



Комплекс утренней гимнастики для детей раннего возраста

Тема: «Пугливый зайчик»

1. Вышел зайчик погулять (Дети ходят по комнате друг за другом).

И с друзьями поиграть

Скок – скок- скок... (Дети прыгают, как зайки)

Повторить два раза по 6 поскаков в чередовании с ходьбой.

2. Вдруг в лесу раздался стук.

(Дети становятся по кругу, разводят руки в стороны - трах – наклоняются вперед с хлопком)

Выполняют два раза.

3. Под сучком огромный жук.

(Дети руки вверх и со словом «Ж-У-К» приседают, захватывают руками колени.)

Выполняют два раза.

4. Жук на зайку глядит и усами шевелит.

(Дети руки ставят на пояс и делают повороты туловища то в одну сторону, то в другую).

Выполняют два раза.

5. Жук- жучище зажжужал, наш зайчишка задрожал.

(Дети ложатся на живот и лежат спокойно, притаившись).

6. Прилетели тут грачи и жука унесли.

(Дети лежат и машут руками как крыльями, не отрывая ноги от пола).

Повторить два раза в чередовании с расслаблением).

7. Зайка вмиг преобразился

До того он расхрабрился,

Что на бедного ежа

Наступил он сгоряча.

(Дети встают и ходят по комнате, говоря «ой-ой-ой» - 25 секунд).

8. Дал такого стрекача

Только пятками блестя.

(Бег по комнате с переходом на спокойную ходьбу).

Комплекс утренней гимнастики для детей младшего дошкольного возраста

Тема: «Поездка в лес»

1. Сегодня, дети, мы с вами поедem в лес.

Но сначала пойдem на вокзал.

(Дети встают и идут за воспитателем).

2. Дети, мы садимся в поезд. Звучит сигнал «Ту – ту».

(Дети, встав друг за другом, берутся за одежду впереди стоящего начинают медленно двигаться вперед).

После слов воспитателя «поехали»,

(Дети начинают быстрее двигаться по кругу и переходят на бег, одновременно проговаривая слова «Чу - чу- чу»).

Выполняется 15 – 20 секунд.

3. Вот и наша станция, приехали. Выходим и идем в лес собирать красивые цветы.

Поднялся вдруг сильный ветер и деревья начали качаться в разные стороны.

(Дети показывают, как качаются деревья: отводят руки в стороны, и делают наклоны туловищем попеременно, то в одну, то в другую сторону).

Выполняют 4- 6 раз.

4. Давайте поиграем в прятки - спрячемся за кустики.

(Дети лёжа на животе расслабляются. Теперь выглянем из-за кустов и поглядим друг на друга. Поднимаются на руках, не отрывая ног от пола, снова опускаются, прячутся за кустики).

Выполняют 3-4 раза.

5. Ветер постепенно стал утихать, тут и выглянуло солнышко.

Затрещали ветки, на полянку вышел маленький мишка.

(Дети имитируя, как ходит маленький мишка, поднимают высоко ногу и одновременно руку).

Выполняют 4- 6 раз.

6. А вот большая поляна.

Сколько на ней красивых цветов. Давайте нарвем их.

(Дети наклоняются вперед, имитируя сбор цветов, нарвали большие букеты, поднесли их к носу и глубоко вдохнули).

Повторить 2 – 3 раза.

7. Дети, слышите, гудок? «Ту – ту»

Эта приближается поезд к нашей станции.

Нам пора возвращаться домой. Бежим скорей на станцию.

(Дети бегут «стайкой» 15- 20 секунд).

8. Мы успели, сели в поезд и поехали.

(Дети пристраиваются «гуськом», идут шагом, а руками имитируют движение колес).

Выполняют 25 – 30 секунд.

Комплекс утренней гимнастики для детей средней группы

Тема: «Любопытные козлята»

Вводная часть.

1. Ходьба друг за другом.

2. Бег друг за другом.

3. Ходьба.

4. Построение в круг.

Основная часть. Общеразвивающие упражнения.

1. „Козлята осматриваются”

И. п. - о. с.

Выполнение упражнения: на счет 1 - 2 - повороты головы вправо - влево, на счет 3 - 4 - и. п. - повторить 6 раз.

2. „Козлятам хочется все потрогать”

И. п. - о. с.

Выполнение упражнения: на счет 1 - 2 - руки вытянуть вперед, на счет 3 - 4 - и. п. - повторить 6 раз.

3. «Козлята удивляются»

И. п. - о. с. - ноги на ширине плеч.

Выполнение упражнения: на счет 1 - 2 наклон туловища влево - вправо, на счет 3 - 4 - и. п. - повторить 6 раз,

4. «Козлята проголодались»

И. п. - о. с. - ноги на ширине плеч.

Выполнение упражнения: на счет 1 - 2 наклон вперед, коснуться руками пальцев ног, на 3 - 4 - и. п. - повторить 6 раз.

5. «Козлята радуются»

И. п. - о. с.

Выполнение упражнения: на счет 1 - 4 - прыжки на двух ногах на месте, на счет 5 - 8 - ходьба на месте - 4 раза.

Комплекс утренней гимнастики для детей старшей группы

Тема: «На море»

Вводная часть:

ходьба в колонне по одному: на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Легкий бег со сменой темпа. Перестроение парами в две колонны.

1. «Какое море большое».

И. п.: основная стойка.

1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки;

2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопу («Ах!»);

3 – 4 – тоже.

Дозировка: 6 – 8 раз.

2. «Чайки ловят рыбу в воде».

И. п.: ноги врозь, руки опущены.

1 – вдох – наклон туловища вперед, руки в стороны;

2 – выдох – вернуться в исходное положение;

3 – тоже.

Дозировка: 6 – 8 раз.

3. «Створки раковины раскрываются»

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

1 – вдох – живот втянуть;

2 – выдох – сед с прямыми ногами, живот выпятить («Ш-ш!»);

3 – вдох – живот втянуть;

4 – выдох – вернуться в исходное положение.

Дозировка: 6 – 8 раз.

4. «Пловцы».

И. п.: ноги врозь, руки опущены.

1 – вдох – левую руку поднять;

2 – выдох – мах рукой вперед, вниз;

3 – вдох – правую руку поднять;

4 – выдох – мах правой рукой вперед, вниз («Раз»).

Дозировка: 6 – 8 раз.

5. «Дельфин плывет».

И. п.: ноги врозь, руки согнуты в локтях;

1 – вдох;

2 – выдох – наклониться вперед, правым локтем коснуться левого согнутого колена;

3 – вдох – вернуться в исходное положение;

4 – выдох – наклониться вперед, левым локтем коснуться правого согнутого колена, вернуться в исходное положение.

Дозировка: 6 раз.

**Комплекс утренней гимнастики
для подготовительной к школе группы**

Тема: «Морское путешествие».

Воспитатель: Ребята хотите мы сегодня с вами отправимся в путешествие по морскому дну?

Дети: Да!

Воспитатель: Для того чтобы отправиться в путешествие, вы должны стать ловкими, сильными, смелыми. Готовы?

Дети: Да!

1 Вводная часть.

Воспитатель: По морскому берегу шагом марш (*обычная ходьба*). Идем по высокой мокрой траве. (*ходьба с высоким подниманием колена*). По острым камням (*ходьба на носках*). И вдруг подул сильный ветер (*ходьба спиной вперед*). Бег змейкой по извилистой, песочной дорожке. Для погружения на морское дно, нам нужно, перестроится в три колонны. Вот мы и на морском дне

2 Основная часть.

Общеразвивающие упражнения:

«*Водоросли*» (водоросли тянутся через толщу воды к солнышку, но появился ветер, и вода уносит их то в одну сторону, то в другую сторону.)

И. П. - ноги врозь, руки внизу.

1- поднять прямые руки перед собой вверх;

2 – наклон туловища вправо;

3 – выпрямится, руки вверх;

4- И. П. То же влево.

Выполнить 6-8 раз.

«**Морские рыбки**» (*представьте себя рыбками, плавающими в прозрачной, солнечной воде*).

И. П. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях пред грудью.

1-3 – развести руки в стороны, очертить круги перед собой, подняться на носки;

2-4– И. П.

Выполнить 6-8 раз.

«**Морской конек**» (обычно плавает – «стоя», то сделать рывок вперед, то замрет, покачиваясь в воде.)

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

1 – выпад правой ногой вперед;

2-3 – пружинистые покачивания;

4 – И. П. то же левой ногой.

Выполнить 6-8 раз.

«**Волна**» (небольшая волна то опустит на дно, то снова поднимает).

И. П. - стоя на коленях, руки на поясе.

1-2 – сесть на правое бедро, руки влево;

3-4 – вернуться в И. П. То же влево.

Выполнить 6-8 раз.

«**Морская черепашка**» (осторожная – то выглянет из дома, то снова спрячется).

И. П. – сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги прямые.

1-3 согнуть ноги в коленях, обхватить их руками, опустить голову к коленям;

2 -4 – И. П.

Выполнить 6-8 раз.

«**Улитка ползет**» (гибкая, пластичная, немного медлительная).

И. П. – стоя на коленях или сидя на пятках, голову наклонить к коленям, вытянуть вперед руки опустить на пол.

1-2 – скользящим движением лечь на живот, оперившись на локти, голову и плечи поднять;

3-4 – такими же скользящими движениями вернуться И. П.

Выполнить 6-7 раз

«**Кит плывет**» (большой, красивый кит прекрасно плавает в воде)

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

1-3 – повернуться на правый (левый) бок;

2-4 – вернуться в и. п. Выполнить 8 раз.

«**Дельфины**» (добрые, ласковые дельфины резвятся в воде).

И. П. - основная стойка, руки на поясе.

1- 4– прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 90 градусов.

Выполнить 2 раза.

Упражнение на восстановление дыхания «**Волна**».

И. П. ноги на ширине плеч, руки внизу.

Поднять руки вверх, глубоко вдохнуть воздухом носом.

Выдохнуть через рот на звук – ш-ш-ш. медленно опустите руки.

3 Заключительная часть.

Воспитатель: На этом наше путешествие заканчивается.

Возвращаемся на морской, песчаный берег (обычная ходьба).

Подвижная игра «Море волнуется» (2-3 раза).

По тропинке луговой возвращаемся домой (построение вокруг).