|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | **СЕНТЯБРЬ** | Младшая группа |
| (с ковриками) | (1-2 неделя) | 5-8 минут |
|  |
| **ХОДЬБА** | Обычная ходьба. Ходьба на носочках, пяточках. |
| **БЕГ** | Бег в кругу, быстрее-медленнее. |
| **ХОДЬБА** | Ходьба, выполняя движения руками: разминаем ладошки круговыми движениями. |

***«ЗАЙЧИКИ»***

*Гляньте, детки, на лужок – встали заиньки в кружок*

*Не хотят болеть зайчишки – делают зарядку,*

*Повторяйте ребятишки с нами по порядку*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. *- Зайки сели на качели, покачаться захотели* *Вверх и вниз, вверх и вниз, прямо в небо понеслись* | И.п. – стоя, руки опущены Качают руками вперёд – назад. |
| 2. *– Посмотрите, как же ловко, зайки спрятали морковку**Показали, и опять той морковки не видать* | И.п. – стоя, руки за спину1- руки вперёд, показать ладошки2- и.п.  |
| 3.– *Наклоняемся вперёд, каждый пусть морковь сорвёт**Хлоп - раз, ещё раз, урожай большой у нас* | И.п. – стоя руки на поясе1- наклон вперёд, хлопок внизу.2- и.п. |
| 4. *– На спине лежат зайчишки, все зайчишки – шалунишки* *Ножки дружно все сгибают, по коленкам ударяют* | И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища1-2- согнуть ноги в коленях, ударить по коленкам кулачками3-4- и.п. |
| 5. *– 1, 2, 3, 4, 5 – зайки начали скакать* | И.п. – о.с., руки на поясеПрыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой |

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «Пузырики»**.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | **СЕНТЯБРЬ** | Младшая группа |
| (с погремушками) | (3-4 неделя) | 5-8 минут |
|  |
| **ХОДЬБА** | Обычная, на пятках, с изменением направления *Киска-киска, киска брысь.* *На дорожку не садись* *Наши детки пойдут* *Через киску упадут* |
| **БЕГ** | На носках по кругу *Тили-тили, тили-бом,* *Загорелся кошкин дом* |
| **ХОДЬБА** | Обычная, построение в круг |

|  |  |
| --- | --- |
| **1.«КИСКА - КИСКА»**-*Кошка выскочила**Глаза выпучила! «Мяу – мяу»* | И.п. – о.с., погремушки в руках за *Глаза выпучила!* спиной. Махи руками (5 раз) |
| **2. «КУРОЧКА»***-Бежит курица с ведром,**Заливает кошкин дом.* «*Кудах-тах-тах»* | И.п. –о.с. Наклоны вперёд. Постучать погремушками по коленям. (6раз) |
| **3. «ТЕТЕРИ»***-Как на нашем на лугу*. *Стоит чашка творогу**Прилетели 2 тетери*. *Поклевали, улетели.* | И.п. – сидя. Погремушки в руках у бёдер. Согнуть ноги постучать погремушками (5 раз) |
| **4. «ЛЕБЁДУШКИ»** - *Вдоль по речке*.*Лебёдушка плывёт*,*Выше бережка**Головушку несёт…* | И,п. – лёжа на спине, погремушки в руках вверху. Приподнимание верхней части туловища, имитация взмахов крыльев (4 раз)   |
| **5. «ДОЖДИК И СОЛНЫШКО»** -*Солнышко-вёдрышко,**Выгляни в окошечко**Солнышко - нарядись!**Солнышко – покажись!* *Дождик, дождик, полно лить**Малых деточек мочить .* | И.п. – о.с., погремушки внизу 8-10 подпрыгиваний с переходом на ходьбу.  |

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «Насосик»**

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | **ОКТЯБРЬ** | Младшая группа |
|  | (1-2 неделя) | 5-8 минут |
|  |
| **ХОДЬБА** | Обычная, с высоким подниманием колен, боком приставным шагом.*Петушок, петушок, золотой гребешок**Хвост с узорами, сапоги со шпорами*«Крадучись» - на полусогнутых ногах, имитационные движения руками  *Хвост пушистый, шерсть ярка и коварна и хитра* *Знают звери все в лесу ярко-рыжею лису.*  |
| **БЕГ** | Бег на носочках. |
| **ХОДЬБА** | Обычная, построение в круг . |

|  |  |
| --- | --- |
| **1. «ЗАИЧЬЯ ЗАРЯДКА»** *-Раз присядка, два - прыжок* | И.п.- ноги на узкой дорожке, руки на поясе.1- присесть 2- и.п.3- подпрыгнуть 4- и.п. (3 раза) |
| **2. «ЛИСЯТА»** -*А лисята, как проснутся, любят долго потянуться* | И.п. – ноги на узкой дорожке, руки на поясе.1- поднять руки вверх, потянуться2- и.п. (4 раза) |
| **3. «КОТЯТА УМЫВАЮТСЯ»** - *На прогулку собираться, любят долго умываться* | И.п. –о.с.1-2- имитационные движения правой (левой) рукой «умываются»3-4-и.п. (4 раза) |
| **4. «ВОЛЧАТА»** - *А волчата спинку выгнут и тихонечко подпрыгнут* | И,п. – ноги на узкой дорожке, руки на поясе.1-наклон вперёд 2- и.п. (4 раз)  |
| **5. «ХВОСТИКИ »** - *И конечно же зевнут, ловко хвостики вильнут* | И.п. – о.с. , руки на поясе1-4- имитационные движения «виляем хвостиками» (4 раз)  |
| **6. «МИШКА»***-Ну, а мишка косолапый широко расставил лапы* | И.п.- ноги на широкой дорожке, руки на поясе.Переваливаясь переступаем с ноги на ногу – на прямых ногах на месте |

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «Петушок»**

Стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | **ОКТЯБРЬ** | Младшая группа |
| (с малым мячом) | (3-4 неделя) | 5-8 минут |
|  |
| **ХОДЬБА** | Обычная, с остановкой по сигналу, ходьба с разным положением рук. |
| **БЕГ** | По извилистой дорожке. |
| **ХОДЬБА** | Обычная, построение в круг . |

**1. «МЕСИМ ТЕСТО »**

И.п. – ноги на широкой дорожке, мяч внизу

1- 4- энергичные опускания рук (4 раза)

**2. « ТЕСТО ПОДНИМАЕТСЯ »**

- *В кастрюле пахнет тесто*

*Там тесту мало места*

*Всю ночь оно не спит, вздыхает и сопит*

И.п. – сед на пятки, голову опустить, руки внизу

1- медленный переход в стойку на коленях, руки вверх с мячом

2- и.п. (4 раза)

**3. «РУБИМ ДРОВА »**

- *Печь не топлена , поможем деду дрова рубить*

И.п. – ноги на широкой дорожке, руки с мячом вверху

1- энергичные наклоны вперёд, руки вниз, звукоподражание «ух»

2- и.п. (4 раза)

**4. «КОЛОБОК »**

И.п. – о.с. руки с мячом внизу

1- наклониться, положить мяч на пол

2- выпрямиться , хлопнуть в ладоши

3- наклониться , взять мяч с пола

4- и.п. (4 раза)

**5. «КОЛОБОК ПОКАТИЛСЯ »**

И.п. – лёжа на спине, мяч вверху

1-4- перекаты со спины на живот и обратно (3 раза)

**6. «ЗАЙКА»**

- *Колобок, колобок я тебя съем*

И.п.- о.с. мяч на полу

Прыжки вокруг мяча на носках в чередовании с ходьбой.

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «Вырасти большой»**

ИП: 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 4-5 раз.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | **НОЯБРЬ** | Младшая группа |
| (с ковриками) | (1-2 неделя) | 5-8 минут |
|  |
| **ХОДЬБА** | Обычная, ходьба маленькими и большими шагами , с остановкой по сигналу. |
| **БЕГ** | Со сменой направления. |
| **ХОДЬБА** | Обычная, построение в круг. |

1. **-*Утром рано мы проснулись, выше к солнцу потянулись***

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, поднять руки вверх, и тянемся вверх.

2. И. п.— стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. — сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног — как жучки (серия движений на счет 1-4, повторить 3-4 раза).

6. ***-Мы зарядку завершаем. Ножки в беге разминаем.***

Бег на месте высоко поднимая коленки.

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «Ножницы»**

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | **НОЯБРЬ** | Младшая группа |
| (с ковриками) | (3-4 неделя) | 5-8 минут |
|  |
| **ХОДЬБА** | Обычная, ходьба маленькими и большими шагами , с остановкой по сигналу. |
| **БЕГ** | Со сменой направления. |
| **ХОДЬБА** | Обычная, построение в круг. |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **-** *Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо**Ветерок ещё подул, вправо-влево их нагнул* | И.п. – стоя руки вверх1- наклоны рук вправо (влево) (4 раза) |
| 2. – *Мы красавицы цветочки, на лужайках мы растём**Если ветер вдруг подует, мы головки вниз нагнём*  | И.п. – стоя, руки на поясе1- наклон вперёд2- и.п. (4 раза)  |
| 3. -*Жук упал и встать не может, очень жалко нам жука**Ждёт он кто ему поможет? Сам не может встать пока.* | И.п. – лёжа на спине1- свободные движения рук и ног |
| 4. – *Повернулся на животик –вот теперь он может встать**Только он теперь не хочет, хочет с солнышком играть.* | И.п. – лёжа на животе, упор на локти1- 4- поднимают и опускают голову (4 раза) |
| 5. – *К детям зайчик прибежал, возле деток прыгать стал**Прыг, скок, прыг, скок –догоняй, меня, дружок!* | Прыжки на двух ногах вокруг своей оси. |

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «Листопад»**

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | **ДЕКАБРЬ** | Младшая группа |
| (с кубиками и ковриками) | (1-2 неделя) | 5-8 минут |
|  |
| **ХОДЬБА** | Обычная, приставные шаги вперёд и назад. |
| **БЕГ** | Бег в кругу, держась за руки или за верёвку. |
| **ХОДЬБА** | Обычная, построение в круг. |

**1. «ПОСТУЧИМ КУБИКАМИ »**

И.п. –ноги на узкой дорожке, кубики за спиной

1-3- поднять кубики вверх, постучать «тук-тук-тук»

4- и.п. (4 раза)

**2. «ПРОЧНЫЕ КУБИКИ »**

И.п. – сидя, упор сзади, кубики лежат с 2 сторон у бёдер

1- согнуть ноги

2-3- постучать кубиками, сказать «стук-стук»

4- и.п. (4 раза)

**3. «ПОКАЖИ КУБИКИ »**

И.п. – лёжа на животе, кубики в руках вверху

1-2- приподнимание верхней части туловища, показать кубики, сказать «вот»

3-4- и.п. (4 раза)

**4. «ДОСТАНЬ КУБИКИ »**

И.п. – лёжа на спине, кубики в руках вверху

1- 2-поднять прямые ноги, коснуться ногами кубиков

3-4- и.п. (4 раза)

**5. «ПРЫЖКИ ВОКРУГ БАШЕНКИ »**

И.п. – ноги на узкой дорожке, руки на поясе, кубики башенкой на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг башенки в чередовании с ходьбой.

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «Сердитый ёжик»**

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | **ДЕКАБРЬ** | Младшая группа |
| (с ковриками) | (3-4 неделя) | 5-8 минут |
|  |
| **ХОДЬБА** | Обычная, по маленькому канату, высоко поднимая колени. |
| **БЕГ** | Бег в разных направлениях. |
| **ХОДЬБА** | Обычная, построение в круг. |

*В одной ладошке и в другой, подержим мы снежочек свой*

**1. «СНЕЖОК » -**

И.п. – ноги на узкой дорожке, руки внизу

1- вытянуть вперёд правую руку

2- вытянуть вперёд левую руку

3- поднять обе руки вверх

4- и.п. (4 раза)

**2. «ПОТРОГАЙ СНЕГ »**

И.п. – о.с., руки внизу

1-присесть, коснуться руками пола, сказать «холодный»

2- и.п. (4 раза)

**3. « СЕЛИ НА САНКИ»**

И.п. –стоя на коленях, руки на поясе

1- сесть на пятки

2- и.п. (4 раза)

**4. «МИШКИ ГРЕЮТ ЛАПЫ»**

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища

1- 2- поднять ноги вверх

3-4- и.п. (4 раза)

**5. « ПОКРУЖИСЬ КАК СНЕЖИНКИ»**

И.п. – стоя, руки внизу

1-3- поднять руки вверх, покружиться

4- и.п. (по 2 раза в каждую сторону)

**6. « ПОЙМАЙ СНЕЖИНКУ»**

И.п. – стоя, руки внизу

Прыжки с хлопками над головой

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «Вырасти большой»**

ИП: 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»*!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | **ЯНВАРЬ** | Младшая группа |
| ( с ковриками) | (1-2 неделя) | 5-8 минут |
|  |
| **ХОДЬБА** | Обычная ходьба, парами держась за руки, высоко поднимая колени и держась за руки парами, на пяточках.  |
| **БЕГ** | Взахлёст, бег в чередовании с ходьбой. |
| **ХОДЬБА** | Обычная, построение в круг. |

 ***Будем очень мы стараться,***

 ***Физкультурой заниматься.***

**1. *«Выше поднимаемся, подрасти стараемся»***

И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс.

1 – подняться на носки, потянуться вверх с напряжением ног и поднятием плеч,

2 – и.п. (4 раза)

**2. *«Мы - силачи»***

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

1-2 – поднять руки, сжатые в кулачки, к плечам,

3-4 – и.п. (4 раза)

**3. *«Сделаем наклоны – будем чемпионы»***

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

1-2 – наклон вниз, коснуться пальцами пола;

3-4 – и.п. (4 раза)

**4*. «Ноги поднимаем – животик укрепляем»***

И.п.: лёжа на спине, руки под головой.

1-2 – поднять прямые ноги вверх,

3-4 – и.п. (4 раза)

***5. «Как мячики мы прыгаем, усталости не зная, весело и бодро, а потом шагаем»***

Подскоки и шаги в такт стихотворению.

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ:** **«Спортсмены отдыхают»**

И.п.: ноги вместе, руки внизу.

1-2 – руки вверх – вдох;

3-4 – опустить руки - выдох, произнося «у-у-ух».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | **ЯНВАРЬ** | Младшая группа |
| (с ковриками) | (3-4 неделя) | 5-8 минут |
|  |
| **ХОДЬБА** | Обычная, в полуприсяду, ходьба перекатами с левой на правую ногу. |
| **БЕГ** | Бег в колонне, в среднем темпе, четко соблюдая расстояние между друг- другом. |
| **ХОДЬБА** | Обычная, построение в круг . |

1. **«СНЕЖОК » -**

***В одной ладошке и в другой, подержим мы снежочек свой***

И.п. – ноги на узкой дорожке, руки внизу

1- вытянуть вперёд правую руку

2- вытянуть вперёд левую руку

3- поднять обе руки вверх

4- и.п. (4 раза)

1. **«ДЕЛАЕМ СНЕЖОК» *-***

***На снежок ты погляди , да смотри не урони***

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки вниз.

1-наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»);

2- и.п - (4 раза)

**3. «ПОГРЕЕМ НОГИ».**

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

1,3 – поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему, сказать: «Хлоп!»;

2,4 – и. п. (4 раза)

**4. «ОГЛЯНИСЬ».**

И. п. – сидя, ноги скрестно, руки у плеч.

1,3 – поворот туловища вправо (влево), посмотреть, сказать: «Вижу»;

2,4 – и. п. (4 раза)

**5. «ПОЙМАЙ СНЕЖИНКУ»**

И.п. – о.с.

Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой

***Раз – два, раз – два,***

***Вот и кончилась игра.***

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ:** **«Часики»**

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | **ФЕВРАЛЬ** | Младшая группа |
|  | (1-2 неделя) | 5-8 минут |
|  |
| **ХОДЬБА** | Ходьба «змейкой», прыжки с продвижением («зайки скачут»). |
| **БЕГ** | «Змейкой», в медленном темпе. |
| **ХОДЬБА** | Обычная, построение в круг . |

*Чтобы быть здоровым,*

*Чистым и красивым,*

*Нужно умываться*

*Белым нежным мылом!*

*Полотенцем растереться,*

*Причесаться гребешком,*

*В одежду чистую одеться*

*И в детский сад пойти потом!*

***1. «Чистые ладошки»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза.

***2. «Стряхнем водичку»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

***3.«Помоем ножки»***

И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 4—5 раз.

***4.«Мы — молодцы!»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

***5. «Чтобы чистым быть всегда,***

***Людям всем нужна... (вода)!»***

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а». Повторить 3—4 раза.

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «Насос»**

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | **ФЕВРАЛЬ** | Младшая группа |
| (с ковриками) | (3-4 неделя) | 5-8 минут |
|  |
| **ХОДЬБА** | Ходьба с пролезанием в обруч, расположенный вертикально. |
| **БЕГ** | Бег широким и мелким шагом |
| **ХОДЬБА** | Обычная, построение в круг . |

*Выше неба, дядя Толя,*

*Раз, два, три – давай на взлет!*

*Самолет бежит по полю,*

*И… взлетает самолет!*

**1. «ПОМАШЕМ САМОЛЁТУ »**

И.п. – о.с.

1- 2-поднять руки вверх, помахать

3-4- и.п. (4 раза)

**2. «ПОКАЖИ ГДЕ САМОЛЁТ »**

И.п. – сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе

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

2- и.п. (4 раза)

**3. «САМОЛЁТ НА ПОСАДКУ »**

И.п. – о.с., руки на поясе

1- присесть, развести руки в стороны, сказать «сели»

2- и.п. (5 раз)

**4. «САМОЛЁТ ПОЛЕТЕЛ »**

И.п. – лечь на живот, ноги прямые, руки перед грудью

1-2- развести руки в стороны, прогнуться

3-4- и.п. (4 раза)

**5. «САМОЛЁТ ДЕЛАЕТ РАЗВОРОТ »**

И.п. – ноги врозь, руки в стороны

1- повернуться влево, 2- и.п.

3- повернуться вправо, 4- и.п. (4 раза)

**6. «САМОЛЁТ ЛЕТИТ »**

И.п. – о.с., руки в стороны

Лёгкий бег врассыпную. Имитация полет самолета.

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ:** **«Подуй на одуванчик»**

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух**.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | **МАРТ** | Младшая группа |
|  | (1-2 неделя) | 5-8 минут |
|  |
| **ХОДЬБА** | Обычная, вперевалочку с одной ноги на другую («как медведь»). |
| **БЕГ** | Бег в медленном темпе и с ускорением |
| **ХОДЬБА** | Обычная, построение в круг. |

*Мама, так тебя люблю,
Что не знаю прямо!
Я большому кораблю
Дам названье МАМА*

**1. «Вешаем бельё»**

И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс.

1 – встать на носки, руки вперёд-вверх, кисти рук «цепляют прищепку»,

2 – и.п. (4 раза)

**2. «Проверяем, всё ли на местах»**

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

1, 3 – поворот туловища вправо (влево),

2, 4 – и.п. (4 раза)

**3. «Моем пол»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

1-3- наклониться, движения руками вперёд-назад «моем пол»,

4-вернуться в и.п. (4 раза)

**4. «Собираем рассыпанные бусинки»**

И.п.: о.с., руки на пояс.

1-3-присесть на корточки, имитировать сбор с пола бусинок,

4-и.п. (4 раза)

**5. «Мама радуется»**

И.п.: стоя, руки произвольно.

Прыжки на месте с чередованием ног, на правой-на левой.

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «Отдохнём»**

И.п.: стоя, руки опущены.

1-2-руки медленно вверх, вдох носом,

3-4- руки вниз, выдох с произнесением «у-у-ух».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | **МАРТ** | Младшая группа |
| (с платочками) | (3-4 неделя) | 5-8 минут |
|  |
| **ХОДЬБА** | Обычная, с перешагиванием через препятствия, врассыпную. |
| **БЕГ** | Бег на носочках. |
| **ХОДЬБА** | Обычная, построение в круг. |

***Купила мама нам платочки —***

***И для сына, и для дочки.***

***Платочки надо нам надеть,—***

***Не будет горлышко болеть!***

***Сначала с ними мы играем,***

***Потом на шейку надеваем!***

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

**2.** И. п.: ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо-влево, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

**3.** И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

**4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 8—10 прыжков на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза в чередовании с ходьбой на месте.

**5.** И.п.:ноги слегка расставлены. Платочек в правой руке. Руки в сторону, вверх переложить платочек в левую руку, руки в сторону, руки вниз. Повторить 4—5 раз.

**6.**Прыжки на месте с подскоками, платочком машем над головой. Поочередно в правой и левой руке.

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ:** **«Часики»**

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | **АПРЕЛЬ** | Младшая группа |
|  | (1-2 неделя) | 5-8 минут |
|  |
| **ХОДЬБА** | Врассыпную, на внутренней стороне стопы. |
| **БЕГ** | Бег перерастающий в шаг и шаг перерастающий в бег. (2раза) |
| **ХОДЬБА** | Обычная, построение в круг . |

 ***Деток в птички превращаю, упражненья начинаю***

**1. – *Летели к нам птички, ростом невелички***

 ***Как они летели, люди все глядели***

И.п. – о.с., руки в стороны

Взмахи руками- «крыльями»

**2. – *Как они садились, люди все дивились***

 ***Зёрнышки клевали, им ещё давали***

И.п. – стоя, руки на поясе

1-2 полуприседания

3- присесть на корточки , «клюют» зерна

4- и.п. (4 раза)

**3. –*Выпили водички маленькие птички***

И.п. – стоя, руки на поясе

1- наклон вперёд

2- и.п. (4 раза)

**4. –*А потом вставали, дружно танцевали***

 ***Прыгали те птички, птички-невелички***

И.п. – стоя, руки на поясе

Прыжки на двух ногах

**5. –*Крыльями взмахнули, дружно упорхнули***

 ***Птички улетели, люди вслед смотрели.***

И.п. – Руки опущены вниз,

1-поднять прямые руки вверх, 2-опустить прямы руки вниз. (5 раз)

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «Вырасти большой»**

ИП: 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 4-5 раз.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | **АПРЕЛЬ** | Младшая группа |
| (с мешочками) | (3-4 неделя) | 5-8 минут |
|  |
| **ХОДЬБА** | Обычная руки на поясе, приставным шагом лицом в круг, лицом к стене. |
| **БЕГ** | Бег на носочках, на пяточках. |
| **ХОДЬБА** | Обычная, построение в круг . |

**1 .«Подними мешочек». 6 раз.**

И.п.- ноги на узкой дорожке, мешочек внизу.

1 -2- поднять руки через стороны вверх, переложить мешочек в

другую руку (вдох).

3-4- и.п. (вниз), темп медленный.

**2. «Мешочек положить», 6 раз.**

И.п.- ноги на узкой дорожке, мешочек внизу в двух руках.

1-2- присесть, положить мешочек впереди себя (сели).

3-4- и.п.

**3. «Положи мешочек»,4 раза в каждую сторону.**

И.п.- ноги на широкой дорожке, мешочек за спиной.

1-2- наклониться вперед, мешочек положить впереди себя (положили).

3-4- выпрямиться.

5-6- наклониться вперед, взять мешочек (взяли).

7-8- и.п.

**4. «Переложили мешочек»,5 раз.**

И.п.- ноги чуть врозь, руки в стороны, мешочек в одной руке.

1-2- руки вперед, переложить мешочек в другую руку.

3-4- и.п. (вдох), темп умеренный.

**5. «Мешочек качается»,4 раза в каждую сторону.**

И.п.- ноги врозь, мешочек держать двумя руками на голове.

1 -2- наклониться вправо.

3-4- наклониться влево (дыхание произвольное).

**6. Прыжки 2 раза по 20 прыжков.**

И.п.- ноги чуть расставлены, руки произвольно, мешочек впереди.

1-20- прыжки вокруг мешочка.

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «Петушок»**

Стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | **МАЙ** | Младшая группа |
| (с ковриками) | (1-2 неделя) | 5-8 минут |
|  |
| **ХОДЬБА** | Обычная, высоко поднимая колени и широко перешагивая (имитируем «шаг цапли»), семенящий шаг (маленькие шажки). |
| **БЕГ** | Бег с остановкой по сигналу. |
| **ХОДЬБА** | Обычная, построение в круг . |

**1. *«*НА СВЕТОФОР ВНИМАТЕЛЬНО ГЛЯДИ*».***

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

1,3 – руки за голову, локти в стороны, подняться на носки – вдох;

2.4 – и. п. – выдох. (4 раза)

**2. «ВОДИТЕЛИ»**

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на пояс.

1-3- руки вперёд, имитировать вращение руля,

4- вернуться в и.п. (4 раза)

**3. «ПОСТОВОЙ»**

И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс.

1, 3 -повернуться вправо (влево),

2, 4 -и.п. ( 6 раз)

**4. «МОСТ»**

И.п.: сидя, руки упор сзади, колени согнуть.

1-2-приподнять туловище над полом, опираясь на стопы и ладони «мост».

3-4- и.п. (4 раза)

**5. «АВТОБУС ТРЯСЁТ»**

И.п.: стоя, ноги слегка расставить,  руки опущены.

1-4- лёгкие подскоки на двух ногах, в чередовании с ходьбой

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «ВЕТЕРОК»**

И.п. стоя, руки вниз.

1-2-руки в стороны (вдох);

3-4-руки плавно вниз, произнося на выдохе «Фу-у-у-у».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | **МАЙ** | Младшая группа |
| (с ковриками) | (3-4 неделя) | 5-8 минут |
|  |
| **ХОДЬБА** | Обычная , приставные шаги вперёд и назад. |
| **БЕГ** | Бег в разных направлениях, по сигналу. |
| **ХОДЬБА** | Обычная, построение в круг . |

**1. «Цветочки тянутся к солнышку»**

И. п.: ноги врозь, руки к плечам.

1-руки вверх; пошевелить пальцами. 2-и. п. (5 раз)

**2. «Цветочки качаются от ветерка»**

И. п.: ноги врозь, руки вниз.

1-6- взмахи руками вперед-назад — «дует ветерок»

7-8- и.п. - «ветерок спит». (3—4 раза)

**3.«Цветочки растут»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс.

1-присесть, руки вниз — «маленькие цветочки»;

2- и. п., выпрямиться, приподнять голову — «цветочки растут». (5 раз)

**4. *Это что за вертолет, Отправляется в полет?***

 ***Это просто стрекоза, непоседа егоза.***

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс.

1- повороты вправо (влево) 2- И.п. (4 раза)

**5. *Маленькие солнышки, яркие головушки.***

 ***Одуванчики цветут, распускаясь там и тут.***

И.п. – сидя ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить.

1-2- Выпрямить ноги (можно слегка развести), одновременно выпрямить руки вверх и в стороны.

3-4- и.п. (5 раз)

**6. *Одуванчик, одуванчик, скинул желтый сарафанчик***

***В шар воздушный превратился, дунул ветер шарик взвился***

***К удивлению ребят вместо шарика летят, белые снежинки легкие пушинки.***

Дети стоят в круг, держась за руки. С текстом идут по кругу, с окончанием разбегаются врассыпную. 1 раз

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «Пузырики»**.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

****

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Младшая группа: 3-4 года

Продолжительность: 5-8 минут