

## **ВВЕДЕНИЕ.**

**«Основу в формировании здорового образа жизни ребенка  
закладывает  
правильно подобранная и увлекательная утренняя  
гимнастика»**

**Для чего нужна зарядка?**

**Это вовсе не загадка:**

**Чтобы силу развивать**

**И весь день не уставать.**

**Целью проведения утренней гимнастики являются:**

- формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи утренней гимнастики;
- сохранение и укрепление здоровья ребенка;
- изучение и внедрение инновационных приемов и подходов в проведении утренней гимнастики;

**Задачей проведения утренней гимнастики является:**

- формировать у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни;
- помогать в изучении и совершенствовании двигательных навыков детей, посещающих детский сад;
- развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- в соответствии с возрастными потребностями и возможностями ребенка подбирать утреннюю гимнастику;
- воспитывать у детей целеустремленность;
- организованность, инициативность, трудолюбие.

**Для утренней гимнастики подбираются задачи оздоровительные, образовательные (обучающие) и воспитательные, например:**

**Оздоровительные:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- повысить жизненный тонус;
- укрепить иммунитет;
- тренировать терморегуляционный аппарат;

**Обучающие:**

- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном выдохе;
- формировать умения выполнять движения по показу взрослого.

## **Воспитательные:**

- воспитывать привычку здорового образа жизни.

### **Противопоказания для проведения утренней гимнастики:**

- расстройство деятельности сердечно-сосудистой системы, расстройство работы двигательного аппарата и значительная общая слабость ребенка, когда его движения приходится ограничивать.

### **Виды утренней гимнастики.**

**Комплексы утренней гимнастики реализуются в общих принципах:**

- **доступность:** упражнения и игры соответствуют физической подготовке дошкольников, объяснения и показ понятны;
- **эффективность и польза:** зарядка развивает детей, улучшает их физическое состояние;
- **позитивность:** воспитанники ДОО выполняют зарядку для хорошего настроения, если ребёнок не расположен к физической активности (болен, расстроен), его не принуждают заниматься.

Чтобы зарядка вошла в привычку у детей, она должна увлекать их и приносить радость. Для создания устойчивой мотивации дошкольников к выполнению утренней гимнастики воспитатель подбирает интересные упражнения, проводит занятие в игровой форме или привлекает необычный инвентарь. Рассмотрим подробнее, какой бывает зарядка в детском саду.

Общеразвивающая гимнастика — простой комплекс упражнений, не объединённых каким-либо сюжетом, направлен на стимулирование двигательной активности. Выполнение движений, как правило, проходит по стихотворным текстам или под музыкальное сопровождение. Аудиозарядка проводится в детском саду с первой младшей группы, мелодия помогает малышам почувствовать темп движений. Утренняя гимнастика может проводиться под «живой» аккомпанемент в музыкальном зале или с использованием аудиозаписей.

## Длительность утренней гимнастики

Общая продолжительность зарядки (от сигнала к сбору до команды разойтись после гимнастики) определяется возрастом детей:

в первой младшей группе — 4–5 минут;

во второй младшей — 5–6 минут;

в средней — 6–8 минут;

в старшей — 8–10 минут;

в подготовительной — 10–12 минут.

### Структура утренней гимнастики:

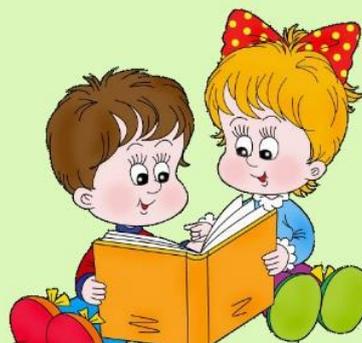
#### 1. Вступительная часть

- \* – построение
- \* – 2–3 вида ходьбы
- \* – 1 вид бега
- \* Заканчивается вступительная часть обычной ходьбой построением для выполнения ОРУ.

#### 2. Основная часть. ОРУ.

- \* – упражнение на дыхание и для мышц рук и плечевого пояса
- \* – упражнение для мышц туловища
- \* – для ног и туловища
- \* – комбинированное
- \* – прыжки с чередованием ходьбы
- \* – упражнение на дыхание

#### 3. Заключительная часть (ходьба)



## Комплексы утренней гимнастики в младшей группе.

### СЕНТЯБРЬ 1-Й КОМПЛЕКС «КУРОЧКИ»

#### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в медленном темпе (20 сек.), построение в круг.

#### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

1) Упражнение «Курочки машут крыльями».

И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу.

Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить. Д-6 раз.

2) Упражнение «Курочки пьют воду».

И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу.

Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Д-6 раз.

3) Упражнение «Курочки клюют зерна».

И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу.

Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Д-6 раз.

4) Упражнение «Курочки ищут червячка».

И.п. сидя, ноги врозь, руки на поясе.

Наклониться вперед, руки вытянуть вперед, ищем червячка, выпрямиться. Д-6 раз.

5) Упражнение «Сильные крылья».

И.п. ноги слегка расставить, руки вниз.

Руки в стороны, взмах всей рукой и кистью – большие крылья, опустить. Д-6 раз.

6) Упражнение «Курочкам весело».

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

Прыжки на месте на 2-х ногах в чередовании с ходьбой. Д- 2 раза по 6 раз.

#### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Перестроение из круга. Бег быстрый. Игровое упражнение «Найдем цыпленка» (Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее),

## 2-Й КОМПЛЕКС «САМОЛЕТ»

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 сек.),  
обычный бег (20 сек.), ходьба в колонне по одному (20 сек.),  
построение в круг.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 1) Упражнение «Самолет».

И.п. ноги слегка расставлены, руки вниз.

Руки в стороны – «крылья самолета», вернуть в И.п.- «улетел самолет». Д-6 раз.

#### 2) Упражнение «Самолет выбирает место посадки».

И.п. ноги врозь, руки в стороны.

Наклон вперед, поворот головы в одну, другую сторону, И.п. – Д-6 раз.

#### 3) Упражнение «Посадки».

И.п. ноги слегка расставить, руки за спину.

Руки в стороны, присесть – «опустился на землю», вернуться в И.п. Позже говорить «сели» – Д-6 раз.

#### 4) Упражнение «Летчики отдыхают».

И.п. лежа на спине.

Повернуться на бок, живот, другой бок, и опять на спину, дыхание произвольное. Д-6 раз (по 3 раза в каждую сторону).

#### 5) Упражнение «Летчикам весело».

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

Слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинки»), затем перейти на подпрыгивания. Д-2-3 раза по 6-8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Дыхательное упражнение «Поиграем на дудочке». (30 сек.). Дети возвращаются в группу.



# ОКТЯБРЬ

## 1-Й КОМПЛЕКС «МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРУШКИ»

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (15 сек.), ходьба на носочках (10 сек.), ходьба с высоким подниманием колен (10 сек.), обычный бег (15 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 1) Упражнение «Погремушки».

И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу.

Руки сжать в кулаки, поднять их вверх, потрясти ими, опустить за спину. Д-6 раз.

#### 2) Упражнение «Барабан».

И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной.

Наклониться, постучать указательными пальцами по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. Д-6 раз.

#### 3) Упражнение «Дудочка».

И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу.

Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать «ду-ду-ду», встать на полную ступню, опустить руки. Д-6 раз.

#### 4) Упражнение «Гармошка».

И.п. стоя на коленях, руки на поясе, развести руки в стороны.

«Играем на гармошке, тра – ля-ля», поставить руки на пояс. Д-6 раз.

#### 5) Упражнение «Пианино».

И.п. сидя, ноги врозь, руки внизу.

Наклониться, руки вытянуть вперед, «поиграем пальчиками на пианино», выпрямиться, руки опустить вниз. Д-6 раз.

#### 6) Упражнение «Всем весело».

И.п. ноги слегка расставить, руки вниз.

2-3 пружинки и 6-8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой на месте.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Ходьба мелким шагом. Дыхательное упражнение «Надуем шар» Дети возвращаются в группу.

## **2-Й КОМПЛЕКС «ЧИСТЮЛИ»**

### **1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба в колонне по одному (15 сек.), прыжки на двух ногах с продвижением вперед (15 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.**

### **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **1) Упражнение «Чистые ладошки»**

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

**Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза.**

#### **2) Упражнение «Стряхнем водичку»**

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

**Руки вверх; круговые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.**

#### **3) Упражнение «Помоем ножки»**

**И. п.: ноги врозь, руки за спину.**

**Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 4—5 раз.**

#### **4) Упражнение «Мы — молодцы!»**

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

#### **5) Упражнение «Чтобы чистым быть всегда, людям всем нужна... (вода)!»**

**И. п.: ноги врозь, руки на пояс.**

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

### **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Упражнение на восстановление дыхания (30 сек.). Дети возвращаются в группу.**

# НОЯБРЬ

## 1-Й КОМПЛЕКС

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения с флажками.

#### 1) «Флажки вверх»

И. п. — стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу.

Поднять флажки вверх, помахать ими (рис. 4), опустить флажки, вернуться в исходное положение.

#### 2) «Приседания»

И. п. — стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч.

Присесть, вынести флажки вперед (рис. 5). Встать, вернуться в исходное положение.

#### 3) «Наклон вперед»

И. п. — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.

Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

#### 4) «Флажки в сторону»

И. п. — стойка на коленях, флажки в обеих руках внизу.

Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.

#### 5) Игровое упражнение «Поймай комара».

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Ходьба мелким шагом. Дети возвращаются в группу.

## 2-Й КОМПЛЕКС

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег вокруг кубиков (кубики по количеству детей поставлены по два, плотно один к другому). Ходьбу и бег проводят в обе стороны по сигналу воспитателя.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения с кубиками.

#### 1) «Хлопочек»

И. п. — стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.

Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опустить кубики, вернуться в исходное положение.

#### 2) «Кубик на пол»

И. п. — стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной.

Присесть, положить кубики на пол; встать, выпрямиться, руки произвольно; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение.

#### 3) «Наклон вперед»

И. п. — стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч.

Наклониться вперед, положить кубики подальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение. \_

#### 4) И. п. — стоя перед кубиками, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках. По сигналу воспитателя поднять кубик (не более чем на 3—5 секунд), опустить и так несколько раз во время ходьбы.

# ДЕКАБРЬ

## 1-Й КОМПЛЕКС

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в медленном темпе (20 сек.), построение в круг.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения с платочками.

#### 1) «Показали платочек»

И. п.— стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди.

Выпрямить руки вперед — показали платочек, вернуться в исходное положение.

#### 2) «Платочек в сторону»

И. п. — стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу.

Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

#### 3) «Приседания»

И. п. — стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу.

Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

#### 4)

И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке.

Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Бег врассыпную (15 сек.). Ходьба обычная (20 сек.). Дети возвращаются в группу.

## 2-Й КОМПЛЕКС

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (15 сек.), ходьба на носочках (15 сек.), обычный бег (15 сек.), ходьба в колонне по одному (15 сек.), построение в круг.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения без предметов

#### 1) «Руки в стороны»

И. п.— стоя ноги на ширине ступни, руки внизу.

Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

#### 2) «Приседания»

И. п.— стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе.

Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

#### 3) «Наклоны»

И. п.— стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить 2—3 покачивания.

#### 4) «Ноги к себе»

И. п.— сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.

#### 5) «Прыжки»

И. п.— прыжки на месте вокруг себя.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Упражнение на восстановление дыхания (30 сек.). Дети возвращаются в группу.



# **ЯНВАРЬ**

## **1-Й КОМПЛЕКС**

### **1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики, кегли, набивные мячи). Ходьба и бег врассыпную.**

### **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Упражнения с обручем.**

#### **1) «Обруч вверх»**

**И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди.**

**Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить обруч, вернуться в исходное положение.**

#### **2) «Обруч вперед»**

**И. п.— стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди.**

**Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.**

#### **3) «Обруч в сторону»**

**И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой.**

**Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.**

#### **4) «Обруч на пол»**

**И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены.**

**Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.**

### **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Бег по кругу (15 сек.).  
Ходьба обычная (20 сек.). Дети возвращаются в группу.**

## 2-Й КОМПЛЕКС

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайка!» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал: «Птички!»

легкий бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения без предметов

#### 1) «Моторчики»

И. п.— ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки.

Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (рис. 6).

#### 2) «Колобок»

И. п.— ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.

#### 3) «Половинка»

И. п.— сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног (рис. 7), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

#### 4) «Ножницы»

И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади.

Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игровое упражнение «Поймай снежинку!» Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).

Ходьба в колонне по одному.

# ФЕВРАЛЬ

## 1-Й КОМПЛЕКС

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (15 сек.), ходьба на носочках (10 сек.), ходьба с высоким подниманием колен (10 сек.), обычный бег (15 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с погремушками

#### 1) «Погремушка вверх»

И. п. — ноги на ширине ступни, погремушки внизу.

Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

#### 2) «Погремушка впереди»

И. п. — ноги на ширине ступни, погремушки у плеч.

Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

#### 3) «Погремушка на пол»

И. п. — сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч.

Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение.

#### 4) «Погреми»

И. п. — стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч.

Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево); 2-3 раза.

Игровое упражнение «Найди свой цвет» (кегля, кубик).

Ходьба в колонне по одному.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (10 сек.). Медленный бег (20 сек.).

Обычная ходьба (20 сек.). Дети возвращаются в группу.

## 2-Й КОМПЛЕКС

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (15 сек.), ходьба на носках (10 сек.), ходьба приставным шагом вперед (10 сек.), обычный бег (15 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения без предметов

#### 1) «Потягушки»

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

Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.

#### 2) «Повороты в стороны»

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

Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.

#### 3) «Наклоны туловища»

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

Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

Игровое упражнение «Пчелки».

Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят).

Ходьба в колонне по одному.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба змейкой (25 сек.). Ходьба по залу в колонне по одному (20 сек.). Дети возвращаются в группу.



# МАРТ

## 1-Й КОМПЛЕКС «МЫШАТА»

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (15 сек.), ходьба в полуприседе (10 сек.), обычная ходьба (10 сек.), обычный бег (15 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1) Упражнение «Мышки проснулись».

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 – руки вперед. 2 – руки в стороны. 3 – руки вверх. 4 – И.П.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

2) Упражнение «Мышки спрятались от кошки».

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 – присесть, руки за спину, голову опустить. 2 – И.П.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

3) Упражнение «Мышки завтракают».

И.П.: сидя, ноги врозь, руки на плечах.

1 – наклон вперед, руками дотронуться пола. 2 – И.П.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

4) Упражнение «Мышки отдыхают».

И.П.: лежа на спине, руки на полу над головой.

1 – поворот вправо. 2 – И.П. 3 – поворот влево. 4 – И.П.

Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

5) Упражнение «Мышки радуются».

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Прыжки на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (10 сек.), ходьба змейкой (20 сек.), ходьба в колонне по одному с заданиями для рук (20 сек.). Дети возвращаются в группу.

## **2-Й КОМПЛЕКС «ЦИРКОВЫЕ МЕДВЕЖАТА»**

### **1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в колонне по одному (20 сек.), построение в круг.**

### **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1) Упражнение «Сильные медвежата».**

**И.П.: основная стойка руки в стороны.**

**1 – руки поднять к плечам. 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.**

**2) Упражнение «Умные медвежата».**

**И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.**

**1– наклон вправо, 2 - И.П. 3–наклон влево, 4 - И.П.. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.**

**3) Упражнение «Медвежата отдыхают».**

**И.П.: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.**

**1 – перекатиться на правый бок. 2 – И.П.. 3 – перекатиться на левый бок. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.**

**4) Упражнение «Хитрые медвежата».**

**И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.**

**1 – присесть, руки вперед. 2 – И.П.. Повторить 5 раз. Темп умеренный.**

**5) Упражнение «Веселые медвежата».**

**И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.**

**Прыжки на двух ногах. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.**

### **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Упражнение на восстановление дыхания (30 сек.). Дети возвращаются в группу.**

# АПРЕЛЬ

## 1-Й КОМПЛЕКС «ПОХОД В ЛЕС»

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (15 сек.), ходьба приставным шагом вперед (10 сек.), бег змейкой (15 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1) Упражнение «Высокие деревья».

И.П.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1 – руки вперед. 2 – руки вверх, встать на носочки. 3 – руки вперед. 4 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

2) Упражнение «Деревья качают ветвями».

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх.

1 – наклониться вправо. 2 – И.П. 3 – наклониться влево. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

3) Упражнение «Солнышко над полянкой».

И.П.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

1 – поднять правую ногу. 2 – И.П. 3 – поднять левую ногу. 4 – И.П. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

4) Упражнение «Мышки отдыхают».

И.П.: лежа на спине, руки на полу над головой.

1 – поворот вправо. 2 – И.П. 3 – поворот влево. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

5) Упражнение «Мышки радуются».

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Прыжки на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (10 сек.), ходьба змейкой (20 сек.), ходьба в колонне по одному с заданиями для рук (20 сек.). Дети возвращаются в группу.

# 1-Й КОМПЛЕКС «ЛИСИЧКА-СЕСТРИЧКА»

## 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (15 сек.), прыжки на двух ногах с продвижением вперед (15 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

## 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1) Упражнение «Лисичка здороваётся с ребятами».

И.П.: основная стойка руки опущены.

1 – правую руку вытянуть вперед, повернуть ладонкой вверх. 2 – И.П. 3 – левую руку вытянуть вперед, повернуть ладонкой вверх. 4 – И.П. Повторить по 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.

2) Упражнение «Лисичка ищет зайчика».

И.П.: сидя на пятках, руки за спиной.

1 – встать на колени, 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

3) Упражнение «Лисичка отдыхает».

И.П.: лежа на животе, руки на полу над головой.

1 – повернуться на правый бок. 2 – И.П.. 3 – повернуться на левый бок. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

4) Упражнение «Лисичка спряталась от волка».

И.П.: сидя, ноги вместе, руки опущены.

1 – подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени. 2 – И.П.. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

5) Упражнение «Лисичка веселится».

И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

## 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Упражнение на восстановление дыхания (30 сек.). Дети возвращаются в группу.

# МАЙ

## 1-Й КОМПЛЕКС «ГУСИ»

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 сек.), ходьба на носках, руки вверх (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в колонне по одному (20 сек.), построение в круг.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1) Упражнение «Гуси гогочут».

И.П.: основная стойка, руки опущены.

1 – поднять руки через стороны вверх. 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп медленный.

2) Упражнение «Гуси шипят».

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1– наклон вперед, 2 - И.П. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

3) Упражнение «Гуси тянутся к солнышку».

И.П.: сидя на пятках, руки к плечам.

1 – встать на колени, руки поднять вверх. 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

4) Упражнение «Спрятались гуси».

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1– низко присесть, голову наклонить и положить на колени, руки опустить, 2 - И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

5) Упражнение «Радуются гуси».

И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Ходьба мелким шагом. Дети возвращаются в группу.

## **2-Й КОМПЛЕКС «БАБОЧКИ»**

### **1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в медленном темпе (20 сек.), построение в круг.**

### **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1) Упражнение «Бабочки машут крыльями».**

**И.П.: основная стойка, руки опущены.**

**1 – поднять руки через стороны. 2 -3 – помахать руками. 4 –**

**И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.**

**2) Упражнение «Бабочки засыпают».**

**И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.**

**1 – присесть, руками закрыть глаза, 2 – И.П.. Повторить 5 раз.**

**Темп медленный.**

**3) Упражнение «Бабочки отдыхают».**

**И.П.: сидя, ноги врозь, руки на поясе.**

**1 – наклон вправо. 2 – И.П. 3 – наклон влево. 4 – И.П.**

**Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.**

**4) Упражнение «Бабочки дышат».**

**И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1, 2 – вдох,**

**1, 2, 3, 4 - выдох. Повторить 4 раза. Темп медленный.**

**5) Упражнение «Радуются бабочки».**

**И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.**

**Прыжки на двух ногах. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.**

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Бег врассыпную (15 сек.).**

**Ходьба обычная (20 сек.). Дети возв**

# **Дополнительные комплексы утренней гимнастики в младшей.**

## **1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

- ходьба по кругу с подниманием рук через стороны
- ходьба в полном приседе
- спортивная ходьба
- бег
- построение в 3 колонны

## **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Общеразвивающие упражнения с малым мячом**

### **1) «Мяч вверху»**

**И.П.:** ноги на ширине плеч, мяч внизу

**Поднять мяч вверху, подняться на носочки, смотреть на мяч.**

### **2) «Наклоны»**

**И.П.:** ноги на ширине плеч, мяч вверху

**1- наклон вправо, 2- и.п., 3- наклон влево, 4- и.п.**

### **3) «Переложить мяч»**

**И.П.:** ноги на ширине плеч, мяч в правой руке, руки в стороны.

**Переложить мяч из одной руки в другую.**

### **4) «Повороты мяча»**

**И.П.:** ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью.

**Поворачивать туловище вправо, влево.**

### **5) «Приседания, мяч на пол»**

**И.П.:** пятки вместе, носки врозь, мяч внизу.

**Приседаем, мяч оставляем на полу.**

### **6) «Прокатывание мяча»**

**И.п.:** сидя на полу, ноги «мостиком», мяч в правой руке.

**Прокатывание мяча из правой руки в левую.**

### **7) «Подскоки с мячом»**

**И.П.:** ноги вместе, мяч вверху

**Подскоки на двух ногах вокруг себя.**

## **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

## **Комплекс утренней гимнастики в младшей группе.**

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

- ходьба по кругу с рывками рук
- ходьба с хлопком под коленом
- спортивная ходьба
- бег
- подскоки
- построение в 3 колонны

### **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Общеразвивающие упражнения с кубиками:**

#### **1) «Хлопок вверху»**

**И.П.:** ноги вместе, кубик внизу

**Поднимаем кубик вверх делаем хлопок и в и.п.**

#### **2) «Повороты»**

**И.П.:** ноги на ширине плеч, кубик в правой руке

**1 - поворот вправо, хлопок, 2 - и.п., 3 – поворот влево, хлопок, 4 – и.п.**

#### **3) «Приседания»**

**И.П.:** пятки вместе, носки врозь, кубики внизу

**Приседания с прямой спиной, кубики хлопком впереди**

#### **4) «Хлопок под коленом»**

**И.П.:** сидя на полу, ноги «домиком», кубики стоят на полу

**1 - подняли правую ногу вверх, хлопок, 2 – и.п., 3 – подняли левую ногу, хлопок, 4 – и.п.**

#### **5) «Прыжки»**

**И.П.:** кубики на полу, руки на поясе, ноги вместе.

**Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в чередовании с ходьбой.**

### **3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

- перестроение в одну колонну
- спортивная ходьба
- легкий бег
- восстановление дыхания

## **Комплекс утренней гимнастики в младшей группе с гантелями.**

### **1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

- ходьба по кругу
- ходьба с хлопками
- корригирующие упражнения по коврикам
- ходьба с высоким подъемом коленей
- бег по кругу
- восстановительная ходьба

### **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Общеразвивающие упражнения с гантелями:**

#### **1) «Гантели к плечам»**

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, гантели на плечах.

**Сгибать и разгибать руки в локтях, доставая гантелями до плеч, и.п.**

#### **2) «Гантели в пол»**

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, гантели на плечах.

**Не сгибая коленей, наклониться вперед к правой ноге, и.п.и, тоже к левой ноге.**

#### **3) «Приседания»**

**И.п.:** стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями на поясе.

**Присесть, постучать гантелями по полу, и.п.**

#### **4) «Наклоны вперед»**

**И.п.:** сидя на полу, ноги разведены в стороны, гантели к плечам.

**Наклоны вперед, руки вытягиваются.**

#### **5) «Прыжки»**

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, гантели на полу.

**Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.**

### **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

- бег по кругу
- восстановительная ходьба

## Комплекс утренней гимнастики в младшей группе с обручем.

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- ходьба на носочках
- ходьба с высоким подъемом бедра
- ходьба с подниманием рук через стороны
- спортивная ходьба
- бег
- подскоки
- перестроение в колонну по 3

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения с обручами:

#### 1) «Обруч вниз»

И.П.: обруч внизу, ноги на ширине плеч.

Движение обруча вперед-вверх-вперед-вниз.

#### 2) «Повороты»

И.П.: ноги на ширине плеч, обруч впереди в вытянутых руках.

Повороты вправо-влево через и.п.

#### 3) «Наклоны»

И.П.: ноги на ширине плеч, обруч сверху.

Наклоны вправо-влево через и.п.

#### 4) «Приседания»

И.П.: пятки вместе-носки врозь, обруч хватом сверху.

Приседания, обруч ставим на пол

#### 5) «Подскоки»

И.П.: стоя в обруче, руки на поясе.

Подскоки вправо, шаги, подскоки влево, дыхание.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



## **Комплекс утренней гимнастики в младшей группе с кольцом.**

### **1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

- ходьба по кругу
- ходьба со сгибанием рук из стороны к плечу
- подлезание под дуги
- бег по кругу
- восстановительная ходьба

### **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Общеразвивающие упражнения с кольцом:**

#### **1) «Кольцо вперед»**

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в обеих руках внизу.

**Руки вытянуть вперед, вверх, в и.п.**

#### **2) «Передай кольцо»**

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке.

**Поднять кольцо вверх. Посмотреть на него и переложить в левую руку.**

#### **3) «Повороты»**

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке впереди.

**Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, то же влево.**

#### **4) «Наклоны вперед»**

**И.п.:** сидя на полу, ноги вместе, кольцо в руках.

**Наклоны вперед, кольцом достать пальцы ног, колени не сгибать.**

#### **5) «Лодочка»**

**И.п.:** лёжа на животе, ноги прямые, кольцо в обеих руках.

**Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги, и.п.**

#### **6) «Прыжки»**

**И.п.:** кольцо лежит на полу, руки на поясе.

**Прыжки на двух ногах вокруг кольца в чередовании с ходьбой.**

### **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

- бег по кругу
- восстановительная ходьба

## **Комплекс утренней гимнастики в младшей группе с султанчиками.**

### **1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

- ходьба по кругу
- ходьба с вращением рук, согнутых в локтях
- ходьба «обезьянки»
- бег по кругу
- восстановительная ходьба

### **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Общеразвивающие упражнения с султанчиками:**

#### **1) «Султанчики к груди»**

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в руках опущены.

**Руки поднять к груди (согнутые в локтях) и в и.п.**

#### **2) «Султанчики вверх»**

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вниз.

**Поднимаем поочередно руки вверх, сначала правую, затем левую.**

#### **3) «Султанчики вместе»**

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вниз.

**Руки вытянуть вперед и ударить султанчиком об султанчик, и.п.**

#### **4) «Султанчики спрятаны»**

**И.п.:** о.с., султанчики в стороны.

**Присесть султанчик спрятать за спину, и.п.**

#### **5) «Завели моторчики»**

**И.п.:** о.с., руки с султанчиками согнуты в локтях перед грудью.

**Круговое вращение руками «завели моторчики».**

#### **6) «Султанчики об пол»**

**И.п.:** сидя, ноги врозь, султанчики около груди.

**Наклониться вперед, постучать султанчиками об пол, вернуться в и.п.**

#### **7) «Прыжки»**

**И.п.:** ноги вместе, султанчики вверху.

**Прыжки на двух ногах с потряхиванием султанчиками.**

### **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

## **Комплекс утренней гимнастики в младшей группе с палкой.**

### **1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

- ходьба по кругу на носочках, руки вверх
- ходьба на пятках, руки за спину
- ходьба с выпрямлением рук вверх, руки на плечах
- ходьба по ребристой доске
- ходьба по массажным коврикам
- спортивная ходьба
- бег
- построение в 3 колонны

### **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Общеразвивающие упражнения с палкой**

#### **1) «Палка вверх»**

**И.П.:** ноги вместе, палка внизу

**1** - поднимаем палку вверх, **2** – на плечи, **3** – вверх, **4** – в и.п.

#### **2) «Наклоны в стороны»**

**И.П.:** ноги на ширине плеч, палкаверху

**Наклон** вправо- влево, руки прямые

#### **3) «Приседания»**

**И.П.:** пятки вместе, носки врозь, палка стоит на полу

**Приседания**

#### **4) «Наклоны вперед»**

**И.П.:** сидя на полу, ноги вместе, палка на плечах

**Наклоняемся** вперёд, палкой тянемся до кончиков пальцев

#### **5) «Плоскостопие»**

**И.П.:** стоя на гимнастической палке, руки на поясе.

**Ходим** по гим. палке приставным шагом вправо и влево.

#### **6) «Прыжки»**

**И.П.:** ноги вместе, палка на полу

**Прыжки** на двух ногах через палку.

### **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

## План анализа утренней гимнастики:

1. Возраст и количество воспитанников в группе.
2. Место проведения зарядки.
3. Форма одежды и обуви детей и воспитателя.
4. Этапы зарядки и их длительность.
5. Развивающие задачи каждого этапа: чтобы было реализовано, соответствие заявленной длительности.
6. Эффективность педагогических приёмов: показа, словесных инструкций, наглядного материала, индивидуальной помощи.
7. Эмоциональное состояние воспитанников на каждом этапе зарядки.

**Вывод:** требуется ли внесение корректировок или дополнений в гимнастический комплекс.

Утренняя гимнастика — обязательная часть обычного дня в детском саду. Только регулярные и грамотно организованные занятия будут эффективны в укреплении физического и эмоционального здоровья малышей. Большую работу прорабатывает воспитатель, разрабатывая комплексы зарядки для дошкольников разных возрастов: подбирает упражнения и музыку, придумывает увлекательные сюжеты, привлекает необычный инвентарь. Это ежедневный труд на благо подготовки здорового подрастающего поколения.





