

2 – и.п.

3 – то же в левую сторону.

4 – и.п.Повтор 4 - 6 раз.

1. **«Весною сосульки на солнце грустят. Капли по крыше тихонько стучат».**

И.п.- ноги узкая стойка. Руки на поясе.

1 – 4 - прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя – то в правую, то в левую сторону.Повтор 4 раза в каждую сторону.

1. **«В воздухе нежно пахнет цветами. Эти цветы мы несем нашей маме».**

И.п. – ноги врозь, руки вниз.

1 – 2 – подняться на носки, руки плавно через стороны вверх – вдох,

3 - 4 – и.п. – выдох.Повтор 3-4 раза.

Заключительная часть: бег обычный, с ускорением, ходьба с восстановлением дыхания «Поздравляем».

**«В гости к нам весна шагает!»**

Вводная часть: - За воротами весна – отступают холода!

- Ребята, кто из вас рад приходу весны? Каковы признаки прихода весны?

-Сегодня, при помощи упражнений мы покажем изменения в природе с приходом весны.

Основная часть:

 ОРУ

1. **«Сосульки».**

*Вот сосульки, как морковки.*

*Нам их хочется сорвать.*

*Нам их хочется сорвать,*

*Только в рот нельзя их брать.*

И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки вниз.

1 – 2 – подъем на носки с одновременным подъемом рук через стороны вверх, выполнять хватательные движения кистями.

3 – 4 – и.п.Повтор 4-6 раз. Темп медленный.

1. **«Капель».**

*Кап-кап-кап – звенит капель.*

*Наступает оттепель.*

*Солнце светит целый день.*

*Кап-кап-кап – звенит капель.*

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – Поворот вправо с отведением прямой руки, ладонь вверх «ловим капельки».

2 – и.п.Повтор по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

1. **«Горка».**

*Снег еще лежит на горке – посмотри и убедись.*

*И пока он не растаял, эй на горку торопись!*

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 -2 – наклон, руки вниз ладонями наружу.

3 - 4 – и.п.Повтор 4 -6 раз.

1. **«Лыжи».**

*Палки дружно в руки взяли.*

*Мы на лыжи вместе встали.*

*Весело несемся вниз.*

*Эй, с дороги, сторонись!*

И.п. – стоя, ноги слегка расставить, руки вперед, кисть в кулачок.

1 – полуприсед, руки отвести назад – «отталкиваемся палками».

2 – и.п.Повтор 4 - 6 раз. Темп умеренный.

1. **«Воробушки».**

*Воробей по лужице  
Прыгает и кружится.  
Перышки взъерошил он,  
Хвостик распушил.  
Погода хорошая!  
Чил-чив-чил!*

И.п. – ноги узкая стойка, руки на поясе.

1 - 6 – подпрыгивание на двух ногах вокруг себя в правую и левую сторону. Чередовать с ходьбой.Повтор по 3 раза в каждую сторону.

Заключительная часть: бег колонной друг за другом «полет воробушек», ходьба с восстановлением дыхания «Чик-чирик».

**«Путешествие в Африку»**

Вводная часть:- Сегодня мы отправимся в путешествие по Африке и познакомимся с ее обитателями.

Построение. Равнение. Ходьба на месте. Ходьба колонной по одному, ходьба на носках, кисти около ушей «Мартышка», ходьба на пятках, руки назад «Попугай Какаду», прыжки с продвижением вперед «Кенгуру», бег колонной «Гепард», ходьба с восстановлением дыхания «Рычание льва». На 1-2 вдох, 1-4 выдох со звуком «Р-р-р».

Основная часть:- Отгадайте загадку:

*Зверь смешной в огромной клетке*

*С ветки прыгает на ветку.*

*Ест бананы, сладости*

*К общей детской радости. (Обезьяна)*

1. **«Обезьянка».**

И.п. – основная стойка.

1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки.

2 – и.п.

Повтор 4 -6 раз. Темп умеренный.

1. **«Бегемот».**

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – повернуть голову вправо.

2 – повернуть голову влево.

3 – поднять голову вверх.

4 – опустить голову вниз.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

Указание детям: «Опуская голову, старайтесь коснуться подбородком груди».

1 – 2 – прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток.

3 – 4 – и.п.

Повтор 6 -8 раз.

1. **«Полосатая лошадка».**

*Лошадь как лошадь.*

*Но только в полоску.*

*Видел когда-нибудь*

*Лошадку матроску?*

И.п. – сидя, ноги вместе, руки сзади.

1 – поднять прямую правую ногу, выполнить вращательные движение стопой, в правую и левую сторону.

2 – и.п.

3 – поднять прямую левую ногу, выполнить вращательные движения стопой в правую и левую сторону

4 – и.п.

Повтор по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

1. **«Длинный крокодил».**

По реке плывет бревно.

Ох и злющее оно.

Тем, кто в речку угодил,

Нос откусит …. (Крокодил)

И.п. – лежа на животе, руки на полу над головой.

1 -3 – приподнять плечи и ноги, руками тянуться вперед, ногами – назад.

4 – расслабиться.

Повтор 6 раз.

1. **«Слон».**

*Зверь огромный-преогромный,*

*Южным солнцем прокален.*

*Нос – как будто кран подъемный-*

*И подвижен, и силен.*

И.п. – стоя на коленях и ладонях.

1 – 4 – ходьба на коленях и ладонях вперед.

5 – 8 – ходьба на коленях и ладонях назад.

Повтор 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Спину не прогибать».

1. **«Забавные животные»**

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 -10 - прыжки вперед-назад.

Повтор 4 раза, чередуя с ходьбой.

Заключительная часть: бег обычный с изменением темпа. Ходьба обычная с восстановлением дыхания.

**«Ребяткам о цыплятках»**

**Вводная часть**

**Педагог: -**Здравствуйте ребята! Скоро мы все будем отмечать праздник – «Пасха», будем красить яички и кушать куличики». – Ребятки, а откуда берутся яички (от курочки). А если курочка посидит подольше на яичках, то появятся цыплятки – пушистые, желтые комочки.

- А давайте ребятки поиграем с вами и превратимся в курицу и цыплят. По волшебным словам и хлопку: «Крабле, крабле, ввысь в цыпляток и курицу превратись» (хлопок в ладони). А теперь мои цыплятки, оправляемся на прогулку (ходьба колонной по одному, ходьба на носках руки на поясе, ходьба с высоким подниманием бедра, бег колонной, ходьба с восстановлением дыхания (Пи-Пи-Пи).

Мы — пушистые комочки,

Мамины сынки и дочки,

Желтые цыплятки —

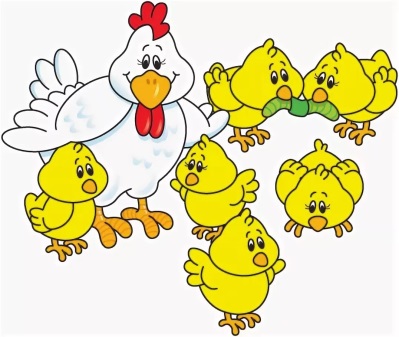
Веселые ребятки.

Любим мы играть,

Червячков копать.

Как домой вернемся с улицы,

Нас обнимет мама-курица.

 ***ОРУ***

***1. «Цыплятки потеряли маму курицу»***

И.п: ноги слегка расставить, руки на поясе.

1 –поворот головы в правую сторону

2 – И.п.

3 –поворот головы в левую сторону

4. И.п. Повторить 4 раза в каждую сторону.

***2. «Цыплята разминают крылышки»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину.

1 - Руки в стороны; помахать ими — крылышки машут;

2- Опустить руки. Вернуться в и. п. Опускать руки медленно и говорить «пи, пи, пи». Повторить 4 раза.

***3. «Цыплята пьют водичку»***

И. п.: ноги врозь, руки на пояс.

1 - Наклон вперед, руки отвести назад, сказать «пьют».

2 - Вернуться в и. п. Голову приподнимать. Повторить 4 раз.

***4. «Мы — пушистые комочки»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

1 - Присесть, руками об­хватить колени.

2 - Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повто­рить 4 раза.

***5. «Шалуны»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 2—3 — «пружинки»; 4 - 6 подпрыгиваний; 6 - 8 шагов со взмахом руками. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

***Заключительная часть:*** Ходьба колонной по одному «Курочка и цыплята возвращаются домой».

**«Такие разные насекомые»**

* Насекомых разных много,*

*Кто питается травою,*

*Кто пыльцу с цветка снимает,*

*Кто коренья поедает.*

*Кто-то кровь употребляет,*

*Кто-то фрукты поглощает,*

*В общем разные бывают,*

*Насекомых мы всех знаем!*

Вводная часть: Ходьба к колонне по одному с энергичным движением рук «муравьишки», прыжки с продвижением вперед «кузнечики», бег обычный с подниманием и опусканием рук «бабочка», ходьба с восстановлением дыхания «комар». На счет 1-2 вдох, на 1-4 выдох со звуком «з-з-з».

Основная часть:

ОРУ

**1. «Бабочка».**

И.п. – основная стойка, руки внизу.

1 – руки в стороны.

2 – вверх.

3 – в стороны.

4 – и.п.

Указание детям: «Движения рук плавные, дугообразные».

Повтор 4 – 6 раз. Темп умеренный.

**2. «Стрекоза».**

И.п. – стоя, ноги слегка расставить, параллельно, руки внизу.

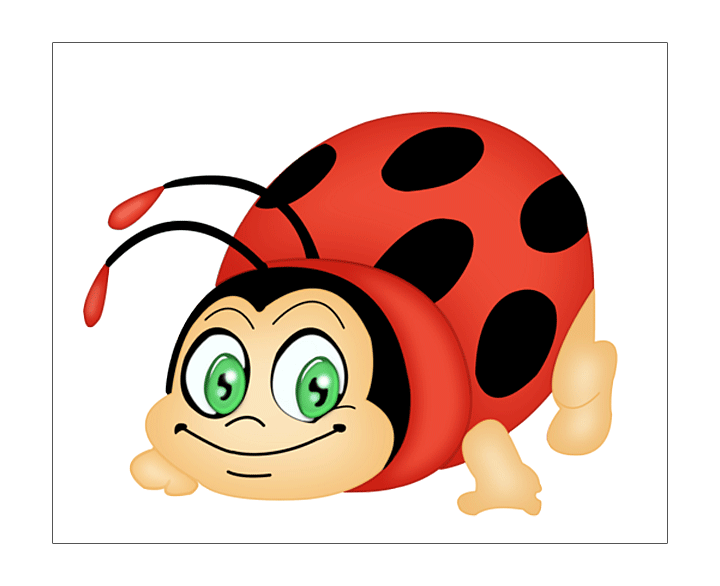
1 – полуприсед,

2 -3 – поочередно взмахивать руками, вперед и назад, прогнуться в спине.

4 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

**3. «Жук».**

И.п. – лежа на спине, руки прямые за головой, ноги врозь.

1 – подтянуть к груди ноги, согнутые в коленях.

2 – повернуться на правый бок (не выпрямляя ног).

3 – на левый бок.

4 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп медленный.

**4. «Божья коровка».**

И.п. – основная стойка, руки в стороны.

1 – присесть, обхватить руками колени, сгруппироваться «сложила крылышки».

2 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп умеренный.

**5. «Кузнечик».**

И.п. – стоя, ноги слегка расставить, слегка согнуть в коленях.

1 – 4 – подпрыгивание на месте (чем выше, тем лучше).

1 – ходьба на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками.

Повтор 4 раза.

Заключительная часть: бег обычный «Бабочка», ходьба с восстановлением дыхания «Комар».

**«Цветущая поляна».**

Вводная часть: ходьба обычная «идем к цветочной полянке», кодьба на носках, руки вверх, движение пальцев «солнышко светит», ходьба на пятках, ходьба на внешней стороне стопы, бег обычный, ходьба с восстановлением дыхания «Какая красивая полянка». Вдох на счет 1-2, выдох на 1-4 с произношением «М-м-м».

Основная часть:

ОРУ

-Вот мы и пришли на полянку, а здесь видимо-невидимо цветов: подснежники, тюльпаны, нарциссы… Чтобы цветы дружно и красиво цвели им необходим уход:

**1. «Теплое солнышко».**

И.п. – основная стойка, руки внизу.

1 – 2 – поднять руки через стороны вверх, подняться на носочки, потянуться «цветочки тянутся к солнышку».

3 -4 – и.п.

Повтор 4-6 раз. Темп медленный.

1. **«Дождик».**

И.п. – основная стойка, руки вверху.

1 – присесть, спину держать прямо, пальцами постукивая о пол.

2 – и.п.

Повтор 4 -6 раз. Темп умеренный.

1. **«Прополка».**

И.п. – сидя на пятках, руки на поясе.

1 – встать на колени, наклониться вправо, руку прямую вправо, коснуться пола «сорвать сорняк».

2 – и.п.

То же в левую сторону.

Повтор по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

1. **«Цветут и пахнут».**

И.п. – лежа на спине, руками обхватить колени, сгруппироваться «бутон».

1 – поднять руки и ноги вверх, одновременно опустить руки за голову, ноги вниз-врозь.

2 – и.п.

Повтор 4 -6 раз. Темп медленный.

1. **«Порадуемся красивой полянке».**

И.п. – основная стойка, руки на пояс.

1 -4 – пружинка на месте.

1 – 4 – прыжки на месте.

1 -4 – ходьба на месте.

Повтор 3 раза.

1. Упражнение на восстановления дыхания и равновесия *«Вырос красивый цветок на поляне».*

*Заключительная часть:* ходьба колонной по одному.

