

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ /апрель 1-2 неделя /

## «Маленькие космонавты» для детей от 3 – 5 лет

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Инструктор. Сегодня мы с вами отправляемся в школу маленьких космонавтов ! Будем набираться сил , тренироваться и когда-нибудь обязательно полетим в космос. А теперь спины выпрямите, головы поднимите, на тренировку шагом марш !

1. ходьба друг за другом по кругу.
2. дети ходят на носках , руки в стороны.
3. ходят приставным шагом, руки на поясе.

Инструктор : разминка закончилась, теперь бегом на ракету!(обычный бег друг за другом)  
Перед посадкой восстановим дыхание.

Упражнения на восстановление дыхания. (руки через стороны вверх до уровня плеч – глубокий вдох через нос; опустить руки, выдох через рот)

Перестроение в звенья.

ОРУ

### ***«На старт, внимание, пуск !»***

И.п. ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, пальцы зажаты в кулаки.

- 1- согнуть руки в локтях;
  - 2- развести руки в стороны;
  - 3- поднять руки вверх, пальцы распрямить;
  - 4- вернуться в и.п.
- повторить 4-6 раз

### ***«Земля из иллюминатора ракеты»***

И.п. ноги на «ширине плеч», руки опущены. Выполнять повороты влево- вправо , приставив ладони к лицу Повторять 4 раза в каждую сторону.

### ***«Невесомость»***

И.п. «ноги на узкой дорожке, руки в стороны». Присесть- покачать руками, вернуться в и.п. повторять 4-6 раз.

### ***«Лунатики»***

И.п. «лежа на спине» побарахтать руками и ногами вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

### ***«Лунные прыжки»***

И.п. «ноги вместе» руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, ладони развернуты от себя. Выполнять прыжки: ноги врозь- ноги вместе. Повторить 3 раза по 5-7 прыжков, с чередованием с ходьбой на месте.

### ***ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ***

Инструктор: напрыгались, набегались по Луне, пора в обратный путь. К ракете бегом марш. (бег друг за другом по кругу). Поднимаемся по лесенке (ходьба).

### ***Упражнения на восстановление дыхания***

Дети : мы в ракете полетали, космонавтами мы стали! А теперь домой пора, возвращайся детвора!

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ /апрель 3-4 неделя /

**«В гостях у солнышка»** для детей от 3 – 5 лет

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Инструктор. Ребята ! посмотрите как светло и тепло в нашем зале! А знаете ли вы почему? Все очень просто- мы с вами в гостях у солнышка. Солнышко освещает и согревает все вокруг.

1. Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком.
2. Бег врассыпную.
3. Ходьба в колонне по одному «Руки вверх» (тянемся к солнышку)
4. Построение вокруг

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

1. Улыбнись солнышку

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Вытянуть правую руку ладонкой вверх, и поднять правую ногу. Вернуться в и.п. Тоже повторить левой рукой и ногой. Вернуться в и.п. Повторить 3 раза

2. Играем с солнышком

И.п. сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами на 360 градусов. Вернуться в и.п. повторить 5 раз.

3. Играем солнечными лучами.

И.п. сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладонками хлопнуть по коленям. Вернуться в и.п. повторить 6 раз.

4. Отдыхаем на солнышке. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и.п. перекатиться на левый бок. Вернуться в и.п. повторить 3 раза в каждую сторону.

5. Ребятишкам радостно. И.п. ноги вместе, руки на поясе, 10 прыжков чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

1. Ходьба по залу в колонне по одному.
2. Бег в медленном темпе.
3. Дыхательные упражнения (дуем на солнышко)

Дети прощаются с солнышком и возвращаются в группу.

## КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ /май 1-2 неделя /

«Поход в лес» для детей от 3 – 5 лет

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал и инструктор предлагает им отправиться в лес

1. идем по тропинке (ходьба в колонне по одному)
2. обходим лужи (ходьба приставным шагом вперед и назад)
3. побежали по извилистой дорожке ( бег змейкой за педагогом)
4. идем тихонько чтобы не испугать лесных жителей (ходьба на носках)
5. построение в круг

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**ОРУ**

#### 1. «Высокие деревья»

И.П. : стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки вперед,вверх (встать на носочки).Вернуться в и.п. Повторить 6 раз .

#### 2. «Деревья качают ветвями»

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклониться вправо. Вернуться в и.п. Повторить то же влево. Повторить 3 раза в каждую сторону.

#### 3. «Солнышко над полянкой»

И.П. : Сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади, согнуть колено правой ноги.Вернуться в и.п.Тоже движение левой ногой. Повторить по 2 раза каждой ногой.

#### 4. «Солнышко скрылось за тучей»

И.П. Ноги слегка расставлены,руки на поясе. Присесть, коснуться пальчиками рук пола.Вернуться в и.п. Повторить 6 раз

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Внезапно подул ветер- полетели листики. (Бег врассыпную)  
Устали ребяташки (ходьба в колонне по одному с различным положением рук)  
Пора возвращаться в детский сад (ходьба обычная)

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

## /май 3-4 неделя/

### «Лисичка- сестричка» для детей от 3 – 5 лет

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Дети входят в зал и инструктор загадывает загадку :

*Рыжая, с пушистым хвостом, живет под кустом  
(Лисичка)*

Инструктор: а хотите , чтобы она пришла к нам и провела утреннюю гимнастику?  
Появляется лисичка.

1. идем за лисичкой (ходьба в колонне по одному)
2. прыгаем как лисички (прыжки на двух ногах с продвижением вперед)
3. лисичка замечает свои следы ( бег змейкой за лисичкой)
4. ходьба по кругу, построение в круг

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Общие развивающие упражнения:**

##### **1. «Лисичка здороваётся с ребятами»**

И.П. : стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Правую руку вытянуть вперед, повернуть ладонкой вверх. Вернуться в и.п. тоже движение левой рукой. Повторить 3 раза каждой рукой .

##### **2. «Лисичка ищет зайчика»**

И.П.: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, повернуться всем корпусом в одну сторону. Вернуться в и.п. Тоже движение в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

##### **3. «Лисичка отдыхает»**

И.П. : Лежа на животе, руки на полу над головой .Повернуться на правый бок. Вернуться в и.п.Тоже в левую сторону .Повторить по 3 раза в каждую сторону.

##### **4. «Лисичка спряталась от волка»**

И.П. Сидя, ноги вместе, руки опущены.Подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени. Повторить 6 раз

##### **5. «Лисичка веселиться»**

И.п. Ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, чередовать с ходьбой, дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Инструктор. Лисичка устала, села отдохнуть.

**Упражнение для профилактики плоскостопия. «Нарисуем ногой».** Ребята вместе с лисой рисуют пальчиками ног на полу солнышко – сначала правой, потом левой ногой. Ходьба в колонне по одному с выполнением различных упражнений для рук.

Лисичка прощается и убегает.

Дети возвращаются в группу.