**Комплекс утренней зарядки**

Малыши, малыши вышли на зарядку  
Малыши ,малыши  
Дружные ребятки.  
Малыши, малыши  
Вышли на зарядку.  
Вот так, вот так!  
Вышли на зарядку.  
Вот так, вот так!  
Вышли на зарядку.  
Раз, два, три!  
Раз, два, три!  
Ноги поднимайте.  
Раз, два, три!  
Раз, два, три!  
Веселей шагайте:  
Вот так, вот так!  
Ноги поднимайте.  
Раз, два, три!  
Раз, два, три!  
Потянитесь дружно.  
Раз, два, три!  
Раз, два, три!  
Закаляться нужно.  
Вот так, вот так!  
Потянитесь дружно.  
Мы зарядку делать будем  
Мы зарядку делать будем.  
Мы руками быстро крутим —  
То назад, а то вперёд,  
А потом наоборот.  
(Вращение прямых рук назад и вперёд.)  
Наклоняемся пониже.  
Ну-ка, руки к полу ближе!  
Выпрямились, ноги шире.  
Тянем спинку, три-четыре.  
(Наклоны вперёд.)  
На площадке красный мячик  
Выше всех сегодня скачет.  
Вместе с мячиком скачу,  
До небес достать хочу.  
(Прыжки на месте.)  
Стоп! Закончилась зарядка.  
Вдох и выдох для порядка.  
(Руки вверх — вдох, вниз через стороны — выдох.)

**Утренняя гимнастика в стихах**

**Комплекс №1**

**Мишки-Топчумба**  
1. Я Топтышка, я Топчумба   
*(Ходьба на месте высоко поднимая колени)*  
Я зарядкее научумба.   
Нам бы томба захотемба   
И немного попотемба.   
  
2. Я Топтышка, я Топчумба,   
*И.П. – ноги на ширине плеч)*  
Потягумба научумба.   
*(Поднимаяcь на носки, поднять руки через стороны)*  
Потягумба раз и два,   
*(в вверх, потянуться; наклоняясь вперёд, опустить руки вниз)*  
Потягумба раз и два.   
  
3. Я Топтышка, я Топчумба,   
*(И.П. – ноги на ширине плеч, руки внизу)*  
Пальцами я шевелюмба.   
*(пальцы в кулаках)*  
Шевелюмба раз и два,   
*(Поднимать руки вверх и опускать их вниз, сжимая)*  
Шевелюмба раз и два.   
*(и разжимая пальцы)*  
  
4. Я Топтышка, я Топчумба,  *(И.П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам)*  
Я руками покручумба.   
*(пальцы в кулаках)*  
Покручумба я вперед,   
*(Круговые движения вперед и назад)*  
покручумба я назад.   
  
5. Я Топтышка, я Топчумба,   
*(И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе)*  
Туловищем я кручумба.   
*(Повороты туловища вправо и влево)*  
Я кручумба раз и два,   
Я кручумба раз и два.   
  
6. Я Топтышка, я Топчумба,   
*(И.П. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе)*  
Приседамба научумба,   
*(Приседая, поднять руки вперед, наклоняясь)*  
Наклонимба научумба.  *(опустить руки, касаясь пальцами носков ног)*  
Приседамба раз и два,   
Наклонимба раз и два.   
  
  
7. Я Топтышка, я Топчумба,   
Я прыгумба научумба.   
Я прыгумба раз и два,   
Я прыгумба раз и два.   
*(И.П. – одна нога впереди, другая сзади, руки на поясе. В прыжке поочередно менять ноги)*  
  
8. Я Топтышка, я Топчумба,   
Отдохнуть я захочумба.   
Отдыхаю раз и два,   
Отдыхаю раз и два.   
*(И.П. – ноги на ширине плеч. Поднимание рук через стороны вверх – вдох, Опускание рук – выдох)*  
  
9. Я Топтышка, я Топчумба,   
Поигрумба научумба.   
*(Предлагается любая подвижная игра по желанию детей)*

**Комплекс №2**

**«Спортсмены»**  
  
1. Приходи на стадион   
*(Ходьба с высоким подниманием колен)*  
Сделаем зарядку.   
Будешь ты как чемпион,   
Будет всё в порядке.   
  
2. Как боксёр боксируй ловко   
*(И.П. – ноги на ширине плеч, левая впереди. Имитация прямых ударов)*Резкие движения.  
Вот и будет тренировка,   
Будет уважение.   
  
3. Кролем плаваем в бассейне   
*(И.П. – ноги на ширине плеч)*  
Быстро и умело.   
*(Поочерёдные круговые движения прямыми руками)*  
Как пловцы гребём руками   
*(вперёд и назад)*  
Вот такое дело.   
  
4. Как пружинки целый день   
*(И.П. – ноги шире плеч)*  
Наклоняться нам не лень.   
*(Наклоны к левой ноге, между ног, к правой)*  
Гнёмся, гнёмся – не устали,   
Наклонились мы и встали.   
  
5. Штангист поднимает тяжелую штангу   
*(И.П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам)*  
И делает он приседания.   
*(Приседания с прямой спиной)*  
И будет он сильным, и будет он первым,   
Лишь только приложит старание.   
  
6. На гимнастку посмотри   
(И.П. – ноги вместе, руки в стороны)  
Как без косточек внутри.   
На одной ноге стоит,   
И как ласточка летит.   
(Наклоняясь вперёд – равновесие на одной, ногу назад; то же другой)  
  
7. Будем мы внимательны,   
Будем замечательны.   
Будем, будем мы стараться   
И не будем ошибаться.   
*(И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.   
1 – правую руку на пояс, 2 – левую на пояс,   
3 – правую на плечо, 4 – левую на плечо.   
5 – правую вверх, 6 – левую вверх.   
7-8 – два хлопка над головой.   
9-14 – в той же последовательности вниз.   
15-16 – два хлопка сбоку по бедрам)*  
  
8. Лыжник, лыжник покажи   
*(И.П. – левая нога впереди, правая сзади, руки наоборот)*  
Нам крутые виражи.   
Чтоб соседа обойти,   
*(В прыжке смена ног и рук)*  
Первым к финишу прийти.   
  
9. Здоровье в порядке –   
Спасибо зарядке!   
*(И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднимая руки вверх и опуская их вниз, выполнять вдох и выдох)*

**Комплекс №3**

**«Животные»**

Будем весело шагать,

Будем ноги поднимать.

*(Ходьба на месте.)*

Левой — топ,

И правой — топ.

А теперь, наоборот:

Правой — топ,

И левой — топ.

*(Дети топают то левой ногой, то правой.)*

Мы попрыгаем на месте,

Словно зайчики в лесу.

*(Прыжки.)*

Смотрим влево,

Смотрим вправо.

Ищем хитрую лису.

*(Дети поворачивают голову влево и право.)*

Утром солнышко встает,

*(Дети поднимают руки вверх и встают на мыски.)*

Вечером садится.

*(Дети присаживаются на корточки, опуская руки.)*

Месяц на небо взойдет,

*(Дети поднимают руки вверх и встают.)*

Будем спать ложиться.

*(Дети присаживаются на корточки, кладут ладошки под щечки.)*

*(Дети на корточках ходят по кругу.)*

Утки вышли погулять,

Ходят вперевалочку.

И тихонечко кряхтят,

Что они лишь главные.

Тик-так, тик-так.

*(Руки на талии, поочередные наклоны влево и вправо.)*

Кто стучит вот так?

Это часики висят,

И тихонечко стучат:

Тик-так, тик-так.

Я сердит и ты сердит,

Кто же нас развеселит?

*(Руки на талии, поочередные наклоны влево и вправо.)*

Может, зайчики в лесу?

(Дети прыгают.)

Может, часики в углу?

*(Руки на талии, поочередные наклоны влево и вправо.)*

Может, ласточки в саду?

*(Дети вытягивают руки в стороны и делают взмахи.)*

Может, ты, а может, я.

*(Поочередные повороты влево, вправо, при этом руки разводим в стороны.)*

Будем веселы, друзья!

*(Дети прыгают на месте и хлопают в ладоши.)*

*(Одна рука вверх, другая вниз. Взмахи руками. Руки меняются после каждых двух взмахов.)*

Обезьянки в зоопарке

Недовольны всем вокруг.

Им на завтрак вдруг подали

Не банан, а горький лук.

*(Поочередные наклоны к левой и правой ноге.)*

Раз зерно и два зерно,

Нам клевать его легко.

Мы зерно всегда найдем

И, конечно же, склюем.

Поучились, потрудились,

Все устали, утомились.

*(Руки вверх — вдох, руки вниз — выдох)*

Повздыхаем, отдохнем,

А теперь играть пойдем.

**Комплекс №4**  
Эй! Попрыгали на месте *(прыжки).*  
Эх! Руками машем вместе

*(движение "ножницы" руками).*Эхе-хе! Прогнули спинки,   
*(наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)*  
Посмотрели на картинки   
*(нагнувшись, поднять голову как можно выше).*  
Эге-ге! Нагнулись ниже   
*(глубокий наклон вперёд, руки на поясе).*  
Наклонились к полу ближе   
*(дотронуться руками до пола).*  
Э-э-э! Какой же ты лентяй!   
*(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)*  
Потянись, но не зевай!   
*(руками тянуться вверх, поднявшись на носки)*  
Повертись на месте ловко *(покружиться).*  
В этом нам нужна сноровка.  
Что, понравилось, дружок?   
*(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)*  
Завтра будет вновь урок!   
*(руки на пояс, повернули туловище вправо,   
правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)*

**Комплекс №5**  
Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп-хлоп,  
Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,  
Мы руки все подняли  
И дружно опустили.  
И сели все в волшебный самолёт   
*(руки, согнутые в локтях, перед грудью).*  
Завели мотор - Ж- ж- ж, ж-ж-ж-ж-ж-ж   
*(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)*  
Самолёт летит, а мотор гудит - У-у-у, у-у-у   
*(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),*  
Полетели...

**Комплекс №6**  
Покажите все ладошки   
*(подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")*  
И похлопайте немножко  
Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.  
На меня теперь смотрите

*(делаем любое движение)*

Точно всё вы повторите.  
Раз-два-три, раз-два-три.  
А теперь покажем ножки   
И потопаем немножко.  
Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.  
Покажи мне ручки, ножки,  
Ими поиграй немножко   
*(произвольные движения руками и ногами)*  
Раз-два-три, раз-два-три.

**Комплекс №7**  
Мы на карусели сели   
Завертелись карусели,  
Завертелись карусели.   
Пересели на качели,   
Вверх летели*, (встали и потянулись вверх*)  
Вниз летели, *(присели на корточки)*  
Вверх летели,   
Вниз летели,  
А теперь с тобой вдвоем *(изображаем, как плывём на лодке)*Мы на лодочке плывем.   
Ветер по морю гуляет, *(машем вытянутыми вверх руками)*Нашу лодочку качает *(руки на пояс, покачаться всем телом).*

**Комплекс №8**  
Беленькое облако   
*(округленные руки перед собой, пальцы в замок)*  
Поднялось над крышей   
*(не расцепляя рук, поднять их над головой).*  
Устремилось облако *(выпрямить руки)*  
Выше, выше, выше *(потянуться руками вверх).*   
Ветер это облако   
*(плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону)*  
Зацепил за кручу   
*(сцепить руки кончиками пальцев над головой).*  
Превратилось облако   
*(руками описать через стороны вниз большой круг)*  
В дождевую тучу *(присесть).*

**Комплекс №9**  
Закружились, завертелись *(покружиться на месте)*Белые снежинки.  
Вверх взлетели белой стаей *(поднять руки)*  
Легкие пушинки (*покружиться на носках).*  
Чуть затихла злая вьюга –

*(опустить руки, встать прямо)*Улеглись повсюду (*присесть, руки к полу).*  
Заблистали, словно жемчуг,

*(встать, руки вперёд)*Все дивятся чуду (*развести руки в стороны).*  
Заискрились, засверкали   
*(руками выполнить движение "ножницы")*Белые подружки.  
Заспешили на прогулку *(шаги на месте)*  
Дети и старушки.

**Комплекс №10**

**«Петрушки»**

1 «Тарелочки»  
Раз – хлопок, два – хлопок,  
Повторяй за мной, дружок  
Громко хлопай, будь смелей!  
Веселее! Веселей!  
*И. п.: стоя, руки опущены  
Хлопки – «тарелочки»*  
  
2 «Повороты»  
Во все стороны кручусь,   
Вам понравиться хочу  
Веселюсь, не молчу,  
Кого хочешь научу  
*И. п.: стоя, руки на поясе  
Повороты вправо – влево*  
  
3 «Приседания»  
Я – Петрушка, я – Петрушка  
Я – весёлая игрушка  
Со мной вместе веселись –  
На зарядку становись!  
*И. п.: стоя, руки опущены  
1 – присесть, колени развести в стороны,  
руки согнуть в локтях, кисти растопырить  
2 – вернуться в и. п.*  
  
4 «Прыжки»  
Продолжаю веселиться,  
Не могу остановиться  
Прыгай веселее  
Вот как я умею!  
*Произвольные прыжки на месте*

**Комплекс №11**

**«Хлопки»**

1 «Поссорились – помирились»  
Помирились две ладошки   
И поссорились немножко  
*И. п.: стоя, руки опущены  
1 – поднять прямые руки через стороны над головой, хлопнуть  
2 – вернуться в и. п.*  
2 «Повороты»  
Хлопнем – раз, хлопнем – два  
И туда, и сюда  
*И. п.: стоя, руки на поясе  
1 – поворот вправо, хлопнуть перед собой вытянутыми руками  
2 – то же влево*  
3 «Приседания»  
Сели – хлоп, встали – хлоп  
И ногами притоп  
*И. п.: стоя, руки опущены  
1 – присесть, хлопнуть перед собой  
2 – встать, хлопнуть перед собой  
3 – потопать ногами*  
  
4 «Прыжки»  
Ножки – прыг, ножки – скок  
И руками – прихлоп  
*И. п.: стоя, руки опущены  
Прыжки на двух ногах, хлопки перед собой*

**Комплекс №12**

**«Солнышко встречаем»**

1 «Подрастём»

Мы за солнышком пойдём

Далеко, далеко

И скорее подрастём

Высоко, высоко

*И. п.: стоя, руки внизу*

*1-4- ходьба на месте*

*5- поднять руки через стороны вверх, встать на носочки*

*6- вернуться в и. п.*

2 «Повороты»

Протянуло солнышко

К детям свои лучики

Так же , как и солнышко,

Тянем свои рученьки

*И. п.: стоя, руки в стороны*

*1-4- повороты вправо – влево с выносом прямых рук вперёд*

3 «Приседания»

Сели, за ладошками

Свои глазки спрятали

Поиграй-ка, солнышко,

В «День и ночь» с ребятами

*И. п.: стоя, руки на поясе*

*1- присесть, закрыть глаза руками*

*2- вернуться в и. п.*

*продолжить*

4 «Прыжки»

Попрыгаем немножко,

Похлопаем в ладошки

Подари нам, солнышко,

Ты денёк хороший

*Прыжки на двух на месте с хлопками перед собой.*

**Комплекс №13**

**«Липы»**

Вот полянка, а вокруг

Липы выстроились в круг

*Широким жестом развести руки в стороны*.

Липы кронами шумят,

Ветры в их листве гудят

*Руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону.*

Вниз верхушки пригибают

И качают их, качают

*Наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону.*

Чок – чок, каблучок!

*Потопать ногами.*

В танце кружится сверчок.

*Покружиться.*

А кузнечик без ошибки

Исполняет вальс на скрипке.

*Движения руками, как при игре на скрипке*.

Крылья бабочки мелькают –

*Движения руками, как крыльями.*

С муравьем она порхает.

*Покружиться парами*.

Под веселый гопачок

Лихо пляшет паучок.

*Танцевальные движения, как в гопаке.*

Звонко хлопают ладошки!

*Похлопать в ладоши.*

Всё! Устали ножки!

***КОМПЛЕКС  УТРЕННЕЙ  ГИМНАСТИКИ***

***ДЛЯ ДЕТЕЙ  РАННЕГО ВОЗРАСТА***

***Сентябрь***

***1 – 2 неделя***

**Где же наши руки?**

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

*Общеразвuвающuе упражнения.*

1. “Покажите руки”.

*И. n.:*ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Спрячьте руки”.

*И. n.:*То же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Через несколько  дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

***3 – 4 неделя***

**Большие и маленькие**

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу повернуться к воспитателю.

*Общеразвuвающuе упражнения.*

1. “Какие мы стали большие”.

*И.n.:*ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Какие мы были маленькие”.

*И.n.:*то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

***КОМПЛЕКС  УТРЕННЕЙ  ГИМНАСТИКИ***

***ДЛЯ ДЕТЕЙ  РАННЕГО ВОЗРАСТА***

***Октябрь***

***1 – 2 неделя***

**Птички**

Ходьба  стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой и закончить ходьбой стайкой.

*Общеразвивающие упражнения.*

1. “Птички машут крыльями” и.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.
2. “Птички клюют зерна”. И.п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

    Ходьба стайкой.

***3 – 4 неделя***

**Пузырь**

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой, закончить ходьбой стайкой.

*Общеразвuвающuе  уnражненuя.*

1. “Надуем пузырь”. *И. n.:*ноги слегка расставлены, рукивнизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

1. “Пузырь лопнул”. *И. n. То же. Присесть, погладить*колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

***КОМПЛЕКС  УТРЕННЕЙ  ГИМНАСТИКИ***

***ДЛЯ ДЕТЕЙ  РАННЕГО ВОЗРАСТА***

***Ноябрь***

***1 – 2 неделя***

**Барабан*.***

      Ходьба стайкой, перейти на бег стайкой, закончить ходьбой.

*Общеразвuвающие упражнения.*

1. “Большой барабан”.  *И. n.:*ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить  4 раза.
2. “Поиграем на барабане”. *И. n.:*ноги слегка расставлены, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать “бум-бум”, выпрямиться. Повторить 4 раза.

 Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой.

***3 – 4 неделя***

**Деревья**

Ходьба стайкой, непродолжительный бег стайкой, закончить ходьбой.

*Общеразвивающие упражнения*

1. “Шелестят листочки”. *И. n.:*ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, помахать ими, произнести звук “Ш-Ш-Ш”, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Деревья качаются”. *И. n.:*то же. Слегка наклониться влево, потом вправо, сказать “Ш-Ш-Ш”, выпрямиться. Повторить 6 раз.        ,

1. “Кусты”. *И. n.:*то же. Присесть, руки положить на колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

***КОМПЛЕКС  УТРЕННЕЙ  ГИМНАСТИКИ***

***ДЛЯ ДЕТЕЙ  РАННЕГО ВОЗРАСТА***

***Декабрь***

***1 – 2 неделя***

**Прятки**

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

*Общеразвивающие упражнения на стульях*

1. “Покажите руки”. *И. п.:*сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.        .

2. “Спрячьте голову”. *И. п.:*то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

1. “Приседание”. *И. п.:*ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

***3 – 4 неделя***

**Покажите руки.**

Ходьба, непродолжительный бег стайкой. Перестроиться в полукруг.

*Общеразвивающие упражнения*

 1. “Покажите руки”. *И. п.:*ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой, ладони кверху, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2. “Руки на колени”. *И. п.:*ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки положить  на колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. “Спрячьте руки”. *И. п.:*то же. Присесть, руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

***КОМПЛЕКС  УТРЕННЕЙ  ГИМНАСТИКИ***

***ДЛЯ ДЕТЕЙ  РАННЕГО ВОЗРАСТА***

***Январь***

***1 – 2 неделя***

**Пузырь.**

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построиться в полукруг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. “Надуем пузырь”. *И. п.:*ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, сказать “ф-ф-ф”, опустить их и спрятать назад. Повторить 4 раза.

2. “Проверить пузырь”. *И. п.:*то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать “TуK-TуK”, выпрямиться. Повторить 4 раза.

1. “Пузырь лопнул”. *и. n.:*то же. Присесть, положить руки на колени, сказать “хлоп”, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

***3 – 4 неделя***

**Прятки**

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

*Общеразвивающие упражнения на стульях*

1. “Покажите руки”. *И. п.:*сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.        .

2. “Спрячьте голову”. *И. п.:*то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

1. “Приседание”. *И. п.:*ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

***КОМПЛЕКС  УТРЕННЕЙ  ГИМНАСТИКИ***

***ДЛЯ ДЕТЕЙ  РАННЕГО ВОЗРАСТА***

***Февраль***

***1 – 2 неделя***

**Часы**

Ходьба и бег друг за другом. Построиться в полукруг. *Общеразвивающие упражнения*

        1. “Часы идут”. *и. n.:*ноги слегка, расставлены, руки внизу.

Раскачивание рук вперед-назад (рис. 15). Повторить 4 раза.

        2. “Проверим часы”. *и. n.:*то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

        3. “Часы звенят”. *И. n.:*то же. Присесть, постучать по коленям, сказать “динь-динь”, встать. Повторить 4 раза.

        Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

***3 – 4 неделя***

**С погремушкой.**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построиться в круг.

*Общеразвивающие упражнения с погремушкой.*

1. “Потряси погремушку”. *И. n.:*ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. “Погреми” - поднять погремушку вверх, потрясти ее, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить то же упражнение.

2. “Постучи погремушкой”. *И. n.:*то же. Нагнуться, постучать погремушкой по коленям, сказать “динь-динь”, выпрямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку.

3. “Положи погремушку”. *И. n.:*то же. Присесть, положить по гремушку на пол, выпрямиться, присесть, взять погремушку, выпрямиться. Повторить 2 раза. Переложить погремушку и выполнить то же упражнение.

Бег и ходьба друг за другом.

***КОМПЛЕКС  УТРЕННЕЙ  ГИМНАСТИКИ***

***ДЛЯ ДЕТЕЙ  РАННЕГО ВОЗРАСТА***

***Март***

***1 – 2 неделя***

**Птички**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения.*

1. “Птички машут крыльями”. *И. n.:*ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.

2. “Птички пьют воду”. *И. n.:*тоже. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

1. “Птички клюют зерна”. *И. n.*то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.

Бег и ходьба друг за другом.

***3 – 4 неделя***

**С флажком.**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие уnражнения с флажком*

1. “Покажите флажок”. *И. n.:*ноги слегка расставлены, флажок, внизу в правой руке. Поднять флажок, помахать им, посмотреть, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить  то же упражнение.

2. “Постучи флажком”. *И. n.:*то же. Наклониться, постучать, палочкой флажка по правому колену; выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать флажком по левому колену.

 3. “Положи флажок”. *И. n.:*то же. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять  флажок, встать. Повторить 2 раза.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.

***КОМПЛЕКС  УТРЕННЕЙ  ГИМНАСТИКИ***

***ДЛЯ ДЕТЕЙ  РАННЕГО ВОЗРАСТА***

***Апрель***

***1 – 2 неделя***

**Барабан.**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. “Большой барабан”*. И. n.:*ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямые руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Поиграем - на барабане”. *И. n.:*ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать “бум-бум”, выпрямиться.

3. “Постучи ногами”. *И. n.:*ноги слегка расставлены, руки внизу. По

стучать ногами по полу, сказать “тук-тук”. Повторить 4 раза.

*Непродолжительный бег и ходьба  друг за другом.*

***3 – 4 неделя***

**Прятки**

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

*Общеразвивающие упражнения на стульях*

1. “Покажите руки”. *И. п.:*сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.        .

2. “Спрячьте голову”. *И. п.:*то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

1. “Приседание”. *И. п.:*ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

*Ходьба на носках. Ходьба стайкой.*

***КОМПЛЕКС  УТРЕННЕЙ  ГИМНАСТИКИ***

***ДЛЯ ДЕТЕЙ  РАННЕГО ВОЗРАСТА***

***Май***

***1 – 2 неделя***

**Поезд**

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках.

Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. “Поезд”. *И. n.:*ноги слегка расставлены; руки согнуты в локтях (у пояса), пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперед, согнуть, произнести “чу-чу” (рис. 19). Повторить 4 раза.

2. “Починим колеса”. *И. n.:*ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. “Проверим колеса”. *И. n.:*то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом - “ поезд быстро едет ”. Ходьба.

***3 – 4 неделя***

**С погремушкой.**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение         в круг.

*Общеразвивающие упражнения с погремушкой.*

1. “Посмотрим на погремушку”. *И. n.:*ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять погремушку вверх, потрясти, посмотреть на нее, опустить, повторить 4 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

2. “Постучи погремушкой”. *И. n.:*ноги на ширине плеч, погремушка внизу в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать “тук-тук”, выпрямиться. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

3. “Положи погремушку”. *И. n.:*ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить погремушку, выпрямиться, присесть, взять по гремушку, встать. Повторить 3 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

***КОМПЛЕКС  УТРЕННЕЙ  ГИМНАСТИКИ***

***ДЛЯ ДЕТЕЙ  РАННЕГО ВОЗРАСТА***

***Июнь***

***1 – 2 неделя***

**Бабочки.**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. “Бабочки летают”. *И. n.:*ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раз.

2. “Бабочки пьют”. *И.n.:*,то же. Нагнуться, руки отвести назад, выпрямиться (рис. 20). Повторить 4 раза.

3. “Бабочки сели”. *И. n.:*то же. Присесть, руки на колени,

выпрямиться. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

***3 – 4 неделя***

**С флажком.**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. “Помаши флажком”. *И. n.:*ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок вверх, помахать им, опустить. П6вторить 3 раза. Переложить флажок левую руку и выполнить те же движения.

2. “Постучи флажок”. *И. n.:*то же. Наклониться, постучать по коленям, сказать “тук-тук”, выпрямиться. Повторить3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

3. “Положи флажок”. *И. n.:*тоже. Присесть, положить флажок, встать, присесть, взять флажок, встать. Переложить флажок в левую руку и повторить упражнение.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба.