

## Комплексы утренней гимнастики в средней группе

Сентябрь, 1-2 недели

### Комплекс «Погремушки –весёлые подружки»

**Оборудование:** погремушка - по 2 на каждого ребёнка.

**Вводная часть:** ходьба за направляющим, в колонне по одному по периметру зала, на носочках - руки вытянуты вверх, на пятках- руки за спину. Бег в колонне по одному. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания.

#### **Основная часть:**

1. *«Погремушки вверх поднимем, звонко-звонко позвеним»*  
И.п.: стойка ноги врозь, погремушки в обеих руках внизу. 1-2—поднять руки с погремушками через стороны вверх, позвенеть ими; 3-4—И.п.; повтор 4-5 раз.
2. *«Раз-два – не ленись, с погремушкой наклонись»*  
И.п.: стойка ноги врозь, погремушки в руках за спиной. 1—наклон , дотронуться погремушками до носков; 2—И.п.; повтор 4-5 раз.
3. *«Мы присели, положили погремушку отдыхать»*  
*А потом опять подняли, чтобы вместе поиграть»*  
И.п.: стойка ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. 1-2—присесть, положить погремушки на пол; 3-4—встать, руки на пояс; 5-6—присесть, взять погремушки; 7-8—И.п., повтор 4-5 раз.
4. *«Мы на пяточках сидим, дружно все вперёд глядим.*  
*Справа мы кладём подружку—озорную погремушку.*  
*А потом её возьмём и опять перенесём»*  
И.п.: сидя на пятках, погремушки в руках у плеч. 1-2—повернуться вправо, положить погремушку у носков ног; 3-4—И.п.; 5-6—повернуться влево, взять погремушку; 7-8- И.п. То же, начиная слева. Повтор—3-4 раза.
5. *«Мы прыгаем на месте и весело звеним»*  
И.п.: стойка ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у груди. Прыжки на двух ногах на месте.

**Заключительная часть:** ходьба, бег, ходьба с восстановлением дыхания.

*Мы зарядку любим очень,  
Каждый быть здоровым хочет!*

**Сентябрь, 3-4 недели**  
**Комплекс «Листопад»**

**Оборудование:** берёзовый листочек бумажный—по 2 на каждого ребёнка.

**Вводная часть:** ходьба за направляющим в колонне по одному, на носочках—руки вытянуты вверх, на пятках—руки за спину. Бег в колонне по одному. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания.

**Основная часть:**

1. *«Листочки смотрят на солнышко»*

И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки с листочками за спиной. 1—поднять руки с листочками через стороны вверх, одновременно подняться на носки; 2—И.п.; повтор 5-6 раз.

2. *«Подул ветерок, полетели листочки»*

И.п.: стойка ноги врозь, руки с листочками в стороны. 1—поворот туловища вправо; 2—И.п. То же влево. Повтор 3-4 раза.

3. *«Ветер поднял листочки в воздух»*

И.п.: стойка ноги врозь, руки с листочками внизу. 1-2—наклон вперёд, руки с листочками вверх, параллельно полу; 3-4—И.п.; повтор 5-6 раз.

4. *«Листочки падают на землю»*

И.п.: лёжа на спине, руки с листочками вытянуты вверх. 1-2—поднять правую руку и ногу вперёд, листочком коснуться стопы; 3-4—И.п. То же левыми рукой и ногой. Повтор 3-4 раза.

5. *«Вальс опавших листочков»*

И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки с листочками отведены вниз-назад. 1-2—слегка согнуть ноги, руки с листочками вперёд; 3-4—И.п. Повтор 5-6 раз.

6. *«Мы радуемся листопаду!»*

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Прыжки на двух ногах, чередуем с ходьбой.

**Заключительная часть:** Ходьба, бег, ходьба с восстановлением дыхания.

*Тучки проплывайте  
Обогнув наш садик.  
Мамы, не мешайте  
Делать нам зарядку!*

**Октябрь, 1-2 недели**  
**Комплекс «Приметы осени»**

**Оборудование:** рябиновый листочек бумажный—по 2 на каждого ребёнка.

**Вводная часть:** ходьба за направляющим, на носочках- руки вытянуты вверх, на пятках- руки за спину. Бег в колонне по одному. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания.

**Основная часть:**

1. *«Птицы улетают в тёплые края»*

И.п.: стойка, ноги слегка расставлены, руки с листочками внизу. 1-2— подняться на носки, правую руку с листочком поднять через сторону вверх; 3-4—И.п. То же левой рукой. Повтор 3-4 раза.

2. *«Ветер сдувает листочки с деревьев»*

И.п.: стойка ноги врозь, руки с листочками в стороны. 1- наклон вправо; 2- И.п. То же влево. Повтор 3-4 раза.

3. *«Листочки ложатся на землю»*

И.п.: стойка ноги врозь, руки с листочками сверху. 1- наклон вперёд, листочками коснуться пола. 2- И.п. Повтор 5-6 раз.

4. *«Ветерок поднимает листочки вверх»*

И.п.: лёжа на животе, прямые руки с листочками перед собой. 1- поднять руки с листочками вверх. 2- И.п. Повтор 5-6 раз.

5. *«Идёт колючий дождь»*

И.п.: стойка ноги сомкнуты, руки с листочками внизу. 1- прыжок ноги врозь, руки с листочками вперёд; 2- прыжком вернуться в И.п. Повтор по 6 прыжков.

**Заключительная часть:** ходьба, бег змейкой, ходьба с восстановлением дыхания.

*Мы зарядку делали,  
Прыгали и бегали,  
Стали мы умелыми,  
Сильными и смелыми.*

**Октябрь, 3-4 недели**  
**Комплекс «Весёлый пешеход»**

**Вводная часть:** ходьба в колонне по одному, вполуприсяде ; бег в рассыпную, змейкой.

**Основная часть:**

1. «Машины по дороге бегут назад-вперёд»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью.

Заводим мотор—круговые движения по часовой стрелке, произносим звук р-р-р. 2. И.п. после 2 повторов руки вниз, пауза; повтор 6 раз.

2. «Вот через дорогу, зебра- переход»

И.п.: ноги врозь, руки вниз; 1—наклон вперёд, правую руку вперёд, левую руку в сторону; 2—И.п.; 3—наклон вперёд, левую руку вперёд, правую в сторону; 4—И.п. повтор 4 раза.

3. «На светофор внимательно гляди!»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 – руки за голову, локти в сторону; 3 – поворот головы вправо; 4 – И.п.; повтор 6 раз.

4. «Знайте, дети, красный свет, означает, ходу нет»

И.п.: ноги врозь, руки в стороны- «Стоп, движение!»; 1-поворот вправо, руки на поясе- «Путь открыт»; 2- И.п.; то же влево; повтор 4 раза.

5. «Жёлтый –осторожен будь! На зелёный - смело в путь!»

И.п.: ноги расставлены, руки перед грудью. 1 –поднять правую ногу- «Шагай смелее, пешеход! Стал свободный переход!» 2 –И.п., то же влево; повтор 4 раза.

**Заключительная часть:** ходьба с высоким подъёмом колен, попеременно с бегом.

Эй, машина, тише ход,  
На дороге—пешеход!  
К перекрёстку он подходит  
И дорогу переходит.  
На зелёный свет идёт  
Наш весёлый пешеход!

**Ноябрь, 1-2 недели**  
**Комплекс «Варвара-краса, длинная коса»**

**Оборудование:** косичка (длина 60-70 см)- на каждого ребёнка.

**Вводная часть:** ходьба за направляющим, в колонне по одному по периметру зала, на носочках- руки вытянуты вверх, на пятках- руки за спину. Бег в колонне по одному, боковым галопом. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны .

**Основная часть:**

1. *«Полюбуйся на косу»*

И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки с косичкой внизу. 1- руки с косичкой вверх, правую ногу назад на носок; 2- И.п. То же левой ногой. Повтор 3-4 раза.

2. *«Добро пожаловать»*

И.п.: стойка ноги врозь, косичка в руках за спиной (на лопатках). 1- наклон вправо; 2- И.п. То же влево. Повтор 3-4 раза.

3. *«Павлиний хвост»*

И.п.: стойка ноги врозь, косичка в прямых руках за спиной. 1-2—наклон вперёд, косичку назад; 3-4—И.п. Повтор 5-6 раз.

4. *«Тянем- потянем»*

И.п.: сидя, ноги вперёд, концы косички в руках, её середина –за ступнями. 1- косичкой подтянуть ноги к груди, сгибая их в коленях; 2-И.п. Повтор 5-6 раз.

5. *«Прыгай правильно»*

И.п.: стойка ноги врозь, руки внизу, косичка на полу между ногами. Прыжки ноги скрестно- ноги врозь с продвижением вперёд и назад до конца косички.

**Заключительная часть:** перестроение в колонну по одному, ходьба , бег, ходьба с восстановлением дыхания.

*Зарядка всем полезна,  
Зарядка всем нужна.  
От лени и болезней  
Спасает нас она.*

**Ноябрь, 3-4 недели**  
**Комплекс «Строим дом»**

**Оборудование:** кубики - по 2 на каждого ребёнка.

**Вводная часть:** ходьба за направляющим, в колонне по одному, на носочках-руки вытянуты вверх, на пятках-руки за спину. Бег в колонне по одному, боковым галопом. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны.

**Основная часть:**

1. *«Замесим глину»*

И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки с кубиками на поясе. 1- руки с кубиками вперёд, 2- руки вверх, круговые движения кистями; 3- руки с кубиками вперёд; 4- И.п. Повтор 6 раз.

2. *«Укладываем кирпичи»*

И.п.: стока ноги на ширине плеч, руки с кубиками в стороны. 1-5- руки с кубиками вперёд, кубик на кубик; 6- И.п. Повтор 4 раза.

3. *«Кроем крышу»*

И.п.: сидя, ноги в стороны, руки в упоре сзади, кубики на полу у пяток. 1-2-руки дугой вверх, наклон вперёд, дотянуться до кубиков; 3-4—И.п. Повтор 6 раз.

4. *«Строим забор»*

И.п.: сидя, ноги скрестно, руки с кубиками у плеч. 1- поворот влево, правой рукой положить кубик на пол; 2- И.п. ; 3- то же вправо; 4- И.п. Повтор 4 раза.

5. *«Отдыхаем»*

И.п.: лёжа на животе, руки с кубиками опущены. 1-4 – перекаты на правый и левый бок. Повтор 4 раза.

6. *«Веселимся»*

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Кубики на полу, руки на поясе. Прыжки- через кубики, прыжки- вокруг кубиков, прыжки на двух ногах.

**Заключительная часть:** перестроение в колонну по одному, ходьба, бег змейкой, ходьба с восстановлением дыхания.

*На зарядку, на зарядку  
Все подряд, все подряд.  
На зарядку, на зарядку  
Созываем всех ребят.*

**Декабрь, 1-2 недели**  
**Комплекс « Снежки»**

**Оборудование:** мячики по количеству детей.

**Вводная часть:** ходьба за направляющим, на носочках- руки вытянуты вверх, на пятках- руки за спиной. Бег по кругу. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны.

**Основная часть:**

1. *«Снежок за голову»*

И.п.: стойка ноги врозь, мяч в прямых руках над головой. 1- поворот туловища вправо, мяч за голову; 2-и.п. То же влево. Повтор 4 раза.

2. *«Поиграем в снежки»*

И.п.: стойка ноги врозь, руки с мячом внизу. 1- мяч к груди; 2- мяч вперёд; 3- мяч к груди; 4- и.п. Повтор 6 раз.

3. *«Коснись ладошками снежка»*

И.п.: основная стойка перед лежащим на полу мячом, руки на поясе. 1-2— присесть, ладонями коснуться мяча; 3-4—и.п. Повтор 6 раз.

4. *«Не теряй снежок»*

И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в руках перед грудью. 1-2—наклониться , прокатить мяч вперёд.3-4—и.п. Повтор 6 раз.

5. *«Ножки тянутся к снежку»*

И.п.: лёжа на спине, мяч в прямых руках над головой. 1-2—руки и ноги вперёд, стопами коснуться мяча; 3-4 – и.п. Повтор 6 раз.

6. *«Прыжки с снежком»*

И.п.: стойка руки на поясе, мяч у ног. Прыжки вокруг мячика.

**Заключительная часть:** перестроение в колонну по одному, ходьба, бег, ходьба с восстановлением дыхания.

*Пусть летят к нам в комнату  
Все снежинки белые.  
Нам совсем не холодно,  
Мы зарядку делаем.*

**Декабрь, 3-4 недели**

## Комплекс «За ёлочкой»

**Вводная часть:** Ходьба за направляющим, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба обычная. Бег. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны.

Основная часть:

1. *«Падает снег и на землю ложится»*

И.п.: ноги вместе, руки вниз. 1-3—плавные движения руками вверх-вниз; 4-и.п. Повтор 6 раз.

2. *«Давайте играть в снежки»*

И.п.: ноги на ширине ступни, руки вниз. 1-2—наклон вниз, «Слепить снежок»; 3- энергичное, с замахом, выпрямление; 4- бросить снежок одной рукой. То же для другой руки. Повтор 6 раз.

3. *«Санки детям дали—друг друга покатали»*

И.п.: ноги вместе, руки вниз. 1-2—приседание, руки вытянуть вперёд, сказать «Поехали!», 3-4—и.п. Повтор 6 раз.

4. *«Повалеемся в снегу»*

И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вверх. 1-2—поворот на бочок, 3-4—поворот на животик, 5-6—поворот на бочок, 7-8- и.п. Повтор 6 раз.

5. *«Веселимся!»*

И.п.: ноги вместе, руки вниз. 1-4—прыжки с хлопками вверх, 5-8—ходьба на месте. Повтор 6 раз.

**Заключительная часть:** перестроение в колонну по одному, ходьба с высоким подъёмом колен, бег, ходьба с восстановлением дыхания.

*Мы зарядкой заниматься  
Начинаем по утрам.  
Чтобы реже обращаться  
За советом к докторам!*

**Январь, 1-2 недели**



## Комплекс «Дружные ребята»

**Оборудование:** палка гимнастическая –на каждого ребёнка.

Вводная часть: Ходьба за направляющим, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба обычная. Бег. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны.

### **Основная часть:**

1. *«Поднимем палку выше»*

И.п.: стойка ноги врозь, палка в обеих руках внизу. 1- палка вверх, 2- палка за голову, 3- палкой вверх; 4- и.п. Повтор 6 раз.

2. *«Наклонись - не ленись»*

И.п.: стойка ноги врозь, палка в опущенных руках за спиной. 1-2—резким движением отвести руки с палкой назад, наклон вперёд; 3-4- и.п. Повтор 6 раз.

3. *«Покатили брёвнышко»*

И.п.: сидя, ноги врозь, палка на бёдрах, руки к плечам. 1-4—наклониться вперёд, прокатить палку подальше вперёд; 5-8- так же вернуться в и.п. Повтор 4 раза.

4. *«Перекажи-поле»*

И.п.: лёжа на спине, прямые руки за головой, палка на полу сбоку. 1- повернуться на живот через палку; 2-и.п. Повтор 6 раз.

5. *«Дотянись до палки»*

И.п.: основная стойка, палка в прямых руках за спиной внизу. 1- отвести назад согнутую правую ногу, дотянуться ступнёй до палки; 2- и.п. То же левой ногой. Повтор 4 раза.

6. *«Весёлые прыжки»*

И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе, палка на полу сбоку. 1-4 —прыжки на двух ногах вокруг палки; 5-8- ходьба на месте.

**Заключительная часть:** перестроение в колонну по одному, ходьба с высоким подъёмом колен, бег, ходьба с восстановлением дыхания.

*Здоровье в порядке,  
Спасибо зарядке!*

**Январь, 3-4 недели**

## Комплекс « В лес на лыжах»

**Вводная часть:** ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную с имитацией ходьбы на лыжах. Бег, ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны.

### **Основная часть:**

#### 1. «Лыжник»

И.п.: основная стойка. 1-6- взмахи руками вперёд-назад, вынося вперёд попеременно то правую, то левую руку, 7-8—и.п. Повтор 6 раз.

#### 2. «Где лыжня?»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2- повернуться вправо, отвести руку через сторону назад, сказать «Сзади!», 3-4- и.п. То же в левую сторону. Повтор по 3 раза.

#### 3. «Поправь крепления на лыжах»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2- наклон вперёд к правой ноге, руками делать движения, словно поправляя крепления, сказать «Поправили!», 3-4- и.п. То же к левой ноге. Повтор по 3 раза.

#### 4. «Упали! Надо встать!»

И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. 1-2- сесть , помогая руками , не отрывая ног от пола, 3-4- и.п. Повтор 5 раз.

#### 5. «Погреемся»

И.п.: ноги на ширине плеч. Прыжки- ноги вместе, ноги врозь.

**Заключительная часть:** перестроение в колонну по одному, бег, ходьба с восстановлением дыхания.

*Чтоб с болезнями не знаясь,  
Закаляться надо нам.  
Мы привыкли заниматься  
Физкультурой по утрам.*

## Комплекс «Мы весёлые ребята»

**Оборудование:** флажок – по две на каждого ребёнка.

**Вводная часть:** ходьба за направляющим, на носочках- руки вытянуты вверх, на пятках- руки за спиной. Бег по кругу. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны.

### **Основная часть:**

#### 1. «Потянись к солнышку»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу. 1- руки поднять через стороны вверх; 2- и.п. Повтор 6 раз.

#### 2. «Спрячь флажки»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками вытянуты вверх. 1-2- наклон корпуса вправо, руки с флажком вперёд; 3-4- и.п. Повтор 4 раза.

#### 3. «Приглашаю в гости»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. 1-2- наклон вперёд, руки с флажком вперёд; 3-4- и.п. Повтор 6 раз.

#### 4. «Ванька-встанька»

И.п.: сидя на пятках, руки с флажками внизу. 1- встать на колени, руки с флажками вверх; 2- наклон вперёд, флажком коснуться пола; 3- встать на колени, руки с флажками в стороны; 4- и.п. Повтор 6 раз.

#### 5. «Будь внимательным»

И.п.: лёжа на спине, руки с флажками в стороны. 1- поднять прямые ноги и руки с флажками вверх; 2- согнуть ноги в коленях; 3- выпрямить ноги; 4-и.п. Повтор 6 раз.

#### 6. «Попрыгунчики»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с флажками внизу. Прыжки -- врозь-вместе, прыжки на двух ногах.

**Заключительная часть:** перестроение в колонну по одному, ходьба с высоким подъёмом колен, бег, ходьба с восстановлением дыхания.

*Мы зарядку любим очень,  
Каждый быть здоровым хочет!*

**Февраль, 3-4 недели**

## Комплекс « Мы сильные»

**Вводная часть:** ходьба друг за другом, на носочках- руки вытянуты вверх, на пятках- руки за спиной. Бег по кругу. Ходьба в спокойном темпе.  
Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны.

### **Основная часть:**

#### 1. «Крепкие руки»

И.п.: ноги слегка расставить, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кулачки у плеч. 1- руки с силой вытянуть вверх, кулачки не разжимать. 2- и.п. Повтор 6 раз.

#### 2. «Мы- сильные»

И.п.: ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вперёд, руки вниз, 2- и.п. Повтор 5 раз.

#### 3. «Крепкие ноги»

И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1- слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинка»), 2- и.п. Повтор 5 раз.

#### 4. «Отдохнём»

И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 3-4 раза потопать правой, потом левой ногой; сделать 6-8 подпрыгиваний. Повтор 3 раза, чередуя с ходьбой.

#### 5. «Мы—молодцы»

И.п.: ноги врозь, руки вниз. 1- руки в стороны, глубокий вдох носом., 2- и.п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повтор 5 раз.

**Заключительная часть:** перестроение в колонну по одному, ходьба с высоким подъёмом колен, бег, ходьба с восстановлением дыхания.

*Мы зарядку делали,  
Прыгали и бегали.  
Стали мы умелыми,  
Сильными и смелыми.*

**Март, 1-2 недели**

## Комплекс « Прилетели скворцы»

**Вводная часть:** ходьба друг за другом, ходьба на носках, ходьба в полуприседе, бег на носочках, обычный бег. Ходьба, восстановление дыхания. Перестроение в три колонны.

### **Основная часть:**

#### 1. «Проба крыла»

И.п.: основная стойка, руки вниз. 1-6- раскачивать руки вперёд-назад, 7-8—и. п. Повтор 6 раз.

#### 2. «Повороты в стороны»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2—повернуться вправо, развести руки в стороны, сказать «вправо», 3-4—и.п. То же движение влево. Повтор 6 раз.

#### 3. «Чистим лапки»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2—наклон вперёд, отвести руки назад, 3-4—и.п. Повтор 6 раз.

#### 4. «Разминаем лапки»

И.п.: руки вниз. 1-2—присесть, вытянуть руки вперёд, 3-4- и.п. Повтор 6 раз.

#### 5. «Прыжки»

И.п.: ноги параллельно, руки на поясе. 1-6- прыжки на месте на двух ногах, 7-12- ходьба на месте. Повтор 3 раза.

**Заключительная часть:** ходьба, бег, восстановление дыхания.

*Чтоб с болезнями не знаясь,  
Закаляться надо нам.  
Мы привыкли заниматься  
Физкультурой по утрам.*

## Комплекс «Цирк приехал»

**Оборудование:** кольцо – по 2 на каждого ребёнка.

**Вводная часть:** ходьба за направляющим, в колонне по одному, на носочках- руки вытянуты вверх, на пятках- руки за спину. Бег в колонне по одному, боковым галопом. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны.

### Основная часть:

#### 1. «Весёлый клоун»

И.п.: стойка ноги врозь, руки с кольцами внизу. 1-2- подняться на носки, руки с кольцами за голову; 3-4- и.п. Повтор 6 раз.

#### 2. «Факир»

И.п.: сидя, ноги скрестно, руки с кольцами к плечам. 1-2- поворот вправо, руки с кольцами в стороны; 3-4- и.п. То же влево, повтор 4 раза.

#### 3. «Гибкий гимнаст»

И.п.: стойка на коленях, руки с кольцами соединены вместе за спиной. 1-2- сесть на пятки, наклон вперёд, отвести руки с кольцами назад; 3-4- и.п. Повтор 6 раз.

#### 4. «Жонглёр»

И.п.: лёжа на спине, прямые руки с кольцами за головой. 1-2- поднять правую ногу и руку с кольцом вперёд, коснувшись кольцом стопы; 3-4- и.п. То же левыми ногой и рукой. Повтор 4 раза.

#### 5. «Акробаты»

И.п.: лёжа на животе, прямые руки с кольцами перед собой. 1- перекат вправо на спину; 2- и.п. То же влево. Повтор 4 раза.

#### 6. «Дрессированные лошадки»

И.п.: стойка ноги сомкнуты, руки с кольцами внизу. 1-4- подскоки на двух ногах на месте; 5-8- ходьба на месте, высоко поднимая колени.

**Заключительная часть:** перестроение в колонну по одному, ходьба, бег, Ходьба с восстановлением дыхания.

*Мы зарядкой заниматься  
Начинаем по утрам.  
Пусть болезни нас боятся,  
Пусть они не ходят к нам.  
Апрель, 1-2 недели*

## Комплекс «Все играют с мячиком»

**Оборудование:** мяч для каждого ребёнка.

**Вводная часть:** ходьба за направляющим, на носочках- руки вытянуты вверх, на пятках- руки за спиной. Бег по кругу. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны.

### **Основная часть:**

#### 1. «Из руки в руку»

И.п.: стойка, ноги сомкнуты, мяч в правой руке. 1-2- подняться на носки, руки через стороны вверх, мяч переложить в левую руку; 3-4- и.п. То же в правую руку. Повтор 4 раза.

#### 2. «Наклонись»

И.п.: стойка ноги врозь, мяч в руках перед грудью. 1-2- наклон вправо, руки с мячом вверх; 3-4- и.п. То же влево. Повтор 4 раза.

#### 3. «Петушок»

И.п.: стойка ноги врозь, мяч в прямых руках за спиной внизу. 1-2- наклониться вперёд, отвести мяч назад; 3-4- и п. Повтор 6 раз.

#### 4. «Ракета взлетает»

И.п.: сидя, ноги вперёд, мяч зажат стопами, руки в упоре сзади. 1- поднять прямые ноги с мячом, принять сед углом; 2-и.п. Повтор 6 раз.

#### 5. «Прыгай»

И.п.: стойка, ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Подскоки на месте, передавая мяч из одной руки в другую.

**Заключительная часть:** перестроение в колонну по одному, ходьба, бег, ходьба с восстановлением дыхания.

*Мы зарядку любим очень,  
Каждый быть здоровым хочет.*

**Апрель, 3-4 недели**

## Комплекс « Дорожное движение»

**Вводная часть:** ходьба друг за другом, на носочках- руки вытянуты вверх, на пятках- руки за спиной. Бег по кругу. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны.

### **Основная часть:**

#### 1. «Регулировщик»

И.п.: стойка, ноги слегка расставлены, руки на плечах. 1- поднять руки вверх; 2- и.п. Повтор 6 раз.

#### 2. «Автомобиль поворачивает»

И.п.: стойка ноги расставлены, руки впереди. 1- полуприсед, руки вправо; 2- и.п. То же влево. Повтор 4 раза.

#### 3. «На заправочной станции»

И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе.

1- приподняв голову, наклониться вперёд, 2- и.п. Повтор 6 раз.

#### 4. «Троллейбус»

И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в упоре сзади. 1-2- выпрямить ноги, поднять их вверх; 3-4- развести ноги в стороны, опустить их на пол по обе стороны; 5-6- поднять прямые ноги вверх, соединить их; 7-8- и.п.

#### 5. «Парковка в гараже»

И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вокруг себя вправо, то же влево.

**Заключительная часть:** перестроение в колонну по одному, ходьба, бег, ходьба с восстановлением дыхания.

*Мы зарядку не проспали,  
Очень рано мы встаём,  
И сейчас, идя из зала,  
Бодро кушать мы идём!*

**Май, 1-2 недели**



## Комплекс « Салютики»

**Оборудование:** султанчик – по 2 на каждого ребёнка.

**Вводная часть:** ходьба друг за другом, на носочках- руки вытянуты вверх, на пятках- руки за спиной. Бег по кругу. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны.

### **Основная часть:**

#### 1. *«Взлетают ввысь салютики»*

И.п.: стойка ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки с султанчиками внизу. 1- правую руку с султанчиком вверх, левую отвести максимально назад; 2- и.п. То же со сменой положения рук. Повтор 4 раза.

#### 2. *«Наклонись с салютиком»*

И.п.: стойка ноги врозь, руки с султанчиками внизу. 1-2- наклон туловища вправо, руки с султанчиками вверх скрестно; 3-4- и.п. То же влево. Повтор 3 раза.

#### 3. *«Повернись с салютиком»*

И.п.: стойка на коленях, руки с султанчиками у груди. 1- поворот вправо, правую руку с султанчиком в сторону; 2- и.п. То же влево. Повтор 4 раза.

#### 4. *«Высокая горочка»*

И.п.: сидя, ноги вперёд, упор руками сзади, султанчик на полу у стоп. 1-2- приподнять таз, прогнуться, принять упор лёжа; 3-4-и.п. Повтор 6 раз.

#### 5. *«Покажи салютики»*

И.п.: стойка ноги сомкнуты, руки с султанчиками внизу. 1-2- присесть на носках, колени врозь, руки вперёд; 3-4- и.п. Повтор 6 раз.

#### 6. *«Праздничный салют»*

И.п.: стойка ноги сомкнуты, руки султанчиками внизу. 1- прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2- и.п. Повтор по 6 прыжков (чередую с ходьбой на месте).

**Заключительная часть:** перестроение в колонну по одному, ходьба, бег, ходьба с восстановлением дыхания.

*На зарядку, на зарядку  
Все подряд, все подряд.  
На зарядку, на зарядку  
Созываем всех ребят.*

**Май, 3-4 недели**

## Комплекс « Прогулка в лес»

**Вводная часть:** ходьба за направляющим, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба обычная. Бег. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны.

### **Основная часть:**

1. *«Гордый дуб стоит один»*

И.п.: основная стойка. 1-2- руки через стороны вверх, подняться на носки, 3-4- и.п. Повтор 6 раз.

2. *«Склонилась ива над водой»*

И.п.: стойка на коленях. 1-2- руки вперёд, коснуться пола; 3-4- и.п. Повтор 6 раз.

3. *«Ёлочка рядом стоит»*

И.п.: сед с прямыми ногами , руки вниз. 1-2- руки вперёд, коснуться носков, 3-4- и.п. Повтор 6 раз.

4. *«Ветер катает ветки по земле»*

И.п.: лёжа на животе. 1-4- перекаты со спины на живот и обратно, 5-8- и.п. Повтор 6 раз.

5. *«А вот осинка тонкая»*

И.п.: основная стойка.

1-4- прыжки на двух ногах «ноги вместе -ноги врозь», 5-8- ходьба на месте. Повтор 6 раз.

**Заключительная часть:** перестроение в колонну по одному, ходьба, бег, ходьба с восстановлением дыхания.

*Мы зарядкой заниматься  
Начинаем по утрам.  
Пусть болезни нас боятся,  
Пусть они не ходят к нам.*