**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 1**

**(младшая и средняя группа)**

**ИЮНЬ**

с 1 по 15 июня

Комплекс упражнений без предметов

1. Ходьба в колонне. Корригирующая ходьба: на носках, на пятках, обычная ходьба.

 II. Общеразвивающие упражнения без предметов).

**1. «Следим за солнышком»**

И. п.- о. с, руки на поясе.

1- повернуть голову вправо;

2- вернуться в и. п.

3-4 - то же влево.

 Повторить 4 раза.

**2. «Солнце высоко-высоко»**

И. п.- ноги на ширине ступни, руки опущены.

1-2 руки вверх через стороны, подняться на носках, посмотреть на руки;

3 – 4 - опустить руки.

 Повторить 4- 6 раз.

**3. «Солнце опускается»**

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

1 - поднять руки вверх;

 2-3 наклонить туловище, руками коснуться пола ;

 4- выпрямиться.

 Повторить 4 раза медленном темпе.

**4. «Солнце опустилось низко- низко»**

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

1- присесть (показать как село солнышко)

2- встать.

 Повторить 4 раза.

 III. Ходьба в колонне.

Бег в среднем темпе(20-25с). Ходьба, упражнение (задуй свечку).

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 2**

**(младшая и средняя группа)**

**ИЮНЬ**

с 16 по 30 июня

Комплекс упражнений с мячами

Очень любят все ребята

В мячики играть,

С разноцветными мячами

Упражненья выполнять!

Мячики разные — зеленые и красные,

Крепкие, новые, звонкие, веселые.

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал «Лягушки» присесть, затем обычная ходьба. Бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег.

II. Общеразвивающие упражнения с мячом

**1. «Выше мяч»**

И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен.

Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз».

 Повторить 3 – 4 раза.

**2. «Вот он»**

И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью.

Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он». Вернуться в и. п.

 Повторить 3 – 4 раза.

**3. «Веселый мяч»**

И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину.

 Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямиться. Повторить 3 – 4 раза.

**4. «Подпрыгивание»**

И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг мяча — круг и 6 – 8 шагов со взмахом рук. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

**5. «К себе и вниз»**

И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе— вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3 раза.

III. Ходьба в колонне. Бег в среднем темпе (10 с). Ходьба, упражнение на дыхание «Понюхаем цветочек».

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 3**

**(младшая и средняя группа)**



**ИЮЛЬ**

с 1 по 15 июля

 Комплекс упражнений без предметов

1. Ходьба с высоким подниманием коленей, змейкой, на пятках. Перестроение в звенья.

 П. Общеразвивающие упражнения.

**1. «Дерево»**

И. п. - ноги слегка расставить, руки вниз.

1 - поднять руки в стороны (низкие деревья);

2-руки вверх (высокие деревья);

3- руки в стороны;

4- и. п. Повторить 4-6 раз

**2. « Где жужжит жук?»**

И. п. - то же, руки на поясе.

1 -поворот туловища вправо; 2-и.п.

3-4- то же влево. Повторить 4-6 раз.

**3. «Где-то на земле».**

И. п.- то же, руки за спину.

1 - присесть, послушать, посмотреть в одну -другую сторону;

2- выпрямиться, посмотреть вверх- может жук уже вверху.

 Повторить4-6 раз.

**4. «Осторожно, не наступи»**

И. п.- то же, руки на поясе.

1- поднять правую ногу, согнуть в колени; 2-и.п.

3 - 4 то же правой. Повторить 4-6 раз.

III. «Вот он». Ходьба со взмахом рук вверх-вниз.

Бег за воспитателем (обыграть: жук полетел, догоним его).

Ходьба на носках (прислушиваемся), бег (опять догоняем).

Ходьба, упражнение на дыхание.

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 4**

**(младшая и средняя группа)**

**ИЮЛЬ**


 с 16 по 31 июля

1. Ходьба приставными шагами в стороны; ходьба со сменой направления; широким шагом.

 Перестроения в звенья.

1. Общеразвивающие упражнения с кубиками.

**1. «Тук».**

И. п. - стоя, кубики держать вдоль туловища.

1 - через стороны поднять кубики вверх, постучать, сказать «тук»;

2 - вернуться в и. п.

 Следить за перемещением кубиков.

 Повторить 6 раз.

**2. «Поехали».**

И. п. - ноги врозь, кубики у пояса.

1 - 2 - наклон вправо, скользя кубиками вниз, сказать «поехали»;

3-4 - и.п. - вдох;

То же влево.

Приучать наклоняться точно в сторону, ноги не сдвигать, не сгибать.

 Повторить по 2-3 раза.

**3. «Кубики к коленям».**

И .п. - ноги на ширине плеч, кубики у пояса.

1 - наклон вперед, кубики к коленям - выдох;

2 - и. п. Приучать детей ноги не сгибать.

 Повторить 5 раз.

**4. «Кубик о кубик».**

И. п. - ноги слегка расставить, кубики за спину.

Присесть, постучать перед собой, сказать «тук» - и .п.

 Повторить 6 раз.

**5. «Кубики в стороны».**

И. п. - ноги слегка расставить, кубики опущены.

Медленно кубики в стороны и медленно вниз, сказать «вниз».

Спину держать прямо.

 Повторить 5 раз.

1. Ходьба. Бег со сменой направления; с высоким подниманием коленей. Ходьба, упражнение на дыхание.

 **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 5**

**(младшая и средняя группа)**

**АВГУСТ**

с 1 по 15 августа

***Комплекс упражнений без предметов***

1. Ходьба приставным шагом левым и правым боком с хлопком перед грудью, над головой; на носках- обычная- на пятках - обычная.

Перестроение в звенья.

П. Общеразвивающие упражнения.

**1. «Мы большие»**

И. п. - ноги слегка расставить, руки вниз.

Медленно руки через стороны вверх-«растем», посмотреть, потянуться вверх- «растем, растем»- и опустить вниз. Повторить 6 раз.

**2. «Проверим плечи».**

И. п.- то же, руки на пояс.

Поднимать и опускать плечи. Опуская плечи, сказать «сильные».

Повторить 4-6 раз.

**3. «А ноги крепкие, сильные?»**

И. п. - то же, руки вниз.

Поочередно поднимать то одну, то другую ногу- ходьба, колени поднимать высоко, приговаривая «сильные».

Повторить 6 раз.

**4. «Ноги крепкие»**

И. п. - ноги шире плеч, руки за спину.

Наклониться вперед, похлопать по коленям, сказать «крепкие».

Повторить 4-6 раз.

**5. «Как мы подросли».**

И. п. - то же, руки за спину.

Несколько раз подняться на носки. Повторить 6 раз.

III. Ходьба. «Можно и побегать» - бег друг за другом з среднем темпе (20-25с), ходьба, упражнение на дыхание.

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 6**

**(младшая и средняя группа)**



 **АВГУСТ**

 с 16 по 31 августа

1. Ходьба с высоким подниманием коленей; "змейкой»; на носках, пятках. Перестроение в звенья.
2. Общеразвивающие упражнения с султанчиками.

**1. «Вверх-вниз».**

И. п. - ноги слегка расставить, султанчики у плеч.

Султанчики вверх, посмотреть на них, вернуться в и.п.

 Повторить 5 раз.

**2. «Султанчики в стороны».**

И. п. - ноги на ширине плеч, султанчики за спину.

1 - поворот вправо, сказать «вправо»; 2-и.п.;

3-4 - то же влево. Ноги не сдвигать, смотреть в сторону поворота.

 Повторить 4 раза.

**3. «Ветерок играет султанчиками».**

И. п. - ноги на ширине плеч, султанчики за спину.

Султанчики вверх, легкие наклоны вправо-влево, помахивая султанчиками, спрятать за спину.

 Повторить 4 раза.

**4. «Наклон вперед».**

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

Султанчики в стороны, наклон вперед - и. п.

 Повторить 5 раз.

**5. «Султанчикам весело».**

И. п. - ноги слегка расставить, султанчики вниз.

Несколько пружинок и легкое подпрыгивание (8-10 раз) со встряхиванием султанчиками.

 Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

1. Ходьба. Бег «змейкой»; широким, шагом. Ходьба, упражнение на дыхание.