|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | **СЕНТЯБРЬ** | Подготовительная группа |
| *(Коврики)* | (1-2 неделя) | 10 минут |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **ХОДЬБА** | Обычная. На носках-руки за головой, на пятках руки за спиной. |
| **БЕГ** | На носках. |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | В шеренгу по трое. |

1. **«КАЧАЕМ ГОЛОВОЙ»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон головы вправо,     2- и. п.,

3- наклон влево,     4- и. п.

1. **«БОЛЬШИЕ КОЛЕСА».**

И.п. - ноги слегка расставлены, руки вниз

1-4-вращение прямых рук вперёд, заем назад.

1. **«НАСОС».**

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

1—2 — наклон вправо (влево, скользя правой (левой) рукой по бедрам, произнося «ш-ш-ш», правую (левую) руку к подмышке;

3—4 — и. п. Ноги не сдвигать и не сгибать.

1. **«ПОВЕРНИСЬ».**

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

1—2 — поворот вправо, руки вверх;

3—4 — и. п. То же, влево.

1. **«НОЖНИЦЫ».**

И. п.: сидя, ноги вперед, руки упор сзади. Разводить и сводить прямые ноги, носки оттянуты, вернуться в и. п., расслабиться. Голову не опускать. Повторить 6 раз.

1. **«ПОТЯНИСЬ».**

И. п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс.

1 — руки вверх, потянуться, посмотреть на руки;

2 — наклон к правой (левой) ноге, скользя руками;

3 — руки вверх; 4 — и. п.

1. **«ПРЫЖКИ».**

И.п.: правая нога впереди, левая сзади, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, попеременно переставляя вперед-назад то правую, то левую ногу

1. **«ПРИСЕДАНИЯ»**

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

1. присесть, вытянуть руки вперед

2. И.П.

1. **«ПОДСКОКИ».**

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Прыжки вперед – назад.

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.**

*«Все мы медленно подышим, Тишину вокруг услышим»*

-*И.п.* – о.с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | **СЕНТЯБРЬ** | Подготовительная группа |
| *( ленточки и коврики)* | (3-4 неделя) | 10 минут |

|  |  |
| --- | --- |
| **ХОДЬБА** | Обычная по кругу, ходьба в приседе и полуприсяде, обычная. |
| **БЕГ** | С захлестыванием голени. |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | В шеренгу по двое. |

1. **«ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ»**

И.П. О.С. руки с лентой внизу

1. плавный поворот головы вправо (влево).

1. **«ЛЕНТУ ВВЕРХ»**

И.П. О.С. руки с лентой внизу

1. руки в стороны

2. руки вверх, переложить ленту

3. руки в стороны. 4-И.П.

1. **«ПОВОРОТЫ»**

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

1-3. поворот вправо (влево), отвести руки в сторону.

2-4. И.П.

1. **«НАКЛОНЫ»**

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

1. поднять руки вверх

2. наклон вправо (влево)

3. руки вверх. 4. -И.П.

1. **«ПОТЯНИСЬ»**

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

1. встать на колени, поднять прямые руки вверх

2. И.П.

1. **«ПОДНИМИ НОГИ»**

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

1. поднять прямые ноги, коснуться их руками

2. И.П. 8 – 10 раз

1. **«ВЕРТУШКА»**

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

1. повернуться вправо (влево), лечь на спину

2. И.П.

1. **ПРЫЖКИ «ЗВЕЗДОЧКА »**

И.П. О.С. руки внизу.

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

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.**

И.п. – о.с. «Вырасти хочу скорей, добро делать для людей». 1 – поднять руки, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох) (6 раз)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | **ОКТЯБРЬ** | Подготовительная группа |
| *(массажные коврики «Травка»)* | (1-2 неделя) | 10 минут |

|  |  |
| --- | --- |
| **ХОДЬБА** | Ходьба в вперевалочку «Медведь» руки за спиной. Высоко поднимая колени «Цапля». |
| **БЕГ** | Бег с подъемом вперед прямых ног. |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | В шеренгу по трое. |

1. **ТОПОТУН**

И.п.-Руки на поясе ноги на дорожке,

1-права нога шаг, 2- левая нога шаг,

3,4 –И.п.

1. **ШАГАЙКА**

И.п.- Руки на поясе ноги на дорожке,

Вправо: 1-правая нога в сторону, 2- левая нога в сторону.

Влево : 1-правая нога в сторону, 2- левая нога в сторону.

1. **ЗАЙКА –ПОПРЫГУН**

Прыжки на месте на коврике (10 раз).

1. **МИШКА-КОСОЛАПЫЙ**

Становимся на внешний край стопы, затем в исходное положение (10 раз).

1. **ФЛАМИНГО**

Попеременно стоим на одной ноге 3-5 секунд и на другой 3-5 секунд (4 подхода).

1. **НЕВАЛЯШКА**

Приседаем, не отрывая ступней от коврика., голову прижимаем к коленям, обнимаем их рукам. Покачиваемся назад-вперёд, перенося вес поочерёдно с носочка на пяточку (20 секунд)

1. **«ПЯТОЧКА-НОСОЧЕК»**

Руки на поясе, спина ровная. Перекатываемся с носка на пятку и обратно (10 раз).

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** «Шарик сдувается».

Сделать легкий вдох – руки в стороны, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух из шарика – «сссссссссссссс», руки сближаются перед грудью.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **ОКТЯБРЬ** | Подготовительная группа |
| *(с ковриками)* | | (3-4 неделя) | 10 минут |
| **ХОДЬБА** | Путаем следы, заплетая. Ходьба крадущаяся | | |
| **БЕГ** | Бег с захлёстыванием голени, высоко поднимая колени. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение 3ками. | | |

**1.ХЛОПОК**

И.п.: о.с. 1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2. и.п.

**2.НАКЛОН**

И.п. о.с. 1 – повернуть голову вправо; 2 – влево; 3 – поднять вверх; 4 – опустить вниз до касания подбородком груди.

**3. ПОКЛОН**

И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх 1- наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2 и.п..

**4. ПОДНЯТИЕ**

И.п. о.с. руки на пояс. 1 – поднять согнутую ногу; 2 – отвести колено в сторону; 3 – колено вперед; 4 – и.п. То же другой ногой.

**5. ПРОГНУТСЯ**

И.п.: сидя, ноги прямые, руки упор сзади. 1-2 –поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад; 3-4 – и.п.

**6.СГИБАНИЕ**

И.п.: сидя, ноги прямые, руки упор сзади .1 – сгибая ноги, подтянуть к груди; 2 – и.п.

**7.ПРИСТАВИТЬ**

И.п.: о.с. 1 – правую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 – левые руку и ногу в сторону; 4 – и.п.

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «ЙОГ».**

Поднимаем одновременного правую ногу и руку- вдох,

Опускаем выдох.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **НОЯБРЬ** | Подготовительная группа |
|  | | (1-2 неделя) | 10 минут |
| **ХОДЬБА** | Ходьба со сменой положений рук, ходьба гимнастическим шагом. | | |
| **БЕГ** | Бег, высоко поднимая колени. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение тройками. | | |

1. **«МЫ СИЛЬНЫЕ»**

И.П.-руки на плечах, кисти сжаты в кулаках.

1-2-с силой руки в верх, разжимая кулаки, подъём на носки.

3-4- И.П.

1. **«ПОВЕРНИСЬ»**

И.П.-руки согнуты в локтях на уровне груди,

1-2-рывки руками перед грудью,

3-4-поворачиваемся вправо (влево) разводя руки в стороны.

1. **«ПРИСЕДАНИЕ»**

И.П.-Руки за спину

1-присесть на носках с прямой спиной, разводя колени, руки вперед.

2-упор руками, ноги выпрямить, голову опустить.

3-присесть,руки вперед

4- И.П.

1. **«ШАГ-ХЛОПОК»**

И.П.-ноги расставлены на уровне плеч, руки вдоль туловища.

1-правая нога шаг вперед,2-хлопок,

3-левая нога шаг вперед,4-хлопок,

5-правая нога и.п.,6-хлопок,

7-левая нога и.п.,8-хлопок.

1. **«НАЗАД»**

И.П.-руки на поясе.

1-2-плавно правую(левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу назад на носок.

1. **«НАКЛОНИСЬ»**

И.П.-ноги на ширине плеч, руки вниз.

1-2- наклон вправо, правую руку согнуть за спину, левую руку за голову. Тоже влево.

1. **«ЦИРКОВАЯ ЛОШАДКА»**

И.П.-руки на поясе. Ритмичный бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носки.

1. **«ВЕСЕЛЫЕ ПРЫЖКИ»**

Прыжки с хлопками вперед назад.

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** «Паровоз»

Стоим, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, делаем вдох носом, на выдохе произносим «чух-чух-чух-чух».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **НОЯБРЬ** | Подготовительная группа |
| *(с обручами и ковриками)* | | (3-4 неделя) | 10 минут |
| **ХОДЬБА** | Ходьба с выпадами вперед на колено, маленьким и широким шагом. | | |
| **БЕГ** | Бег с остановкой по сигналу. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | По кругу с сохранением дистанции. | | |

**1. «ВОЛШЕБНОЕ ЗЕРКАЛО »**

И.п.- о.с., обруч внизу держать двумя руками

1-8- поднять обруч вверх, перебирать руками по кругу вниз

**2. «ПОДНИМИ ВОЛШЕБНОЕ ЗЕРКАЛО »**

И.п.- стоя на коленях, обруч в руках внизу

1-поднять обруч вверх. посмотреть в него

2- и.п.

**3. «ПОКАЖИ ВОЛШЕБНОЕ ЗЕРКАЛО »**

И.п.- упор сидя. обруч лежит на стопах

1-2- ногами приподнять обруч вверх

3-4- и.п.

**4. «ДОСТАНЬ ВОЛШЕБНОЕ ЗЕРКАЛО »**

И.п.- лёжа на спине, руки вверху с обручем

1-приподнять ноги, коснуться обруча

2- и.п.

**5. «ПОДУЙ В ЗЕРКАЛЬЦЕ »**

И.п.- лёжа на животе, руки вверх с обручем

1-приподнять обруч 2- подуть в обруч

3-4- и.п

**6. «ВОЛШЕБНИК »**

И.п.- присед внутри обруча, хватом руками за обруч

1-обруч вверх

2-3- встать, пролезая в обруч

4- и.п.

**7. «ПОЛОЖИ ВОЛШЕБНОЕ ЗЕРКАЛО »**

И.п.- присед лицом к обручу

1-быстро встать, обруч вверх

2-4- медленно присесть, обруч на пол

**8. «ВОКРУГ ЗЕРКАЛЬЦА »**

И.п.- о.с., обруч на полу

1-8- бег вокруг обруча, в чередовании с ходьбой

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** «Рубим дрова»

Вдыхаем, руки поднимаются наверх, на выдохе - наклоняемся, вытягиваем руки чуть вперед, как будто рубим дрова.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **ДЕКАБРЬ** | Подготовительная группа |
| *(со скакалкой)* | | (1-2 неделя) | 10 минут |
| **ХОДЬБА** | Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, змейкой, обычная | | |
| **БЕГ** | Бег мелким шагом, широким шагом. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение в шеренгу по 3 | | |

**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. «ПРИСЕДАНИЯ»**

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

В.1. присесть, руки со скакалкой вверх

    2. И.П.

6. **«ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ»**

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

В.1. прыжки через вращающуюся скакалку

7. **«СКАКАЛКА ОТДЫХАЕТ»**

И.п.: лёжа на спине, руки со скакалкой вверх.

1 – ноги вверх, скакалкой коснуться ног, 2 – и.п

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** «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)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **ДЕКАБРЬ** | Подготовительная группа |
| *(с ковриками)* | | (3-4 неделя) | 10 минут |
| **ХОДЬБА** | Ходьба обычная, приставным шагом лицом в круг и из круга. | | |
| **БЕГ** | Бег с захлёстыванием голени. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение тройками. | | |

**1. «КАЧАЕМ ГОЛОВОЙ »**

И.п.- о.с., руки опущены

1,3 -наклон головой вправо (влево)

2,4 – и.п.

**2. «МЕЛЬНИЦА »**

И.п.- о.с., руки опущены

1-3-маховые движения руками, переходящие в круговые движения

4- и.п.

**3. « ПОВОРОТЫ»**

И.п.- стать прямо, ноги на ширине плеч, руки на пояс

1-повернуться вправо(влево) отвести прямую правую (левую) руку назад

2-и.п.

**4. «НАКЛОНЫ »**

И.п.- стать прямо, ноги на ширине плеч, руки вниз

1-наклониться вперёд-вниз. Хлопнуть за правой (левой) ногой, сказать «хлоп»

2- и.п.

**5. «НОГУ ВВЕРХ »**

И.п.- лечь на спину, руки вдоль туловища

1- поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть под ногой, сказать «хлоп»

2- и.п.

**6. «УГОЛОК»**

И.п.- сидя на полу, руки в упоре сзади

1- поднять прямые ноги вверх-вперёд (угол).

2- и.п.

**7. «ПРЫЖКИ »**

1-8- прыжки на правой (левой) ноге, в чередовании с ходьбой

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** Открываем ноздри для вдоха и выдоха попеременно. Через одну вдыхаем медленно, глубоко, через другую выдыхаем.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **ЯНВАРЬ** | Подготовительная группа |
|  | | (1-2 неделя) | 10 минут |
| **ХОДЬБА** | обычная, с разным положением рук, обычная | | |
| **БЕГ** | высоко поднимая колени | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | в шеренгу по четверо | | |

**1. «Осматриваем территорию»**

И.п. руки на поясе.

1-4 вращение головой в медленном темпе в право, влево

**2. «Проба крыла»**

И. п. – о. с., руки внизу.

Раскачивать руками вперед – назад

**3. «Повороты в стороны».**

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

1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки в стороны, сказать: вправо (влево);

2,4 – и. п.

**4. «Чистим ножки».**

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

1,3 – наклон туловища вперед, руки отвести назад;

2,4 – и. п.

**5. «Разминаем ножки».**

И. п. – о. с., руки внизу.

1,3 – присесть, руки вперед, сказать: сели;

2,4 – и. п.

**6. «Размах крыльев».**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1,3 – скрестить руки перед собой, сказать «ж-ж-ж»;

2,4 – и. п.

**7. «Тянемся к весеннему солнышку».**

И. п. – о. с.

1,3 – руки вверх, встать на носки – вдох;

2,4 – и. п. – выдох.

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** **«Звуки леса».**

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

1,3 – встать на носки, руки вверх через стороны – вдох носом;

2,4 - и. п. – выдох, на первом выдохе как можно больше сказать «ку-ку» - кукует кукушка, на втором «тук-тук» - дятел стучит клювом по дереву**.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **ЯНВАРЬ** | Подготовительная группа |
| *( с малым мячом)* | | (3-4 неделя) | 10 минут |
| **ХОДЬБА** | обычная, приставным шагом, обычная, с поворотами, обычная | | |
| **БЕГ** | в разных направлениях | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | в шеренгу по четверо | | |

**1**. И.п.- ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной

1-2- руки в стороны, мяч в правой руке

3-4- и.п., переложить мяч в левую руку

**2.** И.п.- о.с., мяч в правой руке

1- 2-мах правой (левой) прямой ногой, переложить мяч в другую руку

3-4- и.п.

**3.** И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в правой (левой) руке

1-2- наклон вниз, не сгибая колени, переложить мяч левую (правую) руку за правой (левой) пяткой

3-4- и.п.

**4.** И.п.- ноги врозь, мяч в правой руке

1-3- подбросить мяч вверх, хлопок впереди. поймать мяч

4- и.п.

**5.** И.п.- о.с. , руки внизу

1- приседая, выпрямить руки вперёд

2- и.п.

**6.** И.п.- ноги на ширине плеч

1- поворот вправо (влево)

2- 3-бросок мяча о пол. поймать мяч

4- и.п.

**7.** И.п.- о.с. мяч на полу справа

1-8- прыжки вокруг мяча под счёт

в чередовании с ходьбой

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** И.п. – стоя руки опущены внизу. Через стороны поднять руки вверх-вдох, резко опускаем руки, вниз выполняя наклон и касаясь пола-выдох. 3раза.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **ФЕВРАЛЬ** | Подготовительная группа |
| *( с флажками, парами,коврики)* | | (1-2 неделя) | 10 минут |
| **ХОДЬБА** | Ходьба скрестным шагом. Ходьба в приседе и полуприседе | | |
| **БЕГ** | Бегать, поднимая вперед прямые ноги | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение тройками. | | |

**1**. И.п.- о.с. спиной друг к другу, руки вниз

1-2- развести руки в стороны, встать на носки

3-4- вернуться в и.п.

**2.** И.п.- лицом друг к другу

1- поднять через стороны руки вверх

2-3- потрясти флажками

4- вернуться в и.п.

**3.** И.п.- стойка на коленях, спиной друг к другу, руки в стороны

1- наклон вправо (влево)

2- вернуться в и.п.

**4.** И.п.- сед спиной друг к другу, ноги врозь, руки вдоль туловища с флажками

1-2-наклон вперёд, коснуться флажком пола

3- поднять руки вверх

4- вернуться в и.п.

**5**. И.п.- сед спиной друг к другу, ноги врозь, руки вдоль туловища с флажками

1-согнуть ноги в коленях, коснуться флажками колен

2-вернуться в и.п.

**6**. И.п.- о.с., лицом друг к другу

1-2-поднять правую руку вверх, правую ногу отвести в сторону на носок

3-4- вернуться в и.п.

**7.** И.п.- о.с., руки на пояс

1-8- Прыжки- ноги вместе – ноги врозь

В чередовании с ходьбой

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.**  **«Ветер-воет»**

Набираем воздух через щеки-вдох, плавно выдыхаем произнося «УУУУ»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **ФЕВРАЛЬ** | Подготовительная группа |
|  | | (3-4 неделя) | 10 минут |
| **ХОДЬБА** | Ходьба выпадами. Обычная . Ходьба спиной вперед | | |
| **БЕГ** | Бег змейкой. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение четверками | | |

**1.  «Поднимаем кирпичи».**

И. п.- ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены.

1- 2- наклониться вперед, пальцы сжать в кулаках (Ух!);

3- 4- и. п.

**2.  «Кладем раствор».**

И. п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад.

1- поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперед («Раз!»);

2- и. п.

**3.  «Белим потолок».**

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

1 – поднять правую руку вверх-назад;

2 – опустить правую руку;

3 – поднять вверх-назад левую руку; 4 – и. п.

**4.  «Наклеиваем обои».**

И. п.- о. с., руки внизу

1 – поднять прямые руки вверх

2 –присесть 3 – встать

4 – и. п.

**5.  «Красим пол».**

И. п. – стоя руки на поясе,

1- наклоняемся к одной ноге,

2- посередине,

3-к другой ноге. 4-и.п.

**6. «Мешаем цемент».**

И. п. – стоя руки на поясе

1-4-круговые движения тазом в одну сторону, и в другую.

**7. Поднимаемся по ступенькам».**

Прыжки на двух ногах в чередование с ходьбой на месте.

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** **«Варим кашу»**

И. п.-о. с., одна рука на груди, другая на животе. Выполнить вдох через нос(втягивая живот), а выдох через рот, произнося «ф-ф-ф» («каша кипит») и выпячивая живот.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **МАРТ** | Подготовительная группа |
| *Аэробика* | | (1-2 неделя) | 10 минут |
| **ХОДЬБА** | Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба «гусиным шагом» | | |
| **БЕГ** | Бег на носках. Бег с прыжками. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение тройками. | | |

**1.** И.п.- о.с.

1-8- поочерёдное переступание с носка на пятку, с пятки на носок, сгибая и разгибая руки в локте перед собой

**2.** И.п.- о.с., руки согнуты в локтях

1-4- шаг в правую сторону, приставить левую ногу, вернуться в и.п.

1-4- тоже в левую сторону Руки в движении

**3**. И.п.- о.с.

1-8-поочерёдное переступания на носки ног, сочетая с движениями рук – правую руку к правому плечу, левую к левому; правую-вверх, левую- вверх

1-8- тоже в обратном порядке, вернуться в и.п.

**4.** И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны

1-4- левую ногу и руку отвести в правую сторону, правую руку за спину

1-4- тоже в левую сторону с правой ноги и руки

**5**. И.п.- о.с.

1-4- поднять обе руки вверх(руки слегка согнуты в локтях). правую ногу назад на носок , вернуться в и.п.

1-4- тоже с левой ноги

**6**. И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны

1-8- «скручивание»- повороты туловища в правую сторону, руки согнуты в локтях перед лицом, ладони тыльной стороной

1-8- тоже в левую сторону

**7.** И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны

1-2- локтём левой руки коснуться колена поднятой правой ноги

3-4- вернуться в и.п. Тоже другой ногой и рукой

**8.** И.п.- о.с.

1-8- правую ногу вперёд на носок, левую руку вперёд, а правую – назад. Ту же ногу отвести назад, сменив положение рук, опять вперёд, меняя положение рук и вернуться в и.п. Тоже с левой ноги

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** **«Маятник»**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклоны туловища в стороны. При наклоне выдох, выпрямиться – вдох.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **МАРТ** | Подготовительная группа |
| *( с гимнастической палкой , ковриками)* | | (3-4 неделя) | 10 минут |
| **ХОДЬБА** | Ходьба приставным шагом прямо, боком, назад с левой и правой ноги. Ходьба но внешней и внутренней стороне стопы | | |
| **БЕГ** | Бег в медленном темпе 1 минуту. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение двойками | | |

**1. «Мы штангисты».**

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

1,3 – палку на грудь; 2- с силой вверх; 4 – и. п.

**2. «Гребцы».**

И. п. – ноги на ширине плеч, палку держать в горизонтальном положении ближе к середине на уровне груди.

1,3 – поворот вправо (влево), имитируя [греблю на байдарке](http://pandia.ru/text/category/greblya_na_bajdarkah_i_kanoye/); 2,4 – и. п.

**3. «Достань носки ног».**

И. п. – сидя, ноги врозь, палка на бедрах.

1,3- наклон вперед, палкой коснуться носков ног; 2.4 – и. п.

**4. «Посмотри на палку».**

И. п. – лежа на животе, кулаки под подбородком, палка перед собой.

1,3 – палку верх, посмотреть на нее; 2,4 – и. п.

**5. «Сумей сесть».**

И. п. – лежа на спине, палка на бедрах.

1,3 – палку вверх;

2 – сесть, палку махом вперед; 4 – и. п.

**6. «Побежали на стадион».**

И. п. – о. с., палка сзади на локтевых суставах.

Бег на месте, высоко поднимая колени.

**7. «Отдохнем».**

И. п. – о. с., палка на полу.

Медленная ходьба, разводя руки в стороны ниже пояса, ладонями вверх – вдох, руки вниз – выдох.

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** **«Заводные машинки»**

И. п. – о. с. Руки в «замок» перед собой, (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **АПРЕЛЬ** | Подготовительная группа |
| *(с гантелями)* | | (1-2 неделя) | 10 минут |
| **ХОДЬБА** | Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Подскоки с продвижением вперед. | | |
| **БЕГ** | Бег на носках-на пятках | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение двойками. | | |

**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

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** **«Вырасту большой»**

И. п. – ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **АПРЕЛЬ** | Подготовительная группа |
|  | | (3-4 неделя) | 10 минут |
| **ХОДЬБА** | Ходьба в полуприседе. Ходьба и бег змейкой в колонне по одному, поскоками | | |
| **БЕГ** | Бег «Галоп». | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение тройками. | | |

**1. Мишка спит в своей берлоге, толстопятый, мохноногий.**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1,3 – руки по швам; 2,4 – и. п.

**2. Ёжик спит под старой елкой, во все стороны иголки.**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, кисть в кулак.

1,3 - руки вверх, пальцы врозь, посмотреть на них;

2,4 – и. п.

**3. Посмотрите ниже, ниже, чей там хвост мелькает рыжий.**

И. п. – ноги шире плеч, руки внизу.

1,3 – наклон туловища вперед, руки в стороны – назад, ноги прямые;

2,4 – и. п.

**4. Вот идет, качаясь, волк – он зубами щелк да щелк.**

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

1,3 – наклон туловища вправо (влево), сказать «щелк»;

2,4 – и. п.

**5. Зайчик под кустом сидит, он от страха весь дрожит.**

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

1,3 – присесть, руки к голове, показать «ушки»;

2,4 – и. п.

**6. Лежебока мишка.**

И. п. – лежа на спине.

1,3 – перевернуться на живот в право (влево);

2,4 – вернуться в и. п.

**7. Между сосен олени промелькнули как тени.**

Прыжки на двух ногах, с высоким подниманием бедра в чередование с ходьбой

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** И.п. – стоя Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 секунды. Повторить 3-4 раза.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **МАЙ** | Подготовительная группа |
|  | | (1-2 неделя) | 10 минут |
| **ХОДЬБА** | На сигнал «Бабочки» остановиться и помахать руками, на сигнал «Лягушки» присесть, руки положить на колени. | | |
| **БЕГ** | Бег со сменой направления по команде. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение шеренгами по парам. | | |

**1.  «Когда же в школу мы пойдём?»**

И. п. – о. с.

1,3- поднять плечи вверх, руки в стороны – вниз;

2,4 – и. п.

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

И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, локти в стороны.

1,3 – свети локти перед грудью

2,4 – локти в стороны до сведения лопаток. Локти держать на уровне плеч.

**3. «Здравствуй, школа»**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки согнуть в локтях, ладони к груди.

1,3- поворот туловища вправо (влево), руки в стороны, ладони вверх; 2,4 – и. п.

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

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

1,3- наклон туловища вперед, коснуться руками земли, ноги прямые 2,4 – и. п.

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

И. п. – о. с., руки на поясе.

1- правую (левую) ногу вперед на носок; 2 – в сторону; 3 – назад;

4 – и. п. (по 4 раза каждой ногой)

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

И. п. – о. с.

1,3 – правую (левую) руку и правую (левую) ногу вперед; 2.4 – и. п.

**7. «На переменках веселимся, играем, прыгаем, резвимся»**

И. п. – о. с., руки на поясе.

1-4- прыжки на правой ноге в сторону, 1-4-прыжки на левой ноге в другую сторону в чередование с ходьбой на месте.

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** Стоя. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». Повторить 3-6 раз.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **МАЙ** | Подготовительная группа |
| *Стретчинг* | | (3-4 неделя) | 10 минут |
| **ХОДЬБА** | Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена.Ходьба от «носка-до пятки», руки на поясе шагам маленькими шажками касаясь пяткой одной ноги носков другой. | | |
| **БЕГ** | Бег с ускорением 30 секунд. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение тройками. | | |

**1. *«Деревце»*.**

И. п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

**2. *«Звездочка»*.**

И. п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.

2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

**3. *«Кошечка»*.**

И. п. Стоя в упоре на ладони и колени.

1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

**4. *«Страус»*.**

И. П. Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз.

1)Не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен.

2)Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется междуногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться. 3)И. П

**5. *«Шлагбаум»*.**

И. П. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. руки в стороны, ладонями вниз.

1)Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов.

2)Вернуться в вертикальное положение. То же проделать другой ногой. 3)И. П.

**6. *«Лебедь»*.**

И. п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую *(левую)* ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая *(правая)* нога на полу.

2) Выпрямить правую *(левую)* ногу и потянуть к себе. 3) И. п

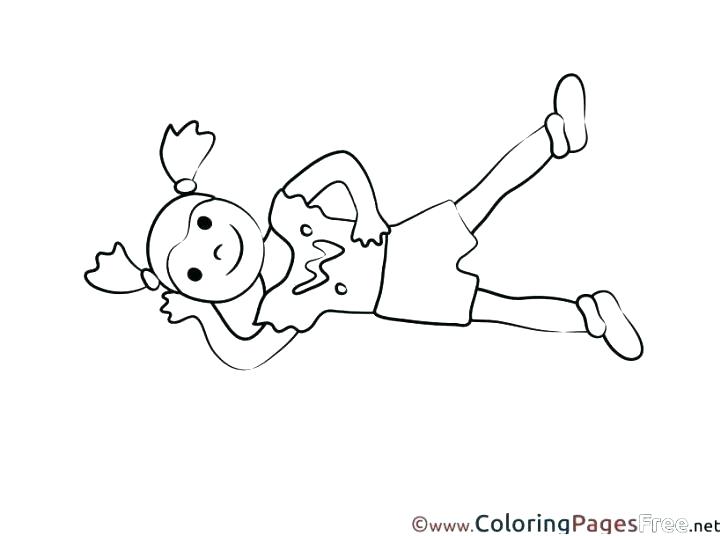
**7. *«Гора»*.**

И. п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох. 2) Выдох – и. п.

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** "**Ушки"**

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох - произвольный. 4-5 раз.

****

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Подготовительная группа: 6-7 лет

Продолжительность: 10 минут