

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 1

Лексическая тема «Овощи. Фрукты»

Морковь и капусту, редис и лучок,
Картофель, горох, огурцы, кабачок —
Все сами растили, водой поливали,
А осенью мы урожаем собирали.

Все яблоки, груши в большие корзины
Мы дружно сложили с Алешей и Зиной.
Все овощи, фрукты смогли мы собрать.
Всегда нужно взрослым в труде помогать!

I часть: Ходьба парами, ходьба с высоким подниманием ног, ходьба с выпадами. Бег трусцой, ходьба.

II часть: Комплекс ОРУ «Урожай»

Инвентарь: малые резиновые мячи (диаметр 6-8 см) по числу детей в группе.

«Срываем яблочки»

И. п. : о. с., мяч в правой руке. 1-2 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку — вдох; 3-4 — вернуться в и. п., выдох. То же левой рукой. Повторить по 4 раза.

«Складываем груши»

И. п. : ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки вперед; 2 — поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 — вернуться в и. п. Повторить по 4 раза.

«Убираем капусту»

И. п. : ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 — присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3-4 — вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

«Собираем картошку»

И. п. : ноги слегка расставить, опуститься в присед, мяч в правой руке. 1-4 — прокатить мяч вправо вокруг себя, перебирая по мячу пальцами рук, голова прямо; 5-8 — то же влево. Повторить 6-8 раз.

«Ах, ох, посыпался горох»

И. п. : о. с. мяч в левой руке. Выполнять попеременно по 4 прыжка на правой, затем на левой ноге, под счет педагога 1-16. Затем — непродолжительная ходьба на месте. Повторить 2-3 раза.

«Весь урожай мы сумели собрать»

И. п. : о. с. мяч в правой руке. 1 — руки в стороны, отставить правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в и. п., руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны, отставить левую ногу назад на носок; 4 — вернуться в и. п., переложить мяч в правую руку. Повторить 3-4 раза.

III часть: бег в умеренном темпе (1, 5 мин, ходьба).

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 2

Лексическая тема «Деревья».

В парке клены и дубы

Сбросили наряды.

А осины и березы

Мерзнут у ограды.

Грустный ясень машет липе

Длинными ветвями.

По земле шагает осень

Быстрыми шагами.

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, пятках, ходьба с выпадами.

Бег трусцой, ходьба.

II часть: Комплекс ОРУ «Осенью в парке»

Инвентарь: кленовые (или другие) листья из расчета по 2 шт. на каждого ребенка.

«Помашем листочками»

И. п. : ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки с листочками внизу. 1 — поднять правую руку с листочком вверх, левую — отвести до отказа назад; 2 — поднять левую руку вверх, правую вниз назад; 3 — сменить положение рук; 4 — опустить правую руку вниз, вернуться в и. п. После паузы выполнить все еще раз в быстром темпе. Повторить 4-6 раз.

«Деревья наклоняются, листочки качаются»

И. п. : ноги врозь, руки с листочками внизу, вдоль туловища. 1- поднять руки с листочками через стороны вверх, посмотреть на руки — вдох; 2 — наклонить туловище вправо, ноги прямые, голову прямо — выдох; 3 — выпрямиться, руки с листочками вверх — вдох; 4 — через стороны опустить листочки вниз — выдох. То же с наклоном в левую сторону. Повторить 6 раз.

«Листочки опадают, ковром из листьев землю укрывают»

И. п. : ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки с листочками сверху. 1 — наклон вперед, ноги не сгибать, положить листочки на землю перед собой — выдох; 2 — выпрямиться, руки за голову, хорошо прогнуться — вдох; 3 — наклониться, взять листочки - выдох; 4 — выпрямиться, поднять листочки вверх — вдох. Повторить 6 раз.

«Листопад, листопад, листья по ветру летят» И. п. : ноги вместе, руки с листочками внизу. 1—2 — поднять листочки вверх, правую ногу отвести назад на носок — вдох; 3-4 — опустить листочки, ногу приставить — выдох. То же, но назад отвести левую ногу. Повторить 4-6 раз.

«Мы тихонько приседаем, и листочки собираем»

И. п. : о. с., руки с листочками внизу. 1 — присесть на носках, колени врозь, спина прямая, руки с листочками вперед — выдох; 2 — вернуться в и. п., выпрямиться, руки вниз — выдох. Повторить 6-8 раз.

«Прыгаем на двух ногах мы с листочками в руках»

И. п. : ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки с листочками внизу. Сделать 6 подскоков на двух ногах, руки с листочками внизу; 6 шагов на месте, темп ходьбы спокойный. Повторить 4-5 раз.

«Осенью пахнет увядшей травой, опавшими листьями, стылой водой»

И. п. : ноги врозь, руки с листочками внизу. 1 — подняться на носки, руки с листочками через стороны вверх — вдох; 2 — вернуться в и. п., выдох. Повторить 3-4 раза.

III часть: бег на скорость, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 3

Лексическая тема «Ягоды. Грибы»

Как хорошо, как весело

По лесу мы идем

С корзинками плетеными

Осенним ясным днем!

Грибы в свои корзиночки

Мы дружно соберем

И ягодкам поклонимся

Осенним ясным днем!

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба скрестным шагом, ходьба с высоким подниманием колен. Бег в умеренном темпе.

II часть: Комплекс ОРУ «Как хорошо, как весело»

«Идем по лесу весело осенним ясным днем»

И. п. : стоя, ноги параллельно, руки на поясе. Выполнять шаги на месте, поочередно сгибая колени, отрывая пятки от пола, делая энергичный перекал стопы до конца пальцев ног. Повторить 2—3 раза по 8 шагов на месте, между сериями шагов — пауза.

«Руками ветки отведем, потом под ветками пройдем»

И. п. : стоя, ноги врозь, руки вниз. 1-3 — руки в стороны — вниз, ладони вверх — вдох; 4-5 — руки скрестить, кисти на предплечьях, небольшой наклон вперед — выдох; 6—8 — вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

«Чтоб корзинку нам поднять, нужно руки укреплять»

И. п. : о. с. руки к плечам. 1-2 — локти назад — вдох; 3-4 — медленное вращение локтями вперед — выдох. То же, вращение локтями назад. Повторить по 4 раза.

«Между кочек, впереди, много ягодок, смотри»

И. п. : стоя, ноги врозь, руки вниз. 1-2 — поворот вправо, правая согнутая рука за спину, левая впереди — выдох; 3-4 — вернуться в и. п. То же влево. Повторить по 4-5 раз.

«Как мы по лесу пойдём, грибы в корзинку соберем»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки на пояс — вдох. 1-3 — пружинистые наклоны, кончики пальцев касаются земли — выдох; 4 — и. п. Повторить 6 раз.

«Грибов и ягод мы набрали, от радости мы заскакали»

И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 10- 12 прыжков на месте, затем 8-10 шагов на месте в спокойном, умеренном темпе. Повторить 2-3 раза.

«Устали мы, домой пойдём, в руках корзинки понесем»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 — руки вверх — в стороны — вдох; 3-4 — вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.

III часть: бег в умеренном темпе по пересеченной местности (1, 5 мин) .

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 4

Лексическая тема «Перелетные птицы»

Вдаль за реки, горы

Птицы улетают.

В голубых просторах

Тают птичьи стаи.

И прощально машут

Крыльями в тумане.

До весны прощаются

Наши птицы с нами.

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба спортивным шагом, ходьба с высоким подниманием колен. Бег в умеренном темпе, ходьба.

II часть: Комплекс ОРУ «Перелетные птицы»

«Птицы машут крыльями»

И. п. : о. с., руки вниз. 1 - руки в стороны; 2-4 - выполнять руками волнообразные движения; 5 — вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

«Цапля достает лягушку из болота»

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс — вдох. 1-2 — наклон вперед, правой рукой дотронуться до носка левой ноги, колени не сгибать - выдох; 3-4 — и. п. вдох.

То же выполнить левой рукой. Повторить 8 раз.

«Журавль стоит на одной ноге»

И. п. : о. с., руки вниз. 1-2 — руки в стороны, поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, носок оттянуть; 3-4 - вернуться в и. п. Повторить 8-10 раз.

«Гуси хлопают крыльями»

И. п. : ноги врозь, руки в стороны. 1-2 — поворот вправо, прямые руки вытянуть вперед, выполнить хлопок в ладоши — выдох; 3-4 — и. п., вдох. То же в левую сторону. Повторить 8 раз.

«Утки готовятся к отлету»

И. п. : о. с., руки вниз. 1-2-3 — вдохнуть, медленно присесть, разводя колени, руки за головой — длительный выдох; 4 — быстро встать, вернуться в и. п. — быстрый вдох. Пятки от земли не отрывать. Повторить 6-8 раз.

«Птицы прыгают»

И. п. : о. с., руки на пояс. Выполнить 14 прыжков (вперед-назад, попеременно меняя ноги; затем непродолжительная ходьба на месте (8-10 шагов, энергично взмахивая руками вперед-назад. Повторить 1-2 раза.

«До свидания, птицы»

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз. 1-2 — руки дугами через стороны вверх, выполнить 3-4 перекрестных движения руками над головой; 3-4 — вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз.

III часть: быстрый бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 5

Лексическая тема «Осень»

Если стали дни короче,
Холодны, с морозцем, ночи,
Дождь по лужам моросит,
Ива над рекой грустит,
Лист с деревьев облетает,
Птичий клин на небе тает,
Под сосной заснул медведь.

Птицы перестали петь.

Что же это? Это - осень.

«Не спеши, — ее мы просим. —

Дай еще нам теплых дней

Для забав, для игр, затей! »

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием ног, ходьба семенящим шагом. Бег в умеренном темпе.

II часть: Комплекс ОРУ «Что же это? Это - осень»

«Ветерок играет, хлопает, летает»

И. п. : ступни параллельно. 1 - дугами через стороны руки вверх, хлопок - вдох; 2-4 - плавно руки вниз - выдох. Повторить 8 раз.

«Ива над рекой грустит, в воду быстрюю глядит»

И. п. : стоя, ноги врозь на ширине плеч, руки за спину - вдох. 1-2 - наклон вперед, не сгибая ног, руки вперед, голова прямо - выдох; 3-4 - вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

«Деревья ветерок качает, лист с деревьев облетает»

И. п. : стоя, ноги врозь - выдох. 1-2 - наклон вправо, скользя правой рукой как можно ниже вдоль туловища, левая рука поднимается до подмышки, голова и туловище прямо - выдох; 3-4 - и. п., вдох. То же влево. Повторить по 4 раза.

«Дождь по лужам моросит, в лужах серебром блестит»

И п. - о. с., руки на пояс. 1-8 - шаг на месте, не отрывая от земли, переднюю часть стопы. Темп медленный. Повторить серию шагов 3-4 раза.

«А в берлоге сладким сном спит медведь в лесу густом»

И. п. : о. с., руки на поясе. 1 - присесть, руки вытянуть вперед, смотреть вперед, спина прямая; 2 - встать. Повторить 8-10 раз.

III часть: бег в умеренном темпе (1, 5 мин, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 6

Лексическая тема «Семья»

В деревню к старенькому деду
Мы любим летом приезжать.
Ни дня без дела не сидим мы —
Дедуле надо помогать!
Починим, сами мы забор,
Все гвозди молотком забьем.
А чтобы огород вскопать,
Лопаты в руки нужно взять.
В лесу рубили мы дрова,
К обеду справились едва.
Дрова распилим мы пилой,
Чтоб дед мог печь топить зимой.

I часть: Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба со сменой направления, бег со сменой направления.

II часть: Комплекс ОРУ «В деревне у дедушки»

«Хорошо в деревне летом»

И. п. : ноги врозь, руки вниз. 1—2 — подняться на носки, руки через стороны за голову — вдох; 3—4 — и. п., выдох. Повторить 6—8 раз.

«Чтобы деду помогать, мышцы нужно укреплять»

И. п. : о. с., руки в стороны, ладони вверх. 1 — руки к плечам, сжимая пальцы в кулак; 2 - и. п. Повторить 8 раз.

«Мы дрова в лесу рубили, топоры в лесу забыли»

И. п. : ноги шире плеч, руки вверх, пальцы рук в «замок». 1—2 — наклон вперед, руки пронести вниз назад между ногами, произнести «у-у-ух»; 3—4 — вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз.

«А потом дрова пилили и в поленницу сложили»

И. п. : о. с., руки на пояс. 1—2 — присесть, колени врозь, руки вверх, ладони вперед; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз.

«С братом мы забор чинили, гвозди все в забор забили»

И. п. : о. с., руки в стороны. 1—3 — поднимать и опускать кисти рук; 4 — руки вниз. Повторить 6—8 раз.

«Все мы сделали дела, ехать нам домой пора»

И. п. : о. с., руки на пояс. Ритмичный бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носки. Темп средний. Бег выполнять в течение 8—10 секунд, затем непродолжительная ходьба на месте (12—16 шагов). Повторить 2—3 раза.

«До свиданья, не грустите! Летом снова в гости ждите! »

И. п. : ноги врозь, руки вниз. 1—2 — плавно поднять руки через стороны вверх, выполнить 3—4 перекрестных движения руками над головой; 3—4 — вернуться в и. п.

III часть: Быстрый бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 7

Лексическая тема «Одежда»

Парк с утра нас ждет!

Одевайтесь, дети,

Мы идем в поход.

Плащи и курки надевайте,

Кепки и платки не забывайте!

Одевайтесь потеплее,

Дружно, быстро, веселее!

Все собрались вы в поход?

А теперь — за мной, вперед!

I часть: Ходьба в колонне, ходьба с высоким подниманием ног, ходьба с выпадами вперед. Бег, ходьба.

II часть: Комплекс ОРУ «Поход» (упражнения парами)

«Дышим свежим воздухом»

И. п. : о. с., лицом друг к другу, взявшись за руки. 1-2 — через стороны руки вверх — вдох; 3-4 — и. п., выдох; стоять близко друг к другу. Повторить 6 раз.

«Греем руки»

И. п. : ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются. 1-4 — попеременно сгибая то одну, то другую руку, С силой давить на ладони партнера. Повторить по 3 раза левой и правой руками.

«Играем в прятки»

И. п. : ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2- и. п. ; 3-4 — тоже в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

«Греем ноги»

И. п. : о. с., взявшись за руки внизу. 1 — поднять согнутую правую ногу, руки в стороны — выдох; 2- и. п., вдох; 3-4 — то же левой ногой. Повторить по 3 раза каждой ногой. Делая упражнение, сохранять равновесие.

«Спрячемся»

И. п. : то же. 1-2 — полный присед — выдох; 3-4 — и. п., вдох. Пятки от пола не отрывать, колени в сторону. Повторить 6 раз.

«Попрыгаем»

И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс, лицом друг к другу. Прыжки на двух ногах, во время прыжков поменяться с партнером местами. Перемену мест делать на четыре счета. Повторить 6 раз.

III часть: Быстрый бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 8

Лексическая тема «Обувь»

Вода в реке остыла.

Злой ветер ветки гнет.

Осенний дождь уныло

Все плачет у ворот.

Не слышно пенья птичек.

На лужах утром лед.

Ждет сонная природа,

Когда зима придет.

«Прощай, царица Осень», —

Тихонько скажем мы.

Мы в гости зиму просим:

«Скорей, зима, приди!»

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба гимнастическим шагом. Быстрый бег, ходьба.

II часть: Комплекс ОРУ «Прощай, царица Осень»

«Прощай, царица Осень»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—2 — руки через стороны вверх, выполнить руками над головой 3—4 скрестных движения; 3—4 — вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.

«Плакучие березы роняют тихо слезы»

И. п. : стоя, ноги врозь, руки вниз. Поднять руки вверх, вращать кистями в одну, затем в другую сторону; уронить кисти рук, предплечья, опустить руки вниз. Повторить 6—8 раз,

«Злой ветер ветки гнет»

И. п. : стоя, ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — наклон вправо, руки через стороны вверх, хлопок над головой — выдох; 3—4 — и. п., вдох. То же влево. Повторить по 4 раза.

«На лужах утром лед»

И. п. : стоя, ноги врозь, руки «полочкой» за спиной. 1—2 — наклон вперед, руки вниз, голова вниз — выдох; выполнить 4 покачивания руками вправо-влево; 3—4 — и. п., вдох. Повторить 6 раз.

«Скорей, зима, приди. Заждались тебя мы»

И, п. : о. с., руки на пояс. 1—2 — подняться на носки, локти назад — вдох; 1—3 — присесть — выдох; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.

«С каждым днем все холоднее, будем прыгать веселее»

И. п. : ноги слегка расставлены, ступни параллельно. Прыжки па двух ногах с поворотом вокруг себя то — в одну, то в другую сторону. Повороты делать на 4 счета. Повторить 4 раза.

«Прохладный воздух мы вдыхаем, потом тихонько выдыхаем»

И. п. : ноги вместе, руки вниз. 1 — правую ногу назад на носок, руки через стороны вверх — вдох; 2 — и. п., выдох. То же, левую ногу назад. Повторить по 2—3 раза.

III часть: Быстрый бег, ходьба.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 9

Лексические темы «Посуда. Пища»

Обед мы с бабушкой сварили.

Стол скатертью большой накрыли,

Поставили тарелки, положили ложки,

Налили супа кошке в плошку.

Все вместе сели мы обедать.

Всех просим наших щей отведать.

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба на наружной и внутренней стороне стопы, ходьба «змейкой», ходьба семенящим шагом. Быстрый бег, ходьба.

II часть: Комплекс ОРУ «Обед мы с бабушкой сварили»

«Ура, сварили мы обед! »

И. п. : о. с., руки вниз. 1 — руки в стороны, вверх с хлопком над головой; 2- и. п.

Повторить 6-8 раз.

«Накрываем скатертью стол»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-3 — пружинящие наклоны вперед — длительный выдох; 4 — выпрямиться — вдох. Повторить 6-8 раз,

«Раскладываем ложки, ставим тарелки»

И. п. : ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левая кисть по туловищу скользит вверх, правая - вниз; 2-й. п. ; 3-4 — то же в другую сторону. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

«Садимся обедать»

И. п. : о. с., руки на пояс. 1-2 - присесть, колени врозь, руки к плечам. Держать спину прямо. Повторить 6-8 раз.

«Встаем из-за стола»

И. п. : ноги вместе, руки за спиной. 1 — поднять согнутую в колене правую ногу; 2-й. п. ; 3-4 - то же другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой.

«Мы — молодцы! »

И. и. : ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-4 — подскоки на двух ногах с поворотом вправо; 5-8 — то же в другую сторону. На счет 4 и 8 необходимо возвращаться в и. п. Повторить по 4 раза в каждую сторону

III часть: Быстрый бег, ходьба в колонне.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 9

Лексическая тема «Зима»

Белоснежная зима

Снова в гости к нам пришла.

Как потрянула рукавом —

Все засыпала снежком.

Закружилась как юла —

Землю снегом замела.

Дует ветер ледяной.

Очень холодно зимой!

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках с различным положением рук (к плечам, назад, на пояс, ходьба в полуприседе. Бег трусцой.

II часть: Комплекс ОРУ «Белоснежная зима»

«Белоснежная зима снова в гости к нам пришла»

И. п. : ноги врозь, руки в стороны. 1 — хлопок перед собой, руки прямые вперед; 2 — хлопок за спиной; 3-4 — то же. Пауза. Повторить 6—8 раз.

«Как потрянула рукавом — все засыпала снежком» И. п. : ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. 1-2 — плавным движением поднять правую руку вверх, смотреть за движением вверх кисти руки — вдох; 3-4 — и. п., выдох. То же, подняв левую руку. Повторить по 4—5 раз.

«Вьюга замела пути, ни проехать, ни пройти» И. п. : ноги врозь, руки на пояс — вдох. 1-2 — наклон вперед, достать руками носки ног — выдох; 3-4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

«Под шапкой белой снеговой спят деревья все зимой»

И. п. : ноги врозь, руки к плечам — вдох. 1—2 наклон вправо, руки вверх — выдох; 3-4 — и. п. То же влево. Повторить по 4 раза.

«Вьюга — белая юла землю снегом замела»

И. п. : о. с., руки вниз. Быстрый поворот вокруг себя вправо (3 - 4 раза, руки в стороны ниже уровня плеч, пауза, вернуться в и. п. То же влево. Повторить 3-4 раза.

«Дует ветер ледяной, вьется-кружит снежный рой»

И. п. : о. с., руки вниз. 1-4 — выполнять «пружинку» (полу-присед, одновременно руки вперед-назад. Пауза. Повторить 4 раза.

«От мороза не дрожим, от мороза убежим»

И. п. : о. с., руки на пояс. Ритмичный бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носки. Темп средний. На счет педагога 1-10 — бег на месте, далее на счет 1-8 — спокойная ходьба на месте. Повторить 3-4 раза.

III часть: Быстрый бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 10

Лексическая тема «Новый год»

Лес притих.

Снежок идет.

Наступает Новый год.

А под елкой на поляне

Звери водят хоровод.

А мы по лесу пойдём,

Елку выберем, найдем.

И красавицу лесную

В сад на праздник принесем.

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба боком приставным шагом вправо – влево, боковой галоп, ходьба. Бег умеренный.

II часть: Комплекс ОРУ «В зимнем лесу»

«Подставим ладошки снежинкам — веселым и легким пушинкам»

И. п. : ноги врозь, руки вниз. 1 — руки вперед, ладони вверх; 2 — руки вверх, кисти рук в стороны, ладони вверх; 3 — руки в стороны, ладони вверх; 4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

«Шагает быстро по сугробам на праздник к детям Новый год»

И. п. : о. с., руки на пояс. 1-3 — руки в стороны, правую ногу согнуть в колене, оттянуть носок, пауза; 4 — вернуться в и. п. То же с левой ноги. Повторить по 4-5 раз.

«Метель в лесу под Новый год все метет, метет, метет»

И. п. : стоя, ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки в стороны ладонями вверх. 1-2 — согнуть руки в локтях перед грудью; 1-6 — последовательное вращение вперед рук одна вокруг другой. То же, вращение рук назад. Повторить по 3-4 раза.

«А мы по лесу пойдём, елку выберем, найдем»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-3 — три пружинящих наклона вперед, руки вниз, пальцами рук дотянуться до носков ног, ноги прямые, голову вниз, смотреть на ступни, колени не сгибать; 4 — и. п.

«Елочку в лесу найдем, в сад на праздник принесем»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой; 1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох; 3-4 — и. п., вдох. То же в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо. Повторить по 4-5 раз.

«Трудно через лес идти, но праздник ждет нас впереди»

И. п. : ноги шире плеч, руки на пояс. 1 — полуприсед на правой ноге, левая прямая, руки вперед; 2 — и. п. ; 3-4 — то же на другой ноге. Повторить по 3-4 раза.

«Все мы рады — у ворот к нам стучится Новый год»

И. п. : о. с., руки на пояс. Выполнить 4 подскока на правой ноге, 4 — на левой ноге. Повторить 4 раза.

III часть: Быстрый бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 11

Лексическая тема «Домашние животные и их детеныши».

Катаются по полю

Пушистые клубки.

Мелькают быстро лапы,

И уши, и хвосты.

Щенки играют в мячик.

Веселый слышен лай!

Идет футбол щенячий.

- Ничья! Окончен тайм!

I часть: Ходьба в колонне, ходьба с высоким подниманием ног, ходьба с выпадами вперед. Бег, ходьба.

II часть: Комплекс ОРУ «Щенячий футбол»

«Катаются по полю пушистые клубки»

И. п. : о. с., руки к плечам. 1-2 — локти назад — вдох; 3-4 — медленное вращение локтями вперед — выдох. То же, вращение локтями назад. Повторить по 3-4 раза.

«Мелькают быстро лапы, и уши, и хвосты»

И. п. : стоя, ноги слегка расставить, ступни поставить параллельно, руки на пояс — вдох. 1-4 — делать последовательные вращательные движения прямых рук — выдох (рука проходит близко к уху и ноге, вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

«Чтоб футболом заниматься, щенки должны тренироваться»

И. п. : о. с., руки вниз. 1 — руки вверх, прогнуться; 2 — наклон вперед, достать руками носки ног; 3-4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

«Чтоб ворота защищать, нужно мышцы укреплять»

И. п. : ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, руки за голову; 2 — и. п. То же влево. Повторить по 4-5 раз.

«Щенки громко лают, лапами мяч отбивают»

И. п. : о. с., руки за спину. 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, носок оттянуть; 2 — выпрямить ногу; 3 — согнуть в колене; 4 — вернуться в и. п. То же левой ногой. Повторить по 3-4 раза.

«Щенки прыгают, играют, словно мячики летают»

И. п. : о. с., руки на поясе. Выполнить 10-15 прыжков на месте на двух ногах, затем непродолжительная ходьба на месте. Повторить 3-4 раза.

«В футбол щенки весь день играли, потом немножечко устали»

И. п. : нога врозь, руки вниз. 1 — подняться на носки, руки в стороны — вдох; 2 — вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

III часть: Быстрый бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 12

Лексическая тема «Дикие животные и их детеныши».

В зоологическом саду
У всех соседей на виду
Появились медвежата —
Шаловливые ребята.

Все соседи удивились:
«Вы откуда появились? »

Удивляются зайчата,
Волки, белки и лисята:
«Ой, откуда, ой, откуда
Появилось это чудо? »

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба скрестным шагом, ходьба с высоким подниманием колен. Бег в умеренном темпе.

II часть: Комплекс ОРУ «В зоологическом саду»

«Медвежата шалят»

И. п. : ноги врозь, руки вниз, 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, посмотреть вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п., посмотреть вниз. Спину держать прямо. Повторить 6-8 раз.

«Белки удивляются»

И. п. : ноги врозь, руки в стороны. 1 — руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2 — руки вверх, пальцы разжать, посмотреть вверх; 3 — руки к плечам, пальцы в кулаки; 4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

«Лисята-непоседы»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо; 2 — поворот влево. Повторить 8-10 раз.

«Медвежата маленькие и большие»

И. п. : о. с., руки на пояс. 1 — медленно присесть, руки вперед; 2 — и. п. Повторить 6-8 раз. При приседе спину держать прямо.

«Шустрые зайчата»

И. п. : ноги вместе, руки на пояс. Прыжки ноги врозь — ноги вместе. Повторить 10-12 раз. Затем непродолжительная ходьба на месте. Повторить прыжки и ходьбу 2-3 раза.

«Медвежата растут»

И. п. : о. с., руки вниз. 1 — руки вверх, прогнуться — вдох; 2 — наклон вперед, достать руками носки — длинный выдох. Повторить 6-8 раз.

III часть: Быстрый бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 13

Лексическая тема «Животные Севера»

По ледяной пустыне

Медведица идет.

За нею медвежата

Торопятся вперед.

Трещит мороз жестокий,

Повсюду снег и лед.

По полынье холодной

За нерпой морж плывет.

Бегут, спешат олени,

Им виден путь едва.

Над ними тихо кружит

Полярная сова.

I часть: Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя, ходьба и бег парами, ходьба в колонне по одному.

II часть: Комплекс ОРУ «Кто живет на Севере»

«По ледяной пустыне медведица идет»

И. п. : стоя, ступни параллельно, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кисти рук сжаты в кулачки. Поочередно сгибать колени, отрывая пятки от пола, делая энергичный перекал стопы до конца пальцев; руками выполнять поочередные движения вперед (до полного выпрямления руки) — назад. Выполнить 8 движений.

Пауза. Повторить 2-3 раза.

«Летит полярная сова, колыхает крыльями едва»

И. п. : о. с., руки к плечам, 1-2 — подняться на носки, поднять локти вверх — вдох; 3-4 — вернуться в и. п. — выдох. Локти поднимать в стороны, стараться соединить лопатки. Повторить 6-8 раз.

«По полынье моржи плывут, мелькают спины там и тут»

И. п. : ноги врозь, руки на пояс. 1-2 — наклон вперед, руками выполнить гребковое движение (руки вынести вперед, ладони вниз; через стороны руки в и. п., на пояс); 3-4 — вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз,

«Маленькие елочки и березки низкие вьюга заметает снегом серебристым»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки «домиком» над головой. 1-2 — наклон вправо, руки вверх — выдох; 3-4 — и. п., вдох. То же влево. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо. Повторить по 4 раза.

«Сквозь снег и заносы олени спешат, от злого мороза они не дрожат»

И. п. : о. с., руки на пояс. 1 — поднять правую прямую ногу вперед; 2 — махом отвести назад; 3 — снова вперед; 4 — и. п. То же левой ногой. Ноги прямые, носок оттянуть, сохранять равновесие на опорной ноге. Повторить по 4 раза.

«Прыгают, как зайчики, девочки и мальчики»

И. п. : о. с., руки вниз. Прыжки на месте на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте. По 10—12 прыжков, чередуя с ходьбой на месте (8—10 шагов). Повторить 3-4 раза.

«Северное сияние»

И. п. : ноги врозь, руки в стороны, пальцы слегка сжаты в кулак. 1-3 — круги руками книзу; 4 — и. п. Повторить 3-4 раза.

III часть: Быстрый бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 14

Лексическая тема «Животные жарких стран»

В джунглях много интересного,
В джунглях много неизвестного.
Кто там живет, кто встретит нас,
Узнаем с вами мы сейчас.

Вот канатом свисают лианы.
На лианах сидят обезьяны.
Вот за пальмой удав притаился,
Ягуар — за акацией скрылся.
В джунглях есть пауки, крокодилы,
Попугаи, колибри, гориллы.

В джунглях нет ни дорог, ни пути.
Людам трудно сквозь джунгли пройти.

I часть: Ходьба в колонне по одному, боковым приставным шагом, бег со сменой направления.

II часть: Комплекс ОРУ «Джунгли»

«Колибри летают, над нами порхают»

И. п. : о. с., руки вниз. 1 — подняться на носки, руки в стороны, одновременно поднимая кисти рук вверх, — вдох; 2 — вернуться в и. п., выдох. Выполняя упражнение, руки в локтях не сгибать. Повторить 8 раз.

«Расшались обезьяны, раскачали все лианы»

И. п. : ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, руки согнуть в локтях, ладони вперед, пальцы рук широко раздвинуть — выдох; 2 — и. п., вдох; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить по 4 раза.

«Длинный удав свои кольца расправил, спрятаться нас за кустами заставил»

И. п. : о. с., руки в «замок» на затылке. 1-2 — выпрямить руки вверх, ладонями наружу, потянуться — вдох; 3-4 — и. п., выдох. Повторить 6-8 раз.

«Сеть плетет большой паук, зацепил ее за сук»

И. п. : стоя, ноги вместе, руки вниз. 1 — руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой — вдох; 2—3 — наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними — выдох; 4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

«Ползет, не зная страха, большая черепаха»

И. п. : о. с., руки за спину. 1 — присесть на носках с прямой спиной, разводя колени, руки вперед; 2 — выпрямить ноги, наклоняясь вперед, отводя руки назад, голова прямо; 3 — присесть, руки вперед; 4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

«Попугай не знает лени — поднимает он колени»

И. п. : ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки на пояс. 1-2 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттягивая носок; 3-4 — и. п. То же, с левой ноги.

Повторить по 4 раза. «Щелкнул пастью крокодил, чуть он нас не проглотил»

И. п. : ноги врозь, руки вниз. 1-2 — плавно поднять правую руку вверх, левую отвести назад, слегка прогнуться — вдох; 3 - руки вперед, хлопнуть в ладоши — выдох; 4 — и. п. То же, левую руку вверх. Повторить по 2-3 раза.

III часть: Быстрый бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 15

Лексическая тема «День защитника Отечества»

Мы — лихие моряки.

Мы — защитники страны.

Мы в любую непогоду

Ходим в дальние походы.

Корабли — наш дом родной.

Мы храним страны покой.

В океанах и морях России гордо реет флаг!

Границу с моря стережем

Мы год за годом, день за днем.

Хоть наша служба и трудна,

Нам очень нравится она!

I часть: Ходьба в колонне, ходьба с высоким подниманием ног, ходьба с выпадами вперед. Бег, ходьба.

II часть: Комплекс ОРУ «Мы — моряки»

«Паруса мы поднимаем, запах моря мы вдыхаем»

И. п. : о. с., руки к плечам, локти опущены. 1 — поднять локти вверх — вдох; 2 — опустить вниз — выдох. Повторить 6-8 раз.

«Чайки летают над кораблями, чайки кричат и кружатся над нами»

И. п. : о. с., руки вниз. 1—4 — вращение головой вправо, затем влево. Пауза.

Повторить по 2-3 раза в каждую сторону.

«Палубу матросы дряют, чистят, моют, убирают»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — наклон вперед с поворотом к правой ноге и хлопком между ног; 2-й. п. ; 3-4 — то же к другой ноге. Повторить 4-5 раз.

«Будем ноги укреплять, мышцы все тренировать»

И. п. : о. с., руки на пояс. 1 — выставить правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону; 3 — назад; 4 — и. п. Повторить то же левой ногой. Повторить по 4-5 раз каждой ногой.

«За морем с борта наблюдаем, границу зорко охраняем»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, руки за спину — выдох; 2- и. п. — вдох; 3-4 — то же в другую сторону. Повторить по 4 раза.

«Танец "Яблочко" мы пляшем на корабле, на палубе нашей»

И. п. : о. с., руки вниз. 1 — присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову. Повторить 6-8 раз, меняя темп.

«Качка продолжается, корабль наклоняется. Прыжок назад — прыжок вперед, ну а потом — наоборот»

И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс. Прыжки на двух ногах — четыре прыжка вперед, четыре прыжка назад. Выполнить по 2 раза. Непродолжительная ходьба на месте — 8-10 шагов. Повторить 2-3 раза.

III часть: Быстрый бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 16

Лексические темы «Мамин праздник. Весна»

С утра сияет солнышко,
Синеет небосвод.
По праздничному городу
Шагает пешеход.
Все люди улыбаются,
Несут в руках цветы.
С хорошим настроением
Идем и я, и ты.
Звенят трамваи весело,
На солнце с крыш — капель.
Поют синички песенку
В прекрасный мамин день!

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба двумя колоннами противоходом с высоким подниманием ног, бег с захлестывание ног, ходьба.

II часть: Комплекс ОРУ «С утра сияет солнышко»

«На небе солнышко ярко сияет, мамочек с праздником всех поздравляет»

И. п. : о. с., руки вниз. 1 — резко опустить подбородок на грудь — выдох; 2 — поднять голову вверх — вдох. Повторить 6-8 раз.

«Какое небо синее, небо синее — очень красивое»

И. п. : о. с., руки на пояс. 1 — повернуть голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4 — прямо. Повторить 5-6 раз. Выполнять упражнение сначала в медленном темпе, затем побыстрее.

«Мы дружно наклоняемся и мамам улыбаемся»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — наклон вперед, правая рука вперед, левая рука — в сторону, выдох; 2- и. п., вдох; 3 — наклон вперед, левая рука вперед, правая рука — в сторону, выдох; 4 — и. п., вдох. Повторить 4-5 раз.

«В руках у нас букеты, в руках у нас цветы, мы мамам шлем приветы — и он, и я, и ты»

И. п. : ноги врозь, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кисти рук сжаты в кулаки. 1 — наклон вправо, одновременно поднять руки вверх, пальцы разжать; 2 — и. п. ; 3-4 — то же в другую сторону. Повторить 4-5 раз.

«С хорошим настроением по улице идем и мамам улыбаемся весенним ясным днем»

И. п. : о. с., руки вниз. 1 — правую руку вперед, правую ногу назад; 2 — и. п. ; 3 — левую руку вперед, левую ногу назад; 4 — и. п. Повторить 4-5 раз, постепенно убастря темп.

«Весною сосульки на солнце грустят. Капли по крыше тихонько стучат»

И. п. : ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя — то в правую, то в левую сторону. Повороты выполнять на четыре счета. Повторить 4 раза.

«В воздухе нежно пахнет цветами. Эти цветы мы несем нашей маме»

И. п. : ноги врозь, руки вниз. 1-2 — подняться на носки, руки плавно через стороны вверх — вдох; 3-4 — вернуться в и. п., выдох. Повторить 3-4 раза.

III часть: Быстрый бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 17

Лексическая тема «Кем быть? Профессии»

Все профессии важны,

Все профессии нужны.

Наши мамы — инженеры,

Продавцы, милиционеры,

Повара, врачи, артисты,

Маляры и программисты.

Трудятся наши мамы везде —

В столовых, и в школах, в метро, в ателье.

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, пятках, ходьба с выпадами.

Бег трусцой, ходьба.

II часть: Комплекс ОРУ «Наши мамы»

«Все профессии важны, все профессии нужны»

И. п. : ноги врозь, руки в стороны. 1 — руки вперед, хлопок в ладоши; 2 — и. п. ; 3 — руки вверх, хлопок над головой; 4 — и. п. Выполнить 2 раза. Пауза, руки опустить вниз. Повторить 4 раза.

«Регулировщик на посту: Вам в эту сторону, вам — в ту! "»

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз. 1 — правая рука вперед, ладонь вверх; 2 — то же левой рукой; 3 — правая рука вверх, ладонь вперед; 4 — то же левой рукой; 5 — правая рука в сторону, ладонь вниз; 6 — то же левой рукой; 7 — правая рука вниз; 8 — левая рука в и. п. Повторить 6-8 раз, постепенно убыстряя темп.

«Готовит повар нам обед — кашу, щи и винегрет»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — наклон вперед, руки вперед, полукругом перед собой, пальцы рук касаются друг друга, выдох; 2-й. п., вдох. Повторить 6-8 раз. При наклоне колени не сгибать, голову прямо.

«Покрашены стены и потолок, в этом нам маляр помог»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левая рука плавно через сторону вверх, выдох; 2 — и. п., вдох; 3-4 — то же в другую сторону. Повторить 4-5 раз.

«Готовится к спектаклю балерина, старается и ровно держит спину»

И. п. : о. с., руки на пояс. 1 — поставить правую прямую ногу вперед на пятку; 2 — опустить ступню на землю; 3 — потянуть носок ноги на себя; 4 — и. п. То же с другой ноги. Повторить по 4 раза. Опорная нога прямая, держать равновесие, спина прямая, голову вниз не опускать.

«Все мамы очень любят спорт, И вот прыжок — побит рекорд»

И. п. : ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. 1—3 — прыжки на месте на двух ногах; 4 — подпрыгнуть вверх как можно выше. Выполнить 4 раза. 8-10 шагов на месте в спокойном темпе. Повторить 2-3 раза.

«С праздником мамочек всех поздравляем, очень их любим и обнимаем»

И. п. : ноги врозь, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — обхватить обеими руками плечи; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Повторить 4-6 раз.

III часть: Быстрый бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 18

Лексическая тема «Транспорт»

На велосипед я сел,
Словно птица полетел.

Я педалями кручу,
Еду я, куда хочу!

На машину пересел,
Руль руками завертел.

До стоянки я доехал,
На трамвай я пересел.

А с трамвая — на автобус,
А потом — на самолет:

«До свидания, ребята,
Отправляюсь я в полет! »

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба двумя колоннами противоходом с высоким подниманием ног, бег с захлестывание ног, ходьба.

II часть: Комплекс ОРУ «Веселое путешествие»

«Еду я, куда хочу. Словно птица я лечу»

И. п. : ноги врозь, руки вниз. 1 — руки согнуть перед грудью; 2 — развести руки в стороны; 3 — руки согнуть перед грудью; 4 — вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

«Кручу я руль туда-сюда, машина мчится как стрела»

И. п. : стоя, ступни параллельно. 1—3 — руки в стороны ладонями вверх, ниже плеча — вдох; 1-6 - последовательное вращение прямых рук вперед — выдох. То же, вращение рук назад. Повторить по 3-4 раза.

«По рельсам катится трамвай. Эй, прохожий, не зевай! »

И. п. : стоя, ступни параллельно, руки на пояс — вдох. 1-3 — наклон вперед, голова прямо, локти назад, выдыхая, произносить «тук-тук-тук»; 4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

«За поворотом идет поворот, будь осторожен в пути, пешеход! »

И. п. : ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину — выдох; 2 — и. п., вдох; 3-4 — то же в другую сторону. Повторить по 4 раза.

«Я увидел самолет. Он готовится в полет»

И. п. : стоя, ступни параллельно, руки вниз. Слегка приседать, не отрывая ступней от пола, поочередно взмахивая руками вперед-назад. Выполнить 8 раз. Пауза.

Повторить 2-3 раза.

«Легкокрылый самолет набирает быстро ход»

И. п. : о. с., руки на пояс. Ритмичный бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носки. Темп средний. Выполнять упражнение в течение 10 секунд. Непродолжительная ходьба на месте — 8-10 шагов. Повторить 2-3 раза.

«До свидания, самолет»

И. п. : о. с., руки вниз. 1 — руки в стороны, вдох; 2 — вернуться в и. п., выдох. Повторить 3-4 раза.

III часть: Быстрый бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 19

Лексическая тема «Космос»

Мы пришли на космодром.

Посмотрели мы кругом —

Видим белую ракету

Высотой с огромный дом.

Вышел из нее пилот.

Посмотрел на звездолет

И сказал: «Привет, ребята!

Вот и смена нам растет!

Вы скорее подрастайте,

Тренируйтесь, закаляйтесь.

Космонавтов наш отряд

Будет вас увидеть рад! »

I часть: Ходьба в колонне по одному, боковым приставным шагом, бег со сменой направления.

II часть: Комплекс ОРУ «Мы пришли на космодром»

«Вот огромный звездолет, он готовится в полет»

И. п. : ноги врозь, руки вниз. 1-2 — подняться на носки, руки через стороны вверх, пальцы рук соединить — вдох; 3-4 — и. п., выдох. Повторить 6-8 раз.

«Двигатель готов к полету, начинает он работу»

И. п. : ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз — вдох. 1-4 — выполнять последовательные вращательные движения прямых рук вперед — выдох (рука проходит близко к уху и ноге). То же, движения рук назад. Повторить по 4 раза.

«Двигатель пилот прогрел, мотор захлопал, загудел»

И. п. : ноги вместе, руки вниз. 1 — руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой — вдох; 2-3 — наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними, на выдохе произнести «у-у-у»; 4 -и. п. Повторить 6-8 раз.

«Сверкая, вверх летит ракета навстречу звездам и кометам»

И. п. : о. с., руки вверх, ладони прижать друг к другу. 1-2 — присесть, колени развести в стороны, руки вперед, ладони вниз - выдох; 3-4 — и. п., вдох. Повторить 6-8 раз.

«Будем дружно подрастать, свои мышцы укреплять»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-2 — наклон вправо, руки вверх — выдох; 3-4 — и. п., вдох. То же в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо. Повторить по 4 раза.

«В космос точно полетим, если очень захотим»

И. п. : ноги вместе, руки вниз. Выполнять прыжки: ноги врозь, руки в стороны — ноги вместе, руки вниз. 10-12 прыжков, 8-10 шагов на месте. Повторить 3-4 раза.

«Дует сильно свежий ветер на Земле — большой планете»

И. п. : ноги врозь, руки вниз. 1—2 — подняться на носки, руки вверх плавно — вдох; 3-4 — и. п., выдох. Повторить 3-4 раза.

III часть: Быстрый бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 20

Лексическая тема «Мой город»

На стройке без дела никто не стоит,

С утра и до ночи работа кипит.

Рычит экскаватор — работник умелый,

На стройке он первым берется за дело.

Без устали грузы привозят машины:

Кирпич и цемент, рамы, жель и резину.

Рабочие стены умело кладут,

Кирпичные стены вверх быстро растут.

Прошел быстро год, и построили дом.

Уже новоселы живут в доме том!

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, пятках, ходьба с выпадами.

Бег трусцой, ходьба.

I часть: Комплекс ОРУ «На стройке города»

«Стены ровные кладем, вверх растет огромный дом»

И. п. : о. с., руки вниз. 1 — руки к плечам; 2 — руки вверх, посмотреть на них; 3 — руки к плечам; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.

«Когда работа спорится — и дом быстрее строится» И. п. : стоя, ноги врозь, руки вниз. 1—2 — плавно руки в стороны — вдох; 3—4 — махом обхватить себя за плечи, резко выдохнуть, сказать «ух!» Повторить 8 раз.

«Работает подъемный кран — на стройке главный великан»

И. п. : стоя, ноги врозь, руки за голову. 1 — наклон вниз, правой рукой дотянуться до носка левой ноги, левая рука вверх; 2 — поменять положение рук — левой рукой дотянуться до носка правой ноги, правая рука вверх; 3 — смена положения рук, правой рукой дотянуться до носка левой ноги, левая рука вверх; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.

«Друг другу груз передаем и никогда не устаем»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — наклон вправо, руки вверх, пальцы рук соединить; 2 — п. п. ; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 8 раз.

«Чтобы дом построить новый, быть нужно сильным и здоровым»

И. п. : о. с., руки на пояс — вдох. 1—3 — три раза присесть, разводя колени, спина прямо — выдох; 4 — и. п. Повторить 3—4 раза.

«По стройке едет грузовик, грузы он возить привык»

И. п. : ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки согнуты в локтях, держат воображаемый руль. 1—8 — поочередно сгибать колени, отрывая пятки от пола, делая энергичный пережат стопы до конца пальцев, руками поворачивать воображаемый руль вправо-влево. Пауза. Повторить 3—4 раза.

«Когда построим новый дом, будем жить с друзьями в нем»

И. п. : ноги вместе, руки вниз. 1—8 — прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 8 шагов на месте. 1—8 — прыжки на двух ногах с продвижением назад, вернуться на свои места. Повторить 3—4 раза.

III часть: Быстрый бег, ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 21

Лексическая тема «Сочи»

Балаган за балаганом

Идут в город утром рано.

В них веселые артисты —

Певцы, шуты, эквилибристы,

Акробаты, циркачи,

Клоуны и трюкачи.

Веселись, честной народ,

В гости ярмарка идет!

Всем гостям на удивленье

Дают игрушки представленье!

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба скрестным шагом, ходьба с высоким подниманием колен. Бег в умеренном темпе.

II часть: Комплекс ОРУ «Ярмарка»

«Всех мы в гости приглашаем, ярмарку мы открываем»

И. п. : стоя, ступни параллельно. 1 — руки через стороны вверх, хлопок в ладоши над головой — вдох; 2—4 — медленно руки вниз — выдох. Повторить 8 раз.

«Торопитесь, не зевайте и товары выбирайте»

И. п. : о. с., руки в «замок» перед грудью. 1 — выпрямить руки вперед, ладонями наружу; 2 — и. п. Повторить 8 раз.

«Вот забавные игрушки — куклы, зайчики, Петрушки»

И. п. : ноги врозь, руки «полочкой» за спиной. 1—2 — наклон вперед, руки вперед — в стороны, произнести «во-о-от», колени не сгибать, голову держать прямо; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз. «На матрешек оглянитесь, их одежкам удивитесь»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — приподнять плечи вверх; 2 — вернуться в и. п. ; 3 — поворот вправо, руки в стороны — и низ; 4 — и. п. То же в левую сторону. Повторить 6—8 раз.

«А вот кони расписные, у них гривы золотые»

И. п. : ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки «полочкой» перед грудью. Правую прямую ногу вперед на носок, приподнять, задержать, вернуться в и. п. То же с левой ноги. Повторить по 4 раза.

«Эй, народ, не скучай! Пой, пляши, смотри, гуляй! »

И. п. : ноги вместе, руки на пояс. Выполнить 10 прыжков ноги врозь — ноги вместе, сделать 8 шагов на месте в умеренном темпе. Повторить 2—3 раза.

«Мы на ярмарке гуляли, песни пели, танцевали и немножечко устали»

И. п. : ноги врозь, руки вниз. 1—2 — подняться на носки, р