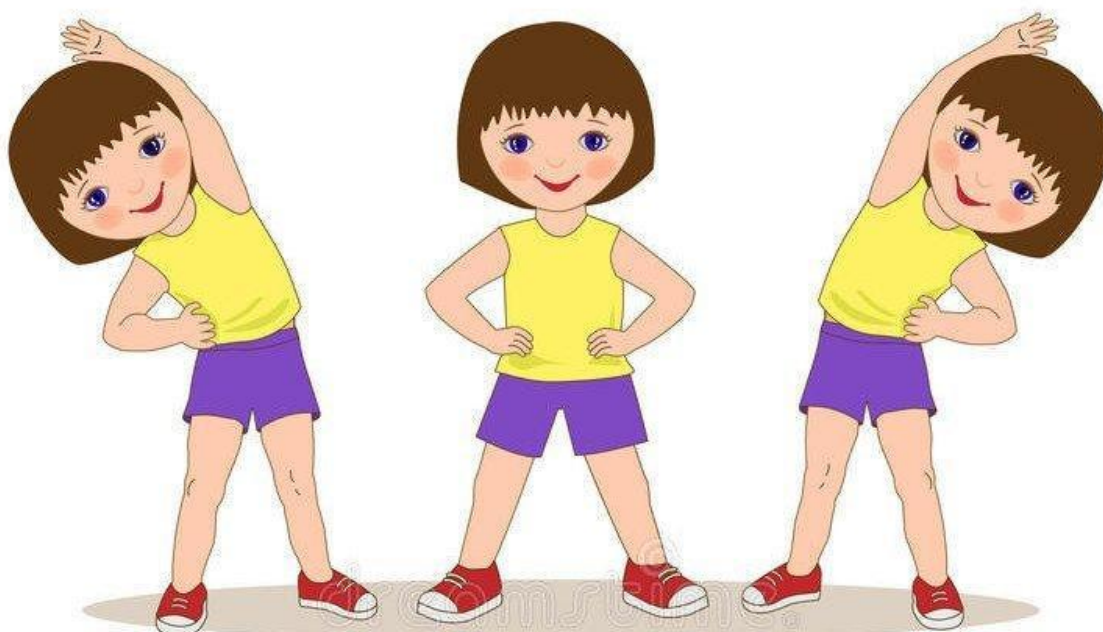


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 41 г. Черемхово»

Россия, 665413, Иркутская область, г. Черемхово, ул. Чапаева, д.8,
тел. 8(39546)5-31-47

Комплекс утренних гимнастик с элементами здоровьесберегающих технологий *(для детей раннего возраста)*

Составитель: Веселова Н.В.



Содержание:

	Стр.
№ 1 «Петя - петушок»	3 - 4
№ 2 «Лучистое солнышко»	4 - 5
№ 3 «Ласковая киска»	5 - 6
№ 4 «Серенький зайчишка»	6 - 7
№ 5 «Веселые гуси»	7 - 8
№ 6 «Звонкие погремушки»	8 - 9
№ 7 «Любимые игрушки»	9 - 10
№ 8 «Части тела»	10 - 11
№ 9 «Цирковые медвежата»	11 - 12
№ 10 «Веселые обезьянки»	13 - 14
№ 11 «Герои сказок»	14 - 15
№ 12 «Веселые зверята»	15 - 16
№ 13 «В гости к ёжику»	16 - 17
№ 14 «Поросёнок Хрю - Хрю»	17 - 18
№ 15 «Белочка в гостях у детворы»	18 - 19
№ 16 «Верная собачка»	19 - 21
№ 17 «Сильный слон»	21 - 22
№ 18 «Зима»	22 - 23
№ 19 «Деревья в лесу»	23 - 24

Комплекс утренних гимнастик с элементами здоровьесберегающих технологий

1

«Петя — петушок»

(Комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, к нам в гости сегодня пришел петушок. (показывает игрушечного петушка.) Петушок: «Ку-ка-ре-ку!»

Воспитатель: Петушок, петушок, Золотой гребешок,

Масляна головушка, Шелкова бородушка.
Что ты рано встаешь, Голосисто поешь,

Деткам спать не даешь.

Петушок. Я хочу провести с ребятами зарядку.

Воспитатель. Покажем петушку, как мы умеем ходить.

- Ходьба стайкой за петушком (20 сек.)
- Ходьба, высоко поднимая колени, отводя руки в стороны, хлопая ими по ногам (20 сек.)
- Убегаем от петушка (Бег врассыпную (20 сек.))
- Ходьба врассыпную (20 сек.)
- Построение врассыпную

Петушок. Повторяйте за мной упражнения, ребята. Покажите, какие вы ловкие.

Основная часть

- Упр. «Петушок машет крыльями»

И.п. Стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью.

Вернуться в и.п. Повторить 5 раз, Темп умеренный.

Указания: «Держите спину ровно».

- Упр. «Петушок пьет водичку»

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Наклониться. Вернуться в и.п., поднять высоко голову.

Повторить 4 раза, темп умеренный.

- Упр. «Петушок клюет зернышки»

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Присесть, постучать пальчиками по полу.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза, темп умеренный.

Указания: «Хорошо выпрямить спину после наклона».

- Упр. «Петушок радуется»

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

2-3 пружинки и 5-6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное.
Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Ходьба в колонне за петушком (30 сек.)

Дыхательное упражнение «Петушок»

И.п.: стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох, выдыхая произносить:
«Ку-ка-ре-ку!»

Воспитатель. Ребята, давайте выучим стихотворение про петушка:

Петушок, петушок,
Подари мне гребешок.
Ну, пожалуйста, прошу,
Я кудряшки расчешу.

Дети благодарят петушка и возвращаются в группу.

2

«Лучистое солнышко»

(Комплекс с элементом корригирующей и дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, посмотрите в окно.

Смотрит солнышко в окошко
Светит в нашу комнату.
Мы захлопаем в ладоши,
Очень рады солнышку.

Давайте покажем солнышку, как оно нам нравится.

- Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 сек.)
- Ходьба в разных направлениях (10 сек.)
- Бег по кругу (20 сек.)
- Ходьба по кругу (10 сек.)
- Построение в круг.

Основная часть

- Упр. «Погреем руки на солнышке»

И.п. Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, повернуть ладонками вверх - вниз.

Вернуться в и.п.

Повторить 5 раз, Темп умеренный.

Указание: «Спина прямая»

- Упр. «Спрячь ладошки»

И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Наклониться вперед, ладони на живот.

Вернуться в и.п.

Повторить 4 раза, темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

- Упр. **«Греемся на солнышке»**

И.п. Лежа на спине, руки прижать к полу – греем животики.

Поворот на живот – греем спину. Можно повернуться на спину – погреть бочок.

Повторить 5 раз, Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

- Упр. **«Радуемся солнышку»**

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.

8 — 10 подпрыгиваний на месте.

Повторить 2 - 3 раза, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное.

Заключительная часть

Игра **«Солнышко и дождик»**

Повторить два раза.

- **Дыхательное упражнение «Вырастем большими»**

И.п. стоя, ноги вместе, руки поднять вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох.

Произнести: «У- х-х-х!»

Повторить 4 - 5 раз.

Дети возвращаются в группу.

3

«Ласковая киска»

(Комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть.

Дети в спортивной одежде входят в физкультурный зал.

Воспитатель: Ребята, угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:

Мохнатенькая, усатенькая.

На лапках царапки,

Молочко пьет,

«Мяу, мяу!» - поет.

Правильно. А теперь, ребята, давайте поиграем вместе с кошечкой.

Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку.

- Ходьба обычная за кошкой (20 сек.)
- Бег обычный (20 сек.)
- Ходьба со сменой направления (20 сек.)
- Построение врассыпную.

Основная часть

- **Упражнение «Кошечка греется на солнышке»**

Исходная позиция стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Наклонить голову к одному плечу. Вернуться в исходную позицию.

Наклонить голову к другому плечу. Вернуться в исходную позицию.

По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание: «Резких движений головы не делать».

- **Упражнение «Кошечка играет»**

Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной.

Наклониться вперед, положить голову на колени.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

- **Упражнение «Кошечка дышит»**

Исходная позиция: сидя на полу.

Сделать вдох носом.

На выдохе протяжно протянуть «М-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

Повторить 5 раз.

- **Упражнение «Кошечка спряталась»**

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Присесть, закрыть глаза руками.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

- **Упражнение «Кошечка радуется»**

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

- Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой «стайкой» (1,5 мин.)
Дети вслед за кошкой возвращаются в группу.

4

«Серенький зайчишка»

(Комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель: Отгадайте загадку, ребята:

Зимой беленький,
Летом серенький.
Никого не обижает,
Сам всех боится. (Заяц)

Педагог надевает маску зайца и проводит зарядку.

Воспитатель: Смотрите внимательно и правильно выполняйте все упражнения.

- Ходьба по залу за зайчиком (Ходьба по кругу друг за другом (15 сек.).)
- Покажем зайчику, какие мы большие (Ходьба на носочках (10 сек.).)

- Бег за зайчиком. (Обычный бег (20 сек.).)
- Потеряли зайчика. (Ходьба врассыпную (10 сек.).)
- Построение врассыпную.
- Упр. **«Зайка греет лапки на солнышке»**

Исходная позиция: Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.
Руки вперед, повернуть ладонками вверх — вниз, сказать: «Тепло»
Вернуться в и.п.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Индивидуальные поощрения.

- Упр. **«Зайка греет ушки»**

Исходная позиция: Стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Повернуть голову в сторону

Вернуться в и.п.

Повернуть голову в другую сторону.

Вернуться в и.п.

Повторить по 2 раза в каждую сторону.

Темп медленный.

- Упр. **«Зайка прячет лапки»**

Исходная позиция: Стоя, руки в стороны.

Паклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет». Вернуться в и.п.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Индивидуальные указания и поощрения.

- Упр. **«Зайчик занимается спортом»**

Исходная позиция: Стоя, ноги вместе, руки опущены.

Бег на месте 8 — 12 сек.

Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Поощрения

Заключительная часть

- Игра **«Зайка серенький сидит»**. Проводится 2 раза.
- **Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика»**

Повторить 2 раза.

Дети возвращаются в группу.

5

«Веселые гуси»

(Комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть.

Дети в спортивной одежде входят в физкультурный зал.

Воспитатель: Сегодня мы с вами, ребята, будем гусями. Гуси, гуси!

Дети. Га-га-га!

Воспитатель: Ну летите же сюда!

Ребята собираются около воспитателя.

- Гуси гуляют по лужайке. (Ходьба стайкой (15 сек.).)

- Гуси подняли крылышки вверх. (Ходьба за воспитателем, руки вверх (15 сек.).)
- Гуси радуются солнышку. (Бег врассыпную (15 сек.).)
- Построение врассыпную.

Основная часть

- Упражнение «**Гуси проснулись**»

Исходная позиция: стоя, руки опущены.

Поднять руки через стороны вверх, произнести: «Га- га!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

- Упражнение «**Гуси шипят**»

Исходная позиция: стоя, руки за спиной.

Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать «Ш-ш-ш!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раз. Темп медленный.

- Упражнение «**Спрятались гуси**»

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Присесть, руки положить на голову.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

- Упражнение «**Радуются гуси**»

Исходная позиция: стоя

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 сек.

Заключительная часть

Воспитатель: Гуси, гуси!

Дети. Га-га-га!

Воспитатель: Есть хотите?

Дети. Да-да-да!

Воспитатель: Ну летите же домой!

- Медленный бег за воспитателем «стайкой» (30 сек.)
- Медленная ходьба за воспитателем (30 сек.)
- Дыхательное упражнение «**Дуем на крылышки**»

Указание: выдох длиннее вдоха.

Дети возвращаются в группу.

6

«Звонкие погремушки»

Вводная часть

Дети входят в зал. **Воспитатель.** Динь- дон, дили, дили.

Погремушки нам купили.

У Марины, у Танюшки,

И у Вовы погремушки.

И звенит со всех сторон:

Дили, дили, дили, дон. Н. Френкель

Ребята, сегодня к нам пришел веселый Петрушка. Он и поможет нам провести зарядку.

Погремушки разложены заранее по кругу. Воспитатель надевает на себя колпак Петрушки

- Ходьба друг за другом по кругу около погремушек (20 сек.)
- Бег друг за другом по кругу (20 сек.)
- Остановка около погремушек.
- Дети берут в руки по две погремушки

Основная часть

- Упражнение «**Покажи погремушки**»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками опущены.

Поднять руки через стороны вверх, позвенеть погремушками.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

- Упражнение «**Спрячь погремушки**»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, погремушки в руках.

Наклониться вперед, спрятать погремушки за стопами ног.

Вернуться в исходную позицию.

Наклониться вперед, взять погремушки и сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию. Повторить 2 раза. Темп медленный.

- Упражнение «**Положи погремушку**»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками внизу.

Присесть, положить погремушки на пол. Вернуться в исходную позицию.

Присесть, взять погремушки и сказать: «Вот!»

Повторить 2 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

- Упражнение «**Спрячь погремушки**»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками согнуты в локтях.

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 сек.

Заключительная часть

Петрушка.

Динь, динь, динь,

Вместе ловко побежим.

Погремушкой, погремушкой

Звонко, звонко позвоним.

- Бег за Петрушкой (20 сек.)

Петрушка.

Погремушка, не звени.

Хватит, хватит, отдохни.

Дети подходят к Петрушке и отдают ему погремушки.

- Спокойная ходьба врассыпную.

Дети вместе с петрушкой возвращаются в группу.

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, вы любите играть с игрушками? Какие у вас любимые игрушки? (Ответы детей.) Сегодня мы в наших упражнениях покажем некоторые игрушки.

- Ходьба врассыпную (20 сек.)
- Бег врассыпную (20 сек.)
- Ходьба врассыпную (10 сек.)
- Остановка. Построение врассыпную.

Основная часть

- Упражнение «**Кукла**»

Исходная позиция: стоя, руки опущены.

Поднять руки перед собой – вверх.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

- Упражнение «**Неваляшка**»

Исходная позиция: сидя, ноги раздвинуты, руки на поясе.

Наклониться вперед.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

- Упражнение «**Медвежонок**»

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Поднять одну ногу, опустить.

То же другой ногой.

Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

- Упражнение «**Веселый мячик**»

Исходная позиция: Стоя, руки произвольно.

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 сек.

Заключительная часть

- Игра «**Найди игрушку**».
- Ходьба вокруг игрушек (20 сек.).

Дети возвращаются в группу.

8

«Части тела»

(Комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, покажите мне свои руки, а теперь ноги. Теперь покажите колени. (Дети выполняют задания.) Молодцы. Вы все знаете и

умеете. Сегодня мы проведем зарядку и поиграем с нашими ручками, ножками, коленками. Будьте внимательны.

- Ходьба стайкой за воспитателем (20 сек.)
- Бег стайкой за воспитателем (20 сек.)
- Ходьба обычная (10 сек.)
- Остановка. Построение врассыпную.

Основная часть

- Упражнение **«Покажи руки»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, выпрямить и сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз.

- Упражнение **«Где колени»**

Исходная позиция: стоя, ноги расставлены, руки за спину.

Наклониться вперед, ладони положить на колени, смотреть на колени, сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

- Упражнение **«Спрячь голову»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.

Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя.

- Упражнение **«Прыгают ножки»**

Исходная позиция: стоя, руки произвольно.

Подпрыгивание на месте.

8-10 подпрыгиваний на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.

Указание: «Прыгать мягко».

Заключительная часть

- Дыхательное упражнение **«Вырасти большой»**

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

Произнести: «У-х-х-х»!

Повторить 4-5 раз.

- Ходьба стайкой за воспитателем (20 сек.)

Дети возвращаются в группу.

9

«Цирковые медвежата»

(Комплекс со стульями с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Педагог предлагает им отгадать загадку:

Он всю зиму долго спал,
Лапу правую сосал.
А проснулся - стал реветь.
Этот зверь – лесной... (медведь)

Воспитатель. Правильно, медведь. Сегодня мы побываем с вами в цирке. Мы - цирковые медвежата. Воспитатель предлагает каждому ребенку-«медвежонку» занять стульчик – «цирковое место».

Воспитатель: Медвежата разминаются перед выступлением.

- Ходьба вокруг стульчиков (20 сек.)
- Бег вокруг стульчиков (20 сек.)
- Ходьба вокруг стульчиков (10 сек.)
- Дыхательное упражнение «**Дуем на лапки**»

Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить 2 раза.

Основная часть

- Упражнение «**Покажем лапки и спрячем**»

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки за спиной (за спинкой стула)

Руки вперед – показали лапки. Вернуться в исходную позицию – спрятали лапки.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указания: «Вперед не наклоняться»

- Упражнение «**Медвежата выступают**»

Исходная позиция: сидя лицом к спинке стула, руки на спинке стула.

Поворот в сторону, посмотреть назад.

Вернуться в исходную позицию. То же в другую сторону

Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя. Указания: «Крепко держаться за спинку стула».

- Упражнение «**Медвежата топают ногами**»

Исходная позиция: сидя на стуле, держаться за сиденье стула с боков.

Шагать, высоко поднимая колени. После 6-8 шагов остановка – отдых

Повторить 4 раза. Показ и объяснения воспитателя.

- Упражнение «**Медвежата радуются**»

Исходная позиция: стоя за стулом, ноги слегка расставлены, руки вниз.

6-8 подпрыгиваний, затем ходьба вокруг стула.

Повторить 2 раза. Дыхание произвольное.

Указания: «Прыгать легко, мягко»

Заключительная часть

- Упражнение «**Устали лапки медвежат**»

Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 сек.)

- Упражнение «**Медвежата прощаются с гостями**»

Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 сек.)

- Ходьба по залу (20 сек.)
- Дети возвращаются в группу.

10

«Веселые обезьянки»

(комплекс с ленточками с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Дети, вы хотите поиграть? Отгадайте загадку:

Зверь смешной в огромной клетке
С ветки прыгает на ветку.
Ест бананы, сладости
К общей детской радости. (Обезьяна)

Правильно, это обезьянка. Под веселую музыку появляется обезьянка (игрушка), здоровается, приглашает детей поиграть с ней, раздает им ленточки.

- Ходьба друг за другом (20 сек.)
- Бег стайкой за обезьянкой (20 сек.)
- Ходьба с выполнением дых. упражнения «**Подуем на ленточки**» (20 сек.)
- Ходьба по кругу (15 сек.)
- Построение в полукруг около обезьянки.

Основная часть

- Упражнение «**Выше ленточки**»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки с лентами опущены.

Руки с ленточками вверх, посмотреть и через стороны опустить вниз.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

Показ и объяснения воспитателя.

- Упражнение «**Помашем ленточками вниз**»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки с лентами за спиной.

Наклониться вперед, помахать ленточками вниз.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя.

- Упражнение «**Поиграем ножками**»

Исходная позиция: сидя на полу, руки с ленточками опущены.

Согнуть ноги, ленточки вверх, помахать, опустить, выпрямить ноги.

Повторить 4 раза. Дыхание произвольное.

- Упражнение «**Обезьянка радуется детворе**»

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки вниз.

3-4 пружинки и 6 подпрыгиваний, затем ходьба со взмахиванием ленточками.

Повторить 2 раза. Поощрения.

Заключительная часть

Ребята показывают обезьянке, какие упражнения они могут выполнять с ленточками:

- Ходьба по кругу с различным положением рук (Ленточки к плечам, за спину, в стороны) (20 сек.)
- Дыхательное упражнение «Дуем на обезьянку». (20 сек.)

Обезьянка благодарит детей, желает им приятного завтрака и убегает.

Дети возвращаются в группу.

11

«Герои сказок»

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, вы любите сказки? Каких сказочных героев вы знаете? (ответы детей) Давайте в наших упражнениях покажем героев сказок.

- Ходьба друг за другом (20 сек.)
- Ходьба на носочках (10 сек.)
- Дети идут под ритмичную присказку воспитателя:

Наши ребятки на утренней зарядке

Все делают как нужно, шагают в ногу дружно.

Раз - два, раз – два. Шагают в ногу дружно.

Раз - два, раз – два.

- Бег обычный (20 сек.)
- Ходьба врассыпную (10 сек.)
- Построение врассыпную.

Основная часть

- Упражнение «**Винни - пух надувает воздушный шарик**»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Согнуть руки в локтях, кисть сжать в кулак, поднести ближе ко рту и имитировать надувание шарика.

Развести руки в стороны – надули шарик.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

- Упражнение «**Веселый колобок**»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вверх.

Поворот на бок, на живот, на другой бок, на спину.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя. Индивидуальные поощрения.

- Упражнение «**Забавный Буратино**»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.

Согнуть ноги в коленях.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ воспитателя. Поощрения.

- Упражнение «Смешной зайчик»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью.

3-4 раза согнуть и разогнуть ноги, затем перейти на подпрыгивания.

8 – 10 подпрыгиваний.

Повторить 2 раза. Чередую с ходьбой на месте.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Заключительная часть

- Ходьба с различными положениями рук (20 сек.)
- Ходьба с остановками за воспитателем (20 сек.)

Дети возвращаются в группу.

12

«Веселые зверята»

(Комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня мы вспомним с вами некоторых животных и даже покажем их в упражнениях, но сначала вы должны отгадать загадки.

- Ходьба обычная за воспитателем (15 сек.)
- Ходьба «змейкой» за воспитателем (15 сек.)
- Бег «змейкой» за воспитателем (20 сек.)
- Ходьба обычная (15 сек.)
- Построение в круг.

Основная часть

Воспитатель: Ребята, отгадайте загадку: Зверь мохнатый, косолапый,
Он сосет в берлоге лапу.

- Упражнение «Неуклюжий медвежонок»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Раскачивать одновременно обеими руками вперед – назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой. 2-3 остановки.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

Дыхание произвольное. Показ воспитателя.

Воспитатель. Хитрая плутовка, рыжая головка.

Хвост пушистый – краса, а зовут ее ...(Лиса)

- Упражнение «Лисичка ищет зайчат»

Исходная позиция: лежа на животе, подбородок на согнутых руках.

Приподнять голову, смотреть вперед. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ воспитателя.

- Упражнение «**Кошечка отдыхает**»

Исходная позиция: лежа на спине, ладони прижаты к полу.

Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеки – киска спит.

Вернуться в исходную позицию – киска просыпается.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Воспитатель. Зимой беленький, летом серенький.

Никого не обижает. Всех сам боится. (Зайчик)

- Упражнение «**Ловкий зайчик**»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Ну – ка, зайка, поскачи, поскачи.

Мягкой лапкой постучи, постучи.

Ты на травке посиди, посиди,

И немножко отдохни, отдохни.

Отдохнул, теперь вставай.

Прыгать снова начинай!

Прыжки чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Прыжки – ноги вместе, ноги врозь. Чередовать прыжки с ходьбой на месте.

Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

13

«В гости к ежику»

(комплекс с элементами коррегирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, сегодня мы отправимся в гости. А к кому — отгадайте:

На спине иголки

Длинные и колкие.

А свернется в клубок -

Нет им головы ни ног. (Нож)

Правильно, ежик. Мы отправляемся в гости к ежику.

- Идем по лесу (Ходьба в колонне по одному (10 сек.).)
- Идем по болоту. (Ходьба по кругу, взявшись за руки (10 сек.).)
- Убегаем от лисы (Бег в колонне по кругу (15 сек.).)
- Построение в круг.

Основная часть

Воспитатель. (показывает игрушечного ежика). Посмотрите ребята, а вот и ежик.

Ежик. Здравствуйте, дети. Я только что проснулся, давайте вместе сделаем зарядку.

- Упражнение «**Ежик потягивается**»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Руки в стороны, улыбнуться.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный. Указания об осанке.

- Упражнение «Ежик приветствует ребят»

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Наклон вперед, поворот головы в одну сторону, другую сторону.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание: «Резких движений головой не делать». Показ и объяснения педагога.

- Упражнение «Ежик греется на солнце»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища — греется животик.

Поворот на живот — греется спинка.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

- Упражнение «Всем весело»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

8 – 10 подпрыгиваний на месте и ходьба, размахивая руками.

Повторить 3 раза.

Указания: «Прыгаем легко».

Заключительная часть

Ежик. Молодцы, ребята, все упражнения выполнили правильно и красиво. Хочу поиграть с вами.

Подвижная игра. Дети свободно ходят по залу в разных направлениях. По сигналу педагога (свисток, удар в бубен) они останавливаются и приседают на корточки. Повторить игру 3 раза.

Ходьба за ежиком (25 сек.)

Дети благодарят ежика и возвращаются в группу.

14

«Поросенок Хрю — Хрю»

(Комплекс с кубиками с элементами коррегирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель загадывает загадку: Вместо носа — пяточок,
Вместо хвостика — крючок.
Голос мой визглив и звонок.
Я веселый..... (Поросенок)

Педагог в маске поросенка проводит зарядку.

Заранее на полу разложены кубики.

- Ходьба парами, держась за руки, по кругу (15 сек.).
- Ходьба парами между предметами (15 сек.).
- Бег по кругу друг за другом (20 сек.).

Указание: как только вы услышите сигнал (свисток, удар в бубен), возьмите с пола по два кубика.

- Ходьба по кругу с кубиками в руках (10 сек.).
- Построение в круг.

Основная часть

- Упражнение «**Покажи кубики**»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спину.

Кубики вперед, сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указания: «Спину держать прямо. Голову не опускать».

- Упражнение «**Положи и возьми**»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки с кубиками у плеч.

Наклон вперед, положить кубики у пяток. Вернуться в исходную позицию.

Наклон вперед, взять кубики.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ воспитателя. Индивидуальная помощь и поощрения.

- Упражнение «**Хрю - хрю**»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спиной.

Присесть, постучать кубиками об пол и сказать: «Хрю - хрю»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Показ и объяснение воспитателя..

- Упражнение «**Не задень кубики**»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Кубики на полу по бокам. 6 - 8 подпрыгиваний и ходьба на месте.

Повторить 3 раза.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Заключительная часть

- Бег в медленном темпе (30 сек).
- Ходьба обычная (10 сек.).
- Сесть на пол. Повторить 2 раза скороговорку: Ой, как сыро, сыро,
сыро

От росы, росы, росы.

Дети уходят в группу.

15

«Белочка в гостях у детворы»

(Комплекс с шишками с элементами самомассажа и корригирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Отгадайте, кто спешит к нам в гости:

Хожу в пушистой шубе,
Живу в густом лесу.

В дупле на старом дубе
Орешки я грызу. (Белка)

Педагог в маске белки проводит зарядку.

Белка. Я принесла для всех детей шишки. Зарядку мы проведем с ними.

- Ходьба по кругу за белочкой (15 сек.)
- Ходьба между предметами (10 сек.)
- Бег в колонне по одному (20 сек.)
- Ходьба по кругу (10 сек.)
- Построение в круг. Белка раздает детям по две шишки.

Основная часть

- Упражнение **«Шишки вверх»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки с шишками опущены.

Руки через стороны вверх, вместе. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указания: «Спина прямая». Индивидуальные указания

- Упражнение **«Положи и возьми шишки»**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки с шишками у плеч.

Наклон вперед, положить шишки у пяток. Вернуться в исходную позицию.

Наклон вперед, взять кубики.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя. Поощрения.

- Упражнение **«Спрячьте шишки»**

Исходная позиция: сидя, руки с шишками в стороны.

Шишки к животу, согнутыми в коленях ногами прикрыть шишки, опустить голову.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

- Упражнение **«Отдыхают глазки»**

Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать, посмотреть на шишки.

Показ и объяснение воспитателя.

- Упражнение **«Вокруг шишек»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Ходьба и бег вокруг шишек.

Повторить 3 раза. Заключительная часть

- Ходьба с различными упражнениями для рук (шишки в руках) (20 сек.)
- **Игра- массаж**

Исходная позиция: сидя, одна шишка на полу, другая в руках.

Катать шишку в руках (20 сек.) (правой рукой по левой руке, катать от пальцев по руке вверх и обратно.) Поменять руки.

Ребята благодарят белочку за интересную зарядку и возвращаются в группу.

(комплекс с мячами с элементами корригирующей гимнастики)

Дети входят в зал.

Воспитатель. Правильно, собачка. А хотите, чтобы она пришла к нам и провела утреннюю гимнастику? Появляется собачка (игрушка).

- Идем за собачкой (Ходьба в колонне по одному) (15 сек.)
- Прыгаем, как собачка. (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (10 сек.).)
- Собачка оставляет свои следы. (Бег «змейкой» за собачкой (20 сек.).)
- Ходьба по кругу (10 сек.)
- Построение в круг. Собачка предлагает взять по одному мячу.

- Упражнение «Мяч вперед»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, мяч опущен.

Мяч вперед.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указания: «Спина прямая.»

- Упражнение «Мяч на пол»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, мяч опущен.

Наклон вперед, достать мячом до пола.

Вернуться в исходную позицию.

Наклон вперед, взять кубики.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя.

- Упражнение «Мяч вверх»

Исходная позиция: сидя на пятках, мяч опущен.

Подняться нп колени, мяч вверх, посмотреть на мяч.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раз. Показ воспитателя

- Упражнение «Вокруг мяча»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки за спину, мяч на полу.

Подняться на носки, обойти мяч в одну сторону, затем в другую.

Бег и ходьба вокруг мяча.

Повторить 2 раза.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Собачка предлагает детям положить мячи в корзину.

- Упражнения для профилактики плоскостопия **«Рисуем пальчиком на полу»**

Дети садятся на пол и вместе с собачкой рисуют пальчиками на полу солнышко — сначала правой, потом левой ногой.

- Бег в медленном темпе (30 сек.)
- Ходьба.

Дети прощаются с собачкой и возвращаются в группу.

17

«Сильный слон»

(Комплекс с платочками с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель загадывает им загадку:

Зверь огромный — преогромный

Южным солнцем прокаленный.

И в цирке он, и в зоопарке он.

Большой и добродушный Африканский (Слон)

Правильно, слон. Давайте покажем слону Гоше, как мы с вами делаем зарядку.

- Ходьба в колонне по одному (15 сек.)
- Ходьба по кругу взявшись за руки (15 сек.)
- Бег в разных направлениях (20 сек.)
- Построение врассыпную. Воспитатель раздает детям платочки.

Основная часть

- Упражнение «**Подуй**»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, платочек опущен.

Платочек перед грудью, подуть на него.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза.

Указания: «Выдох длиннее вдоха».

- Упражнение «**Положи платочек**»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, платочек в опущенных руках

Наклон вперед, положить платочек на пальцы ног.

Вернуться в исходную позицию.

Наклон вперед, взять платочек.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя. Поощрения.

- Упражнение «**Сесть на платочек**»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, платочек на полу сзади.

Сесть на платочек, встать.

Повторить 4 раза. Показ воспитателя.

- Упражнение «**Подпрыгивание**»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, платочек на полу сзади.

6 - 8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочков.

Повторить 3 раза

Индивидуальные указания. Поощрения.

Заключительная часть

- Упражнение для профилактики плоскостопия **«Подними платочек ногой»**

Указание: «Руками не помогать»

- Ходьба по кругу друг за другом.

Ребята прощаются со слоном и возвращаются в группу.

18

«Зима»

(Комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики.)

Вводная часть

Воспитатель. Ребята, какое сейчас время года? Чем вам нравится зима?

Давайте покажем в упражнениях, как нам нравится зимушка — зима.

- Гуляем по зимней дороге. (Ходьба по залу в колонне по одному (15 сек.).)
- Гуляем с друзьями. (Ходьба парами, держась за руки (10 сек.).)
- Радует прогулке на воздухе. (Бег врассыпную (15 сек.).)
- Ходьба врассыпную (10 сек.)
- Построение в круг.

Основная часть

- Упражнение **«Падает снег»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки поднять вверх — вдох, опустить — выдох.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

- Упражнение **«Греем колени»**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Наклон вперед, ладони на колени, подуть на колени, выпрямиться.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указания: «Выдох длиннее вдоха».

- Упражнение **«Глазки устали от снега»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть. Поморгать глазами. Закрывать глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх.

Повторить 3 раза. Показ и объяснение воспитателя.

- Упражнение **«Холодно»**

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.

Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза

Показ и объяснение воспитателя.

- Упражнение «**Детвора рада зиме**»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

2 — 3 пружинки, 6 — 8 подпрыгиваний.

Дыхание произвольное. Повторить 2 раза, Чередую с ходьбой.

Заключительная часть

- Бег по залу врассыпную. (20 сек.)
- Дыхательное упражнение «**Дуем на снежинки**»

На счет 1, 2 — вдох.

На счет 1, 2, 3, 4 — выдох.

Повторить 3 раза.

- Ходьба по залу врассыпную (15 сек.)

Дети возвращаются в группу.

19

«Деревья в лесу»

(Комплекс с элементами самомассажа, коррегирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, посмотрите в окно. Обратите внимание на высокие деревья, которые растут около нашего детского сада. Давайте покажем в наших упражнениях деревья.

- Ходьба по кругу (15 сек.)
- Приставной шаг в сторону (10 сек.)
- Бег в колонне по одному (20 сек.)
- Ходьба в кругу (10 сек.)
- Построение в круг.

Основная часть

- Упражнение «**Деревья высокие**»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки через стороны вверх. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный

Указания: «Спина прямая». Индивидуальные указания

- Упражнение «**Ветер качает деревья**»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки за спину.

Покачивания (наклон) вправо — влево. Через 2 — 3 движения остановка.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

- Упражнение «**Спрячемся под деревом от дождика**»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть. Голову положить на колени.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

- Упражнение **«Попрыгаем вокруг деревьев»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены
2 — 3 пружинки, 6 — 8 подпрыгиваний. Повторить 2 — 3 раза, чередовать с ходьбой.

Заключительная часть

- Бег в медленном темпе (25 сек.).
- Игра — массаж **«Дождик»**.

Дети садятся на пол. На слова воспитателя: «Дождик!» фалангами пальцев одной руки постукивают по другой руке. Начинают от кистей рук, подниматься выше. Затем опускаться вниз. На слова «Солнышко!» дети выполняют поглаживающие движения одной рукой по другой и наоборот. То же можно выполнить и по ногам.

Дети возвращаются в группу.