Сентябрь

Комплекс утренней гимнастики № 1

Подготовительная группа

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Подскоки с продвижением вперед. Перестроение в 2 колонны.

1. «Наши руки»

И.П. О.С. руки вдоль туловища

В.1. шаг вправо (влево), руки в стороны

2. И.П.

2. «Повороты»

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

В.1. поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону

 2. И.П.

3. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1,3. руки в стороны

2. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног

4. И.П

4. «Ноги выше»

И.П. сидя на полу, руки в упоре сзади

В.1. поднять прямые ноги вверх

2. И.П.

5. «Качели»

И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища

В.1. обхватить руками ноги, перекатиться на спине назад-вперед

2. И.П.

6. «Пружинка и приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. полуприсед

2,4. И.П.

3. присесть руки вынести вперед

7. Прыжки «Звездочка»

И.П. ноги вместе, руки внизу

В.1. прыжком ноги врозь, руки в стороны

8. «Дыши ровно»

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять руки через стороны вверх, вдох

2. И.П.

Заключительная ходьба.

Речевка-самомассаж  «Зарядка»

Скачать:

|  |  |
| --- | --- |

|  |  |
| --- | --- |
| Файл [gimnastika\_podgotov.gr\_1.docx](https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2017/10/20/gimnastika_podgotov.gr_1.docx) | 43.64 КБ |

Предварительный просмотр:

**Сентябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

**Подготовительная группа**

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Подскоки с продвижением вперед. Перестроение в 2 колонны.

**1. «Наши руки»**

И.П. О.С. руки вдоль туловища

В.1. шаг вправо (влево), руки в стороны

2. И.П.

**2. «Повороты»**

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

В.1. поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону

 2. И.П.

**3. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1,3. руки в стороны

2. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног

4. И.П

**4. «Ноги выше»**

И.П. сидя на полу, руки в упоре сзади

В.1. поднять прямые ноги вверх

2. И.П.

**5. «Качели»**

И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища

В.1. обхватить руками ноги, перекатиться на спине назад-вперед

2. И.П.

**6. «Пружинка и приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. полуприсед

2,4. И.П.

3. присесть руки вынести вперед

**7. Прыжки «Звездочка»**

И.П. ноги вместе, руки внизу

В.1. прыжком ноги врозь, руки в стороны

**8. «Дыши ровно»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять руки через стороны вверх, вдох

2. И.П.

Заключительная ходьба.

**Речевка-самомассаж  «Зарядка»**

**Сентябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с цветными лентами**

**Подготовительная группа**

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Подскоки с продвижением вперед. Перестроение в 2 колонны.

**1. «Повороты головы»**

И.П. О.С. руки с лентой внизу

В.1. плавный поворот головы вправо (влево)

2. И.П. 8 – 10 раз

**2. «Ленту вверх»**

И.П. О.С. руки с лентой внизу

В.1. руки в стороны

2. руки вверх, переложить ленту

3. руки в стороны

4. И.П. 8 – 10 раз

**3. «Повороты»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с лентой впереди

В.1. поворот вправо (влево), отвести руки в сторону

2. И.П. 8 – 10 раз

**4. «Наклоны»**

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

В.1. поднять руки вверх

2. наклон вправо (влево)

3. руки вверх

4. И.П. по 4 – 5 раз в каждую сторону

**5. «Потянись»**

И.П. сидя на пятках, руки с лентой внизу

В.1. встать на колени, поднять прямые руки вверх

2. И.П. 8 – 10 раз

**6. «Подними ноги»**

И.П. лежа на спине, прямые руки с лентой за головой.

В.1. поднять прямые ноги, коснуться их руками

2. И.П. 8 – 10 раз

**7. «Вертушка»**

И.П. лежа на животе, руки с лентой вытянуты вперед

В.1. повернуться вправо (влево), лечь на спину

2. И.П. 8 – 10 раз

**8. Прыжки «Звездочка »**

И.П. О.С. руки внизу.

В.1. ноги врозь, руки в стороны 20 – 30 прыжков 2 раза

Заключительная ходьба.

**Речевка-самомассаж  «Зарядка»**

**Октябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

**Подготовительная группа**

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Подскоки с продвижением вперед. Перестроение в 2 колонны.

**1. «Наши руки»**

И.П. О.С. руки вдоль туловища

В.1. шаг вправо (влево), руки в стороны

   2. И.П.

**2. «Повороты»**

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

В.1. поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону

   2. И.П.

**3. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1,3. руки в стороны

2. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног

4. И.П.

**4. «Ноги выше»**

И.П. сидя на полу, руки в упоре сзади

В.1. поднять прямые ноги вверх

   2. И.П.

**5. «Качели»**

И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища

В.1. обхватить руками ноги, перекатиться на спине назад-вперед

   2. И.П.

**6. «Пружинка и приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. полуприсед

2,4. И.П.

   3. присесть руки вынести вперед

**7. Прыжки «Звездочка»**

И.П. ноги вместе, руки внизу

В.1. прыжком ноги врозь, руки в стороны

**8. «Дыши ровно»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять руки через стороны вверх, вдох

   2. И.П.

Заключительная ходьба.

**Речевка-самомассаж  «Зарядка»**

**Октябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 со скакалкой**

**Подготовительная группа**

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Подскоки с продвижением вперед. Перестроение в 2 колонны.

**1. «Высоко»**

И.П. О.С. скакалка сложенная вчетверо впереди в опущенных руках

В.1,3. поднять прямые руки со скакалкой вперед

2. вверх, встать на носки, посмотреть на нее

    4.И.П.

**2. «Микрофон»**

И.П. ноги на ширине плеч, скакалка на шее, держать ее за ручки

В.1. поворот вправо (влево), правую (левую) руку в сторону

    2. И.П.

**3. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, скакалка в опущенных руках впереди

В.1,3. поднять руки со скакалкой вперед

    2. наклон вперед, коснуться пола

    4. И.П.

**4. «Лошадки»**

И.П. ступня правой (левой) ноги на середине скакалки, ручки в согнутых руках

В.1. руки вверх, ногу, согнутую в колене вверх

    2. И.П.

**5. «Качели»**

И.П. сидя, ноги впереди, скакалку зацепить за ступни ног и натянуть

В.1. наклон назад, приподнять ноги от пола и покачать

   2. И.П.

**6. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, скакалка в согнутых руках на плечах

В.1. присесть, руки со скакалкой вверх

    2. И.П.

**7. «Через скакалку»**

И.П. ноги на ширине ступни, скакалка внизу, держать за ручки

В.1. прыжки через вращающуюся скакалку

**8. «Гудок парохода»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. вдох через нос, задержка 1-2 сек, выдох через рот со звуком «у» (выдох удлинен)

Заключительная ходьба.

**Речевка-самомассаж  «Зарядка»**

**Ноябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

**Подготовительная группа**

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.  На сигнал «Бабочки» остановиться и помахать руками, на сигнал «Лягушки» присесть, руки положить на колени. Перестроение в 2 колонны.

**1. «Сосна»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться

    2. И.П.

**2.«Повороты»**

И.П. стоя на коленях, руки на поясе

В.1. поворот вправо (влево), правую (левую) прямую руку отвести назад

 2. И.П.

**3.  «Ветер»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять руки дугами вверх, хлопок над головой

    2-3. наклон вниз, приблизить голову к ногам, хлопок за ними

    4. И.П.

**4. «Маятник»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. руки в стороны

    2-3. наклон вправо, влево

    4. И.П.

**5. «Горка»**

И.П. лежа на полу, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях

В.1. подняться вверх, прогнуться

    2. И.П.

**6.  «Качалка»**

И.П. лежа на полу, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях

В.1. обхватить руками колени, голову наклонить

    2-3. сделать несколько перекатов на спине вперед – назад

    4. И.П.

**7. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на пояс

В.1. присесть, руки вытянуть вперед

    2. И.П.

**8. «На одной ножке»**

И.П. стоя на одной ноге, руки на пояс

В.1. прыжки

Заключительная ходьба.

**Речевка-самомассаж  «Зарядка»**

**Ноябрь**

**Комплекс утренней гимнастики№ 2 с мячом**

**Подготовительная группа**

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.  На сигнал «Бабочки» остановиться и помахать руками, на сигнал «Лягушки» присесть, руки положить на колени. Перестроение в 2 колонны.

**1.  «Мяч вверх»**

И.П. О.С. мяч в обеих руках внизу.

В.1.поднять мяч вверх

    2. опустить мяч за голову

 3. поднять мяч вверх

    4. И.П.

**2. «Подними мяч»**

И.П. О.С. мяч  в двух руках у груди

В.1. мяч поднять вверх, подняться на носки

 2. И.П.

**3.  «Наклоны вперед»**

И.П. сидя, ноги врозь, мяч на полу

В.1. прокатить мяч вперед, как можно дальше

    2. И.П.

**4. «Повороты»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в двух руках у груди

В.1.  поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его

    2. И.П.

**5.  «Прыгай мяч»**

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в двух руках у груди

В.1. бросить мяч в пол

    2. И.П.

**6.  «Подбрось-поймай»**

И.П.ноги на ширине плеч, мяч в двух руках у груди

В.1. броски мяча вверх и ловля его двумя руками

    2. И.П.

**7.  «Приседания»**

И.П.ноги на ширине ступни, мяч в двух руках у груди

В.1. присесть, мяч вынести вперед

    2. И.П.

**8.  «Прыгай»**

И.П. стоя боком к мячу

В.1. прыжки на двух ногах вокруг мяча

Заключительная ходьба.

**Речевка-самомассаж  «Зарядка»**

**Декабрь**

**Комплекс утренней гимнастики№ 1 в парах**

**Подготовительная группа**

Ходьба парами на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с разным положением рук.  Бег парами. Перестроение в 2 колонны.

**1. «Руки вверх»**

И.П. О.С. лицом друг к другу, держась за руки

В.1,3. руки в стороны

    2. руки вверх

    4. И.П.

**2. «Повороты»**

И.П. лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить

В.1. поворот туловища вправо (влево)

    2. И.П.

**3. «Шаг в сторону»**

И.П. О.С. лицом друг к другу, держась за руки

В.1. выпад вправо (влево), руки в стороны

    2. И.П.

**4. «Гора»**

И.П. спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, руки вперед

В.1. наклон вперед между ног, обхватить колени руками, сказать «вижу»

    2. И.П.

**5. «Неваляшки»**

И.П. лежа на спине, ногами друг к другу, они зажаты, руки за головой

В.1. поочередно сесть

    2. лечь

**6. «Велосипед»**

И.П. лежа на полу, подошвы ног прижаты друг к другу

В.1. имитировать езду на велосипеде

    2. И.П.

**7. «Самолеты»**

И.П. лежа на животе лицом друг к другу, руки перед грудью

В.1. прогнуться вперед вверх, развести руки в стороны

    2. И.П.

**8. «Приседания»**

И.П. О.С. лицом друг к другу, держась за руки

В.1. поочередное приседание, не отпуская рук партнера

    2. И.П.

**9. «Гудок парохода»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки у плеч

В.1. поднять руки вверх, вдох через нос, задержать дыхание

    2. выдох через губы, сложенные трубочкой со звуком «у»

Заключительная ходьба.

**Речевка.**

**Декабрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с мешочком**

**Подготовительная группа**

Ходьба парами на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с разным положением рук.  Бег парами. Перестроение в 2 колонны.

**1. «Переложи мешочек за спиной»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны, мешочек в правой руке

В.1. опустить руки, переложить мешочек за спиной в другую руку

    2. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с мешочком над головой

В.1. наклон вправо (влево)

    2. И.П.

**3. «Переложи мешочек за ногой»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны, мешочек в правой руке

В.1. наклон вперед, переложить мешочек за ногой

    2. И.П.

**4. «Захвати мешочек»**

И.П. сидя, ноги выпрямить, руки в упоре сзади

В.1. сгибая ноги, подтянуть мешочек к себе

    2. И.П.

**5. «Переложи мешочек под ногой»**

И.П. лежа на спине, руки в стороны, мешочек в правой руке

В.1. поднять левую ногу, переложить мешочек под ногой в другую руку

    2. И.П.

**6. «Приседания с мешочком»**

И.П. ноги на ширине стопы, мешочек в правой руке

В.1. присесть, положить (взять) мешочек на пол

    2. И.П.

**7. «Прыжки»**

И.П. ноги на ширине стопы, мешочек на полу

В.1. прыжки вокруг мешочка

**8. «Носик» (дыхательное упражнение)**

И.П. О.С. «Мы немного помычим и по носу постучим»

В.1. вдох

    2. выдох, протяжно тянуть «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа

Заключительная ходьба.

**Речевка.**

**Январь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 в парах**

**Подготовительная группа**

Ходьба парами на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с разным положением рук.  Бег парами. Перестроение в 2 колонны.

**1. «Мы становимся все выше»**

И.П. О.С. спиной друг к другу, держась за руки

В.1. руки в стороны

    2. руки вверх, встать на носки

    3. руки в стороны

    4. И.П.

**2. «Солнышко»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки сцеплены вверху

В.1. наклон вправо (влево)

    2. И.П.

**3. «Улыбка»**

И.П. стоя спиной друг к другу, руки на пояс

В.1. полуприсед с полуоборотом вправо (влево), посмотреть друг другу в глаза с улыбкой

    2. И.П.

**4. «Мы висим вниз головой»**

И.П. стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч

В.1. наклон вперед, посмотреть друг на друга

    2. И.П.

**5. «Весело танцуем»**

И.П. стоя плечом друг к другу, одну руку на пояс у друга, другая на пояс

В.1. правую (левую) ногу вперед на носок

    2. в сторону

    3. назад

    4. И.П.

**6. «Лошадки»**

И.П. стоя лицом друг к другу, руки на плечи

В.1. сгибать правую (левую) ногу в колене

    2. И.П.

**7. «Рыбки»**

И.П. лежа на животе лицом друг к другу, держась за руки

В.1. поднять руки и ноги

    2. И.П.

**8. «Поздороваемся»**

И.П. лежа на спине, головой друг к другу, взяться за руки

В.1. поднять правую (левую) ногу

    2. И.П.

**9. «Приседания»**

И.П. О.С. лицом друг к другу, держась за руки

В.1. поочередное приседание, не отпуская рук партнера

    2. И.П.

**Речевка.**

**Февраль**

**Комплекс утренней гимнастики№ 1 «Зоопарк»**

**Подготовительная группа**

Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена. Бег в колоне по одному, по двое. Построение в 3 колонны.

**1.  «Белочка»**

И.П. О.С. руки на пояс

В. 1. поворот головы вправо (влево), подняться на носки

    2. И.П.

**2. «Медведица»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны

В.1. наклон туловища вправо (влево), руки за голову

    2. И.П.

**3.  «Марал»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять согнутую в колене правую ногу, носок оттянуть, руки скрестно вверх, пальцы развести

    2. И.П.

**4. «Лисята»**

И.П. опора на кисти рук и колени

В. 1. поворот головы вправо (влево), слегка прогнуть туловище, посмотреть на «хвостик»

     2. И.П.

**5. «Муравей»**

И.П. сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади

В.1. подтянуть ногу к себе

 2. И.П.

**6. «Жучок»**

И.П. лежа на спине

В. 1. попеременное сгибание и разгибание рук и ног

     2.И.П.

**7. «Зайчата»**

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой

**8. «Посмотри по сторонам» (упражнение на дыхания)**

И.П. О.С.

В. 1. поворот вправо (влево), рука в сторону (вдох)

     2. И.П. (выдох).

Заключительная ходьба

**Речевка.**

**Февраль**

**Комплекс утренней гимнастики№ 2 с гантелями**

**Подготовительная группа**

Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена. Бег в колоне по одному, по двое. Построение в 3 колонны.

**1. «Выше вверх»**

И.П. ноги вместе, руки с гантелями вдоль туловища

В. 1. руки через стороны вверх, подняться на носки (вдох)

     2. наклон веред, колени не сгибать (выдох)

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с гантелями на поясе

В. 1. наклон вперед, руки и туловище параллельны полу

     2. выпрямиться

     3. руки вверх, прогнуться в спине

     4.И.П.

**3.  «Повороты»**

И.П.ноги вместе, руки с гантелями у плеч

В. 1. поворот вправо (влево), рука с гантелью в сторону

     2. И.П.

**4. «Выше ноги»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с гантелями на поясе

В. 1. поднять прямую ногу, стукнуть гантелями под ногой

     2. И.П.

**5. «Ноги вверх»**

И.П. лежа на животе, руки с гантелями вытянуты вперед, ноги вместе

В. 1. поднять вверхруки и ноги

     2. И.П.

**6. «Приседания»**

И.П.О.С. руки внизу

В. 1.  полный присед, колени врозь, руки вперед

     2. И.П.

**7. «Прыжки»**

И.П.О.С. руки с гантелями вдоль туловища

В.1. прыжки по 6-8 раз на правой (левой, двух) ноге

**8. «Дыши ровно» (упражнение на дыхание)**

И.П. ноги вместе, руки с гантелями вдоль туловища

В.1. руки через стороны вверх, подняться на носки (вдох)

    2. наклон веред, колени не сгибать (выдох)

Заключительная ходьба

**Речевка.**

**Март**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

**Подготовительная группа**

Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена, делая хлопок. Бег в колоне по одному, по двое. Построение в 3 колонны.

**1. «Руки вверх»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки к плечам

В.1. руки вверх

    2. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево), руки прямые вправо (влево)

    2. И.П.

**3. «Полуприсед»**

И.П. ноги на ширине стопы, руки на поясе

В.1. полуприсед, руки вперед

    2. И.П.

**4. «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, руки на поясе

В.1. поворот вправо (влево), коснуться рукой левой (правой) пятки

    2. И.П.

**5. «Цветок»**

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища

В.1. приподнять прямые ноги вверх и прямые руки и голову, коснуться

    2. И.П.

**6. «Рыбка»**

И.П. лежа на животе, руки вдоль туловища

В.1. приподнять прямые ноги, руки отвести назад

    2. И.П.

**7. «Прыгунки»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах вверх в чередовании с ходьбой

**8. «Посмотри по сторонам» (упражнение на дыхания)**

И.П. О.С.

В. 1. поворот вправо (влево), рука в сторону (вдох)

     2. И.П. (выдох).

Заключительная ходьба

**Речевка.**

**Март**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с гимнастической палкой**

**Подготовительная группа**

Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена, делая хлопок. Бег в колоне по одному, по двое. Построение в 3 колонны.

**1. «Нога в сторону, палку вверх»**

И.П. О.С. палка в двух руках внизу

В.1. отставить ногу на носок назад, руки вверх

    2. И.П.

**2. «Наклоны»**

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

В.1,3. поднять палку вверх

    2. наклон вперед

    4. И.П.

**3. «Приседания»**

И.П. О.С. руки с палкой внизу

В.1. присесть, руки вынести вперед

    2. И.П.

**4. «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, палка в двух руках внизу

В.1. поворот вправо (влево), руки вынести вперед

    2. И.П.

**5. «Рыбка»**

И.П. лежа на животе, руки с палкой согнуты в локтях

В.1. вынести палку вперед-вверх

    2. И.П.

**6. «Коснись колена»**

И.П. О.С. палка в двух руках внизу

В.1. поднять согнутую в колене ногу, положить палочку на колено

    2. И.П.

**7. «Прыжки через палку»**

И.П. стоя боком к палке, палка на полу

В.1. прыжки через палку правым и левым боком

**8. «Посмотри по сторонам» (упражнение на дыхания)**

И.П. О.С.

В. 1. поворот вправо (влево), рука в сторону (вдох)

     2. И.П. (выдох).

Заключительная ходьба

**Речевка.**

**Апрель**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Веселые автомобили»**

**Подготовительная группа**

Ходьба и бег змейкой в колонне по одному, поскоками.Ходьба и бег по кругу. Построение в 3 колонны.

**1. «Заводим двигатель»**

И.П. О.С. руки перед грудью.

В.1. вращать согнутыми руками на счет 1-8, сказать «р-р-р»

2. И.П. 8 – 10 раз

**2. «Смотрим в боковые зеркала»**

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

В.1. наклон вправо (влево).

2. И.П. 8 – 10 раз

**3. «Накачиваем шины»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

В.1. наклон вперед, руками коснуться пол.

2. И.П. 8 – 10 раз

**4. «Проверяем колеса»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой.

В.1. поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться локтем.

2. И.П. 8 – 10 раз

**5. «Ремонтируем аккумулятор»**

И.П. ноги на ширине стопы, руки на поясе.

В.1. присесть, колени в стороны, сказать «стук – бряк»

2. И.П. 8 – 10 раз

**6. «Проверяем тормоза»**

И.П. сидя, ноги согнуты в коленях, руками упор сзади.

В.1. выпрямить ноги, сказать «стоп»

2. И.П. 8 – 10 раз

**7. «Как работают стеклоочистители»**

И.П. лежа на спине, руки за головой, ноги вверху вместе.

В.1. ноги врозь.

2. И.П. 8 – 10 раз

**8. «Авария»**

И.П. лежа на спине, руки вверху.

В.1. перекат на живот, сказать «бум»

2. И.П. 8 – 10 раз

**9. «Автомобиль едет по кочкам и гудит»**

И.П. О.С. руки на поясе.

В.1. прыжки на двух ногах, на каждый прыжок сказать «би»

20 – 30 прыжков 2 раза Ходьба, энергичный бег.

Заключительная ходьба

**Речевка.**

**Апрель**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с кеглей**

**Подготовительная группа**

Ходьба и бегв колонне по одному, поскоками.Ходьба и бег по кругу. Бег до 1,5 мин. Построение в 3 колонны.

**1. «Переложи над головой»**

И.П. ноги на ширине плеч, кегля в правой (левой) руке внизу

В.1. руки в стороны

    2. вверх

    3. в стороны

    4. И.П.

**2. «Переложи за спиной»**

И.П. ноги на ширине плеч, кегля в правой (левой) руке внизу

В.1,3. руки вперед

    2. назад

    4. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, кегля в правой (левой) руке

В.1. поворот вправо (влево), поставить кеглю у ног

    2. И.П.

**4. «Наклоны»**

И.П. сидя ноги врозь, кегля в обеих руках

В.1. наклон вперед, поставить (взять) кеглю между ног

    2. И.П.

**5. «Приседания»**

И.П. О.С. руки с кеглей внизу

В.1. присесть, поставить (взять) кеглю на пол

    2. И.П.

**6. «Прыжки вокруг кегли»**

И.П. О.С. кегля на полу

В.1. прыжки вокруг кегли на двух ногах

**7. «Посмотри по сторонам» (упражнение на дыхания)**

И.П. О.С.

В. 1. поворот вправо (влево), рука в сторону (вдох)

     2. И.П. (выдох).

Заключительная ходьба

**Речевка.**

**Май**

**Комплекс утренней гимнастики№ 1 «Зоопарк»**

**Подготовительная группа**

Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена. Бег в колоне по одному, по двое. Построение в 3 колонны.

**1.  «Белочка»**

И.П. О.С. руки на пояс

В. 1. поворот головы вправо (влево), подняться на носки

    2. И.П.

**2. «Медведица»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны

В.1. наклон туловища вправо (влево), руки за голову

    2. И.П.

**3.  «Марал»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять согнутую в колене правую ногу, носок оттянуть, руки скрестно вверх, пальцы развести

    2. И.П.

**4. «Лисята»**

И.П. опора на кисти рук и колени

В. 1. поворот головы вправо (влево), слегка прогнуть туловище, посмотреть на «хвостик»

     2. И.П.

**5. «Муравей»**

И.П. сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади

В.1. подтянуть ногу к себе

 2. И.П.

**6. «Жучок»**

И.П. лежа на спине

В. 1. попеременное сгибание и разгибание рук и ног

     2. И.П.

**7. «Зайчата»**

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой

**8. «Посмотри по сторонам» (упражнение на дыхания)**

И.П. О.С.

В. 1. поворот вправо (влево), рука в сторону (вдох)

     2. И.П. (выдох).

Заключительная ходьба

**Речевка.**

**Май**

**Комплекс утренней гимнастики№ 2 на скамейках**

**Подготовительная группа**

Ходьба в колонне по одному в разных направлениях (через середину, по диагонали и т.д.) Энергичный бег.Прыжки на правой и левой ноге. Построение в 2 колонны.

**1. «Поработаем руками»**

И.П. сидя верхом, руки на пояс

В.1. руки в стороны

    2. руки за голову

    3. руки вверх

    4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. сидя верхом, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

    2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. сидя верхом, руки за голову

В.1. поворот вправо (влево)

    4.И.П.

**4. «Шаг на скамейку»**

И.П. стоя лицом к скамейке

В.1-2. шаг правой(левой) ногой на скамейку

3-4. шаг правой(левой) ногой со скамейки

**5. «Приседания»**

И.П. стоя сбоку от скамейки, ноги на ширине ступни, руки на пояс

В.1. присесть, руки вперед

    2.И.П.

**6. «Прыжки»**

И.П. стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища

В.1-4. прыжки на двух ногах вперед, поворот кругом, повторить прыжки

**7. «Руки выше» (упражнение на дыхание)**

И.П. сидя верхом, руки на пояс

В.1. встать, потянуться руками вверх (вдох)

    2. И.П. (выдох)

Ходьба, легкий бег.

**Речевка.**