Комплексы утренней гимнастики для всех возрастных групп детского сада

**2-я младшая группа**

**«Маленькие да удаленькие»**

**1 Вводная часть**

*Построение в колонну*

Обычная ходьба, ходьба на носках руки на поясе (как лисички), обычная ходьба, ходьба с высоко поднятыми коленями (как лошадки), обычная ходьба, бег в среднем темпе

**II Общеразвивающие упражнения**

*Перестроение в круг*

***1. «Покажи ладошки».*** И. п. – стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища.

1 Поднять руки вперед – вот наши ладошки,

2 Вернуться в исходное положение, 3-4 тоже (4-5 раз).

***2. «Покажи колени».***И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 Наклониться вперед и положить руки на колени,

2 Вернуться в исходное положение, 3-4 тоже (4-5 раз).

***3. «Сели-встали».***И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.

1 Присесть, руки перед собой,

2 Встать, вернутся в и. п. 3-4 тоже (4-5 раз).

***4. «Прыг-скок»***И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1 Прыжки на двух ногах – как мячики

2 И. п. 3-4 тоже (2–3 раза).

**Усложнением на 2-й недели**

***«Спрятались»***

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

1Присесть, руками обхватить колени, опустить голову,

2 вернуться в исходное положение -4 тоже (4-5 раз).

**3 Заключительная часть.**

*Перестроение в колонну.*

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, упражнение на дыхание ***«Вырастим большими»*** И.п.: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4 раз.

**2-я младшая группа**

**«Малыши-крепыши» упражнения с флажками**

**1 Вводная часть**

*Построение в колонну*, ходьба на носочках руки на поясе (как лисички), ходьба в колонне по одному, ходьба с высоко поднятыми коленями (как лошадки), бег

**II Обще развивающие упражнения с флажками**

*Построение в круг*

***1. «Флажки вверх»*** И. п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу.

1-2 Поднять флажки вверх, помахать ими,

3-4 Опустить флажки, вернуться в исходное положение. (3-4 раза)

***2. «Наклоны вперед»*** И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.

1. Наклониться вперед,

2. Коснуться пола палочками флажков,

3. Выпрямиться,

4. Вернуться в исходное положение. (3-4 раза)

***3. «Сели –присели»***И. п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч.

1-2 Присесть, вынести флажки вперед,

3-4 Встать, вернуться в исходное положение.(3-4 раза)

***4. «Веселые прыгуны»*** И. п. – ноги слегка расставлены, флажки в обеих руках. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой. (3-4 раза)

**Усложнением на 2-й недели**

***«Малыши-крепыши приседают»*** И. п. – ноги на ширине ступни, флажки за спиной.

1. Присесть, положить флажки на пол,

2. Выпрямиться, убрать руки за спину.

3. Присесть, взять флажки,

4. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (3-4 раза).

**III Заключительная часть**

*Перестроение из круга в колонну*

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, упражнение на дыхание ***«Петух»***

Крыльями взмахнул петух.

Всех нас разбудил он вдруг.

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить,

1 – поднять руки в стороны вдох,

2 - хлопнуть руками по бедрам выдох «Ку-ка-ре-ку!»

**Средняя группа**

**«Веселая физкультура»**

**I Вводная часть:**

*Построение в колонну*, ходьба в колоне по одному, ходьба на носочках, обычная ходьба, ходьба на пяточках, обычная ходьба, ходьба широким шагом, обычная ходьба, бег.

**II Обще развивающие упражнения без предметов**

*Построение в круг*

***1. Руки вверх*** И. п. – стойка ноги параллельно, руки внизу.

1 Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши;

2 Опустить руки через стороны, вернуться в и.п. 3-4 тоже (5 раз).

***2. Повороты вправо-влево***И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону;

2 Выпрямиться, вернуться в и.п. 3-4 тоже (5 раз).

***3. Наклоны***И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной.

1Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук;

2 Выпрямиться, вернуться в и.п. 3-4 тоже (5 раз)

***4. Приседания***И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 Присесть, вынести руки вперед;

2 Встать, выпрямиться, вернуться в и.п. 3-4 тоже (5 раз).

***5. Прыжки***И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1 Прыжки на двух ногах на счет 1–8;

2 И.п. повторить 2 раза с небольшой паузой.

**Упражнение с усложнением на 2-й недели**

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

1.Наклониться вправо;

2. Выпрямиться, вернуться в и.п.;

3. Наклониться влево;

4. Выпрямиться, вернуться в и.п (5 раз)

**III Заключительная часть**

*Построение в колонну*

Обычная ходьба, легкий бег, упражнение на восстановление дыхания «Гуси летят»

Медленная ходьба, На вдох – руки поднять в стороны, на выдох – опустить вниз с произнесением длинного звука «Гу-у-у-у».

**Средняя группа**

**«Забавные флажки»**

**I Вводная часть:**

*Построение в колонну*, ходьба в колоне по одному, ходьба на носочках, обычная ходьба, ходьба на пяточках, обычная ходьба, ходьба широким шагом, обычная ходьба, бег.

**II Обще развивающие упражнения с флажками**

*Построение вкруг.*

***1. «Флажки вверх»*** И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1-2 – флажки вверх, руки поднять через стороны;

3-4 – вернуться в исходное положение (5 раз)

***2. «Флажок вправо- флажок влево»*** И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны;

2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение

3-4 тоже (5 раз).

***3. «Наклоны с флажками»*** И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1-2 – наклон вперед, флажки в стороны;

3-4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

***4. «Приседание с флажками»*** И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1–2 – присесть, флажки вперед;

3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз).

***5. «Попрыгали с флажками»*** И. п. – стойка ноги вместе, флажки внизу.

1-2 Прыгнуть ноги слегка расставлены, флажки в стороны;

3-4 тоже(5 раз)

**Упражнение с усложнением на 2-й недели**

***«Регулировщик»*** И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1 – флажки в стороны;

2 – флажки вверх, палочки скрестить;

3 – флажки в стороны

4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

**III Заключительная часть**

*Построение в колонну*

Обычная ходьба, легкий бег, упражнение на восстановление дыхания ***«Насос»***

Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы

1 Наклон туловища в сторону, вдох;

2 Руки скользят при этом громко произносится звук «С-с-с-с», выдох (5 раз)

**Старшая группа**

**«Спортсмены»**

**I Вводная часть:**

*Построение в колонну*, ходьба в колоне по одному, ходьба семенящим шагом на носках, обычная ходьба, ходьба правым боком приставным шагом, обычная ходьба, ходьба левым боком приставным шагом, обычная ходьба, легкий бег.

**II Обще развивающие упражнения**

*Построение в 2 шеренге*

***1. «Руки вверх, руки в стороны»*** И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – руки вверх, подняться на носки;

3 – руки в стороны;

4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

***2. «Наклоны вправо-влево»*** И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 – руки в стороны;

2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (6 раз).

***3. «Приседания»*** И. п. – основная стойка, руки на поясе;

1–2 – присесть, руки вынести вперед;

3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

***4. «Прыжки»*** И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – прыжком ноги врозь, руки на поясе;

2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8. (3 раза)

**Упражнение с усложнением на 2-й недели**

***«Ногу назад на носок»***И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – правую ногу назад на носок, руки за голову;

2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

**III Заключительная часть**

*Построение в колонну*

Обычная ходьба, легкий бег, упражнение на восстановление дыхания ***«Поворот»***

Вправо, влево повернемся и друг другу улыбнемся.

И.п. – основная стойка.

1 Сделать вдох

2 На выдохе повернуться, одна рука за спину, другая вперед,

3 И.п. (6 раз)

**Старшая группа**

**«С флажками»**

**I Вводная часть:**

*Построение в колонну*, ходьба в колоне по одному, ходьба с высоко поднятыми коленями, обычная ходьба, ходьба правым боком приставным шагом, обычная ходьба, ходьба левым боком приставным шагом, обычная ходьба, легкий бег.

**II Обще развивающие упражнения с флажками**

*Построение в 2 шеренге*

***1. «Флажки вверх, в стороны»*** И. п. – основная стойка, флажки внизу.

1 – флажки вперед;

2 – флажки вверх;

3 – флажки в стороны;

4 – исходное положение (7 раз).

***2. «Покажи флажок направо, покажи флажок налево***» И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди.

1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону;

2 – исходное положение

3-4 тоже (6 раз).

***3. «Приседания»*** И. п. – основная стойка, флажки внизу.

1–2 – присесть, флажки вынести вперед;

3–4 – исходное положение (7 раз).

***4. «Попрыгали»***И. п. – основная стойка, флажки внизу.

На счет 1–8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем повторить прыжки (3 раза)

**Упражнение с усложнением на 2-й недели**

***«Ногу назад на носок, покажи флажок»***И. п. – основная стойка, флажки внизу

1–2 – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх;

3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (7 раз).

**III Заключительная часть**

*Построение в колонну*

Обычная ходьба, легкий бег, упражнение на восстановление дыхания **«Часики»**

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены.

«Часики идут, за собою нас ведут».

1 — взмахнуть руками вперед — «тик» (вдох);

2 — взмахнуть руками назад — «так» (выдох) (2 раза)

**Подготовительная группа**

**«Силачи»**

**I Вводная часть:**

*Построение в колонну*, ходьба в колоне по одному, ходьба широким шагом, обычная ходьба, ходьба с высоко поднятыми коленями, обычная ходьба, ходьба в полуприседе, обычная ходьба, ходьба правым боком, обычная ходьба, ходьба левы боком, обычная ходьба, бег.

**II Обще развивающие упражнения**

*Построение в 2 шеренге*

***1. «Руки вверх»*** И. п. – основная стойка , руки вдоль туловища.

1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки;

3–4 – вернуться в исходное положение (8 раз).

***2. «Наклоны»*** И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (8 раз).

***3. «Повороты вправо-влево»*** И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – поворот туловища вправо, правую руку вверх;

2 – исходное положение;

3–4 – то же в другую сторону (8 раз).

***4. «Приседания»*** И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки на коленях;

3–4 – выпрямиться, исходное положение (8 раз).

***5. «Прыжки»*** И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8,с продвижением вперед.(3 раза)

**Упражнение с усложнением на 2-й недели**

***«Наклоны вправо-влево»*** И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – наклон туловища вправо, правую руку вверх;

2 – исходное положение;

3–4 – то же в другую сторону (8 раз).

**III Заключительная часть**

*Построение в колонну*

Обычная ходьба, легкий бег, упражнение на восстановление дыхания ***«Удивимся»***

Удивимся чему есть, в мире так полно чудес не счесть.

И.п. –встать прямо опустить плечи и сделать свободный вдох,

1 Медленно поднять плечи, одновременно сделать выдох,

2 Вернутся в и.п. 3-4 тоже (8 раз)

**Подготовительная группа**

**«Веселые флажки»**

**I Вводная часть:**

*Построение в колонну*, ходьба в колоне по одному, ходьба широким шагом, обычная ходьба, ходьба с высоко поднятыми коленями, обычная ходьба, ходьба в полуприседе, обычная ходьба, ходьба правым боком, обычная ходьба, ходьба левы боком, обычная ходьба, бег.

**II Общеразвивающие упражнения**

*Построение в 2 шеренге лицом к друг другу*

***1 «Руки вперед-вверх- в стороны».*** И. п. – основная стойка, флажки внизу.

1 – руки вперед;

2 – поднять руки вверх;

3 – руки в стороны;

4 – исходное положение (8 раз).

***2. «Повороты вправо-влево»*** И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые.

1–2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые;

3–4 – вернуться в исходное положение (8 раз).

***3. « Наклоны вперед»*** И. п. – сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты.

1–2 – наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног,

3–4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (8 раз).

4***. «Приседания»*** И. п. – основная стойка, флажки у груди, руки согнуты.

1–2 – присесть, флажки вынести вперед;

3–4 – исходное положение (8 раз).

***5.*** ***«Прыжки»*** И. п. – основная стойка, флажки внизу.

1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2 – прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. После серии прыжков на счет 1–8 небольшая пауза. Повторить 2–3 раза.

**Упражнение с усложнением на 2-й недели**

***«Наклоны вперед»*** И. п. –стоя ноги врозь, флажки перед грудью в согнутых руках.

1 –руки вверх, посмотреть;

2 – наклон вперед к носку левой ноги,;

3 –руки вверх;

4 – исходное положение. То же к правой ноге (8раз).

**III Заключительная часть**

*Построение в колонну*

Обычная ходьба, легкий бег, упражнение на восстановление дыхания ***«Задувание свечи»***

Нужно глубоко вздохнуть, чтобы свечку нам задуть.

И.п. Встать пря ноги на ширине плеч.

1 Сделать свободный вдох и задержать дыхание.

2 Сложить губы трубочкой и сделать 3 глубоких выдоха. Сказать «Фу-фу-уу» (8 раз)