**Комплексы утренней гимнастики**

**для детей дошкольного возраста**

***Подготовил инструктор по физической культуре***

***Кочешкова Наталья Солиджановна***

**Комплекс утренней гимнастики старшая группа**

Ходьба обычным шагом

Ходьба на носках

Ходьба обычным шагом

Ходьба с высоким подниманием колена

Ходьба обычным шагом

Бег обычный

Ходьба обычным шагом

Перестроение для ОРУ в круг

**II. ОРУ:**

**1) «Потянись»**

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

1,3 – привстать на носки ног, руки вверх – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

**2) «Рывки руками»**

И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу.

1-2 – рывки руками, правая рука вверху;

3-4 – рывки руками, левая рука вверху.

**3) «Часики»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-3 – наклоны вправо (влево) – «Тик»;

4 – И.п. – «Так».

**4) «Ножницы»**

И.п. – лежа на полу, руки под головой.

1-4 – перекрестные движения прямыми ногами.

**5) «Ухнем»**

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

1,3 – присесть, руки вперед – «Ух!»;

2,4 – И.п. – вдох;

**6) «Подскок»**

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

1-3 – прыжки на месте.

4 – прыжком как можно выше.

Шагом по кругу.

**Комплекс утренней гимнастики**

**подготовительная группа**

Ходьба обычным шагом

Ходьба на носках

Ходьба обычным шагом

Ходьба приставным шагом

Ходьба обычным шагом

Бег обычный

Ходьба обычным шагом

Перестроение для ОРУ в круг

**II. ОРУ:**

**1) «Руки вверх»**

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

1 – руки к плечам;

2 – руки вверх, встать на носки ног;

3 – руки к плечам;

4 – И.п.

**2) «Оглянись»**

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

1,3 – повернуть корпус туловища направо (налево), оглянуться назад – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**3) «Мах ногой»**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед.

1,3 – мах правой прямой ногой к левой руке;

2,4 – мах левой прямой ногой к правой руке.

**4) «Лодочка»**

И.п. – лежа на животе, руки под головой.

1-4 – вытянуть прямые руки вперед, оторвать прямые ноги от пола, прогнуться;

1-4 – отдых.

**5) «Велосипед»**

И.п. – лежа на спине, руки под головой.

1-4 – выполнение упражнения «Велосипед»;

1-4 – отдых.

**6) «Сели»**

И.п. – ноги слегка расставлены; руки на поясе.

1,3 – присесть, руки вперед, сказать «Сели!»;

2,4 – И.п. – вдох.

**7) «Веселые прыжки»**

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

1-4 – прыжки с махами прямых ног вперед.

Шагаем по кругу.

**Комплекс утренней гимнастики**

**средняя группа**

Ходьба обычным шагом

Ходьба на носках

Ходьба обычным шагом

Ходьба с высоким подниманием колена

Ходьба обычным шагом

Бег легкиий

Перестроение для ОРУ

**II. ОРУ:**

**1) «Рывки руками»**

И.п. ноги на ширине плеч, правая руку вверху, левая внизу.

1-2 – рывки прямыми руками с правой рукой вверху;

3-4 – рывки руками с левой рукой вверху.

**2) «Вращения туловищем»**

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

1-4 – повороты туловища вправо (влево).

**3) «Наклонись – хлопни»**

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

1,3 – наклон вперед, хлопок за правой (левой) ногой – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**4) «Веселые ножки»**

И.п. – сидя на полу, упор рук сзади.

1-2 – поочередно приставить к себе правую (левую) ногу;

2-4 – выпрямить правую (левую) ногу, принять И.п.

**5) «Приседания»**

И.п. – ноги слегка расставлены; руки на поясе.

1,3 – присесть, руки вперед – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**6) «Прыжки»**

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

1-3 – прыжки на месте.

Шагом по кругу.

**Комплекс гимнастики**

**младшая группа**

**1)**И.и. – руки вперед.

1-4 – шаги на месте

**2)**И.п. – то же.

1-8 – шаги на месте, вокруг себя вправо. Затем влево

**3)**1-8 – шаги бега на месте.

**4) «У гусей большие крылья»**

И.п. – о.с.

1,3 – руки вверх через стороны – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

**5) «Гуси-лебеди клюют зерно»**

И.п. – основная .стойка.

1,3 – наклоны головы вперед – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

**6) «Гуси-лебеди прислушиваются»**

И.п. – о.с.

1,3 – наклон головы вправо (влево) – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

**7) «Гуси-лебеди взлетают»**

И.п. – о.с.

1,3 – руки вверх через стороны, потянуться – вдох;

2,4 – присесть, руки на бедра – выдох.

**8) «Гуси прилетели»**

*Гуси-лебеди летели,*

*На лужайку тихо сели.*

*Походили, покивали,*

*Потом быстро побежали.*

И.п. – руки в стороны.

Два полуприседа    

**9) «Гуси-лебеди отдыхают»**

И.п. – о.с.

Поочередные вдохи и выдохи правой, затем левой половиной носа, вторая половина при этом прижата пальцем. Дышать плавно, глубоко, медленно.