**КОМПЛЕКСЫ**

**УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №**

Лексическая тема

**«Школа»**

Тетрадки и резинку,

Учебники, машинку,

Дневник, пенал, линейку

Сложили мы в портфель.

И ждем мы с нетерпением,

С тревогой и волнением,

Когда же он наступит,

Наш первый школьный день.

Войдем с цветами в школу мы

Под трель звонка веселого.

И жизнь начнется новая,

Мы — школьники теперь!

**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 ***«Скоро в школу!»***

**«Когда же в школу мы пойдем? »**

И. п. : о. с. руки вниз. 1 — поднять плечи вверх, руки в стороны — вниз; 2 — и. п. Повторить 8-10 раз.

**«Открывай нам, школа, дверь, мы ведь школьники теперь! »**

И. п. : ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки к плечам, локти в стороны. 1 — свести локти перед грудью — выдох; 2 — локти в стороны до сведения лопаток — вдох. Локти держать на уровне плеч. Повторить 8-10 раз.

**«Здравствуй, школа»**

И. п. : ноги врозь, руки согнуть в локтях, ладони к груди. 1-2 — поворот вправо, руки в стороны, ладони вверх; 3-4 — и. п. То же в другую сторону. При поворотах ноги с места не сдвигать. Повторить по 4 раза.

**«У нас тяжелые портфели, их поднимаем еле-еле»**

И. п. : ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - наклон вперед, коснуться руками земли - выдох; 2 — и. п. При наклонах ноги в коленях не сгибать. Повторить 6-8 раз.

**«Долго мы сидеть не можем и стоять не можем тоже! »**

И. п. : о. с., руки на пояс. 1 — выставить ногу вперед на носок; 2 - в сторону; 3 — назад; 4 — и. п. То же другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

**«К доске я смело выхожу, и буквы мелом я пишу»**

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

**«На переменах веселимся, играем, прыгаем, резвимся»**

И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге; то же в другую сторону на левой ноге. Повторить 3-4 раза.

**III часть**: Быстрый бег, ходьба.

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №**

Лексическая тема

**«Хлеб на полях»**

Как пригреет солнышко,

Выйдем дружно в полюшко.

Нужно полюшко вспахать,

Пшеницей, рожью засевать.

Дождик полюшко польет,

Прорастать зерно начнет.

Росточки выйдут из земли

И превратятся в колоски.

Зерном полны колосья,

Они созреют к осени.

Как колосья соберем,

Каравай мы испечем.

Потрудились мы весною,

Будем с хлебом злой зимою!

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

**II часть**: Комплекс ОРУ ***«Полюшко»***

**«Солнце греет, веселит, поработать нам велит»**

И. п. : ноги врозь, руки вниз. 1-2 — руки через стороны вверх, слегка прогнуться назад — вдох; 3-4 — плавно руки вниз — выдох. Повторить 8 раз.

**«Чтоб работать нам на „пять ", мышцы нужно укреплять»**

И. п. : о. с. руки к плечам, кисти сжаты в кулаки. 1-2 — с силой поднять руки вверх, разжимая кулаки, — вдох; 3-4 — и. п., выдох. Повторить 6-8 раз.

**«Будем полюшко пахать, землю будем мы копать»**

И. п. : ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки, локти в стороны. 1-2 — наклон вперед, руки опустить вниз — выдох; 3-4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

**«Прорастут зернышки — зазеленеет полюшко»**

И. п. : о. с., руки к плечам. 1-2 — присесть, колени врозь, руки вверх; 3-4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

**«Качает ветер колоски, колосья гнутся до земли»**

И. п. : ноги врозь, 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.

**«Мы по полюшку пойдем и колосья соберем»**

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, убыстряя темп.

**«Как колосья соберем, каравай мы испечем! »**

И. п. : ноги вместе, руки вниз. Выполнить 10-12 прыжков: ноги врозь, руки в стороны — ноги вместе, руки вниз. Непродолжительная ходьба на месте — 10-12 шагов. Повторить 2-3 раза.

**III часть:** Быстрый бег, ходьба.

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №**

Лексическая тема

**«Овощи. Фрукты»**

Морковь и капусту, редис и лучок,

Картофель, горох, огурцы, кабачок —

Все сами растили, водой поливали,

А осенью мы урожай 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 №**

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.

**«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 вверху. 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 №**

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 мосте, поочередно сгибая колени, отрывая пятки от пола, делая энергичный перекат 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 пойдем, 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 пойдем, в руках корзинки понесем»**

И. п. : ноги па 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 №**

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 внизу. 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. и. Повторить 4-6 раз.

III часть: быстрый бег, ходьба.

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №**

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 быструю 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 №**

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 №**

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 раза.

**III часть**: Быстрый бег, ходьба.

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №**

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.

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №**

Лексическая тема

**«Мебель»**

Новоселье, новоселье,

До свиданья, старый дом!

Будем жить мы в новом доме,

Хорошо нам будет в нем!

Вот приехал грузовик,

Мебель он возить привык.

Стулья, шкаф, комод и стол —

Все погрузим, не побьем!

Новоселье, новоселье!

Это — радость и веселье!

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

**II часть**: Комплекс ОРУ «***Новоселье***»

**«Новоселье, новоселье! Это — радость и веселье! »**

И. п. : о. с., руки вперед. 1 — рывком руки в стороны; 2 — плавно руки вперед, хлопнуть в ладоши. Повторить 8-10 раз. Спину держать прямо.

**«Мы сильные! »**

И. п. : ноги врозь, руки к плечам, пальцы в кулак. 1 — руки вверх, пальцы разжать; 2 — и. и. Повторить 8-10 раз.

**«Все погрузим - не побьем! »**

И. п. : ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левая рука за голову; 2 — и. п. ; 3-4 — то же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

**«Переносим и грузим мебель»**

И. п. : ноги врозь, руки вверху. 1 — наклон вперед, коснуться руками земли — выдох; 2 — выпрямиться — вдох. Повторить 6-8 раз. Поднимая руки вверх, посмотреть на них.

**«Мы устали»**

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

**«Ура, мы едем в новый дом! »**

И. п. : ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на месте на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте. По 10 прыжков, повторить 3-4 раза.

**III часть**: Быстрый бег, ходьба.

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №**

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 №**

Лексическая тема

**«Зима»**

Белоснежная зима

Снова в гости к нам пришла.

Как тряхнула 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 тряхнула 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 №**

Лексическая тема

**«Новый год»**

Лес притих.

Снежок идет.

Наступает Новый год.

А под елкой на поляне

Звери водят хоровод.

А мы по лесу пойдем,

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 пойдем, 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 №**

Лексическая тема

**«Зимние забавы»**

Уберем мы в парты книжки,

Ручки и карандаши.

На прогулку не забудем

Взять мы лыжи и коньки.

В день чудесный и морозный

Дружно мы гулять пойдем.

А чтоб было веселее —

С собой саночки возьмем.

Будем мы играть, кататься,

Торт из снега испечем,

Группой всей у снежной бабы

Хоровод мы заведем.

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

**II часть:** Комплекс ОРУ ***«Чудесный день»***

**«Дует ветер»**

И. п. : стоя, ноги врозь, руки на пояс — вдох. 1-4 — согнутые «чашечками» ладони поднести ко рту, выдыхая дольше, произносить «у-у-у», принять и. п. Повторить 8 раз.

«**Оглянись и посмотри»**

И. п. : о. с., руки на пояс — вдох. 1-2 — поворот вправо, плавно вынося правую руку ладонью вверх, мягко держа кисть, смотреть на руку — выдох; 3-4 — и. п. То же в левую сторону. Повторить по 4—6 раз.

**«Покатим снежный ком»**

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 — руки в стороны — вдох; 1-4 — наклон, не сгибая колени, опущенными руками движение вперед-назад — выдох, выпрямиться. Повторить 6 раз.

**«Снежные комочки»**

И. п. : о. с., руки в стороны — вдох. 1-2 — присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к коленям — выдох; 3-4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

**«Снежинки кружатся»**

И. п. : о. с., руки вниз. Быстрый поворот вокруг себя вправо (3-4 раза, руки в стороны — вниз, пауза, вернуться в и. п. ; то же влево. Повторить 3-4 раза.

**«Перепрыгиваем через сугробы»**

И. п. : стоя, ноги слегка расставить, ступни параллельно. 1-3 — выполнить 3 прыжка на месте на двух ногах; 4 — подпрыгнуть на двух ногах на месте как можно выше. Повторить 3-4 раза. Затем непродолжительная ходьба на месте. Повторить серию прыжков 1-2 раза в чередовании с ходьбой.

**«Отдыхаем»**

И. п. : стоя, ноги врозь, руки вниз. 1-2 — подняться на носки, руки в стороны — вдох; 3-4 — и. п., медленный продолжительный выдох. Повторить 3-4 раза.

**III часть**: Быстрый бег, ходьба.

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №**

Лексическая тема

**«Зимующие птицы»**

В зимний солнечный денек

Шустрые синицы

Пригласили воробьев

Вместе веселиться!

Дорогих гостей встречали,

Вкусным кормом угощали.

А потом играли в салки,

В прятки, в птичьи догонялки!

Веселились от души

Наши птички-малыши!

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

**II часть:** Комплекс ОРУ ***«Веселые синицы»***

**«Воробьи прилетели, на веточки сели»**

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

**«Встретились птички — обнялись, неделю они не видались»**

И. п. : о. с., руки в стороны, ладони вперед — вдох; 1 — скрестить руки на груди, хлопнуть ладонями по лопаткам — выдох; 2 — и. п. Повторить 8-10 раз в быстром темпе.

**«Птицы весело играли, птицы крыльями махали»**

И. п. : ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. 1 — первая рука в сторону; 2 — левая рука в сторону; 3 — правая рука вверх; 4 — левая рука вверх; 5 — правая рука в сторону; 6 — левая рука в сторону; 7 — правая рука вниз; 8 — и. п. Повторить 3-4 раза, стараясь не ошибиться.

**«Синицы воробьев встречали и вкусным кормом угощали»**

И. п. : ноги на ширине плеч, руки вверх, прогнуться. 1-3 — сделать три пружинящих наклона вперед, пальцами рук стараясь коснуться земли между ступнями; 4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

**«Птички корма поклевали, затем в прятки поиграли»**

И. п. : ноги па ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левая рука за голову — выдох; 2 — и. п., вдох; 3-4 — то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

**«Птички в прятки поиграли, а потом потанцевали»**

И. п. : ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 — махом прямую ногу вперед, хлопок под ногой; 2- и. п. ; 3-4 — то же другой ногой. Повторить 6—8 раз.

**«Веселились все, играли и нисколько не устали»**

И. п. : о. с., руки вниз. Сделать 10 прыжков на месте на двух ногах, 10 шагов на месте. Повторить 2-3 раза.

**III часть:** Быстрый бег, ходьба.

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №**

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 №**

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 имеете. Повторить 10-12 раз. Затем непродолжительная ходьба па 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 №**

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 перекат 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, колышет 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 №**

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.

Людям 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.

**«Расшалились 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. и. 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. Тоже, левую руку вверх. Повторить по 2-3 раза.

**III часть:** Быстрый бег, ходьба.

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №**

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 драят, 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 №**

Лексическая тема

**«Почта»**

Мой знакомый капитан

Много видел дальних стран.

Все моря прошел на свете,

Пересек и океан.

Видел он летучих рыбок,

И дельфинов, и китов.

Видел он и осьминогов

У далеких островов.

А когда он возвращался

Из морей, из дальних странствий,

Подарки детям он дарил.

Про море с ними говорил.

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

**II часть**: Комплекс ОРУ «***Обитатели морей и океанов»***

**«По морю синему плывем, дружно веслами гребем»**

И. п. : о. с., руки к плечам, локти в стороны. 1 — свести локти перед грудью — выдох; 2 — локти в стороны до сведения лопаток — вдох. Локти держать на уровне плеч. Повторить 8 раз.

**«Ребят увидел осьминог и уплывает со всех ног»**

И. п. : о. с., руки в «замок» перед грудью. 1 — выпрямить руки вперед, ладони наружу; 2 — и. п. ; выпрямить руки вверх, ладони наружу; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.

**«Медузы весело плывут в прозрачном море там и тут»**

И. п. : стоя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2—3 — вращать кистями вперед; 4 — и. п. То же влево. Повторить по 4 раза.

**«Вот огромная акула под нашей лодкой промелькнула»**

И. п. : ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 —2 — наклон вперед, не сгибая ноги, руки вверх, ладони сложить «лодочкой», голова вниз — выдох; 3—4 — и. п., вдох. Повторить 6—8 раз.

**«Плывет по морю синий кит, хвостом лениво шевелит»**

И. п. : о. с., руки на пояс. 1 — выпад правой ногой вперед; 2—3 — пружинистые покачивания; 4 — и. п. То же левой ногой. Повторить по 4 раза.

**«Летучие рыбки летают над морем, летают и прыгают в море - из моря»**

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз. 1 —3 — прыжки на месте на двух ногах; 4 — прыжок с поворотом на 90о. Выполнить 4 раза. Затем непродолжительная ходьба па месте. Повторить 2—3 раза. При каждом повторении менять направление поворотов при прыжках — сначала в правую сторону, затем в левую.

**«Руки выше поднимаем, воздух мы морской вдыхаем»**

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 №**

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. I — правую руку вперед, правую ногу назад; 2 — и. п. ; 3 — левую руку вперед, левую ногу назад; 4 — и. п. Повторить 4-5 раз, постепенно убыстряя 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 №**

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 ***«Кем быть?»***

**«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 №**

Лексическая тема

**«Библиотека»**

Сказки Пушкина мы знаем,

Любим очень и читаем.

Всех героев этих сказок

Узнаем мы без подсказок:

Царь Салтан и Черномор.

Поп, Балда и Царь Гвидон.

Страницы сказок мы листаем,

Путешествие начинаем.

**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 «***Путешествие в сказку»*** (упражнения парами)

**«Ель растет перед дворцом, а под ней хрустальный дом»**

И. п. : о. с., лицом друг к другу, взявшись за руки. 1-2 — подняться на носки, через стороны руки вверх — вдох; 3-4 — и. п., выдох; стоять близко друг к другу. Повторить 6-8 раз.

**«А вот великаны молодые, богатыри удалые»**

И. п. : ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони соприкасаются. 1-4 — попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладони партнера. Пауза. Повторить 6-8 раз.

**«Старый поп, толоконный лоб, пошел по базару посмотреть кой-какого товару»**

И. п. : ноги врозь, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 — и. п. ; 3 — то же в другую сторону; 4 — и. п. Повторить 4-5 раз.

**«Наклонился старик к синему морю и стал кликать золотую рыбку»**

И. п. : стоя спиной друг к другу, ноги слегка расставить, взяться под руки. 1-2 — один ребенок наклоняется вперед, другой прогибается назад; 3-4 — смена движений. Дыхание произвольное. При наклонах голову на грудь не опускать; ноги вверх не поднимать. Повторить 6-8 раз.

**«Золотой петушок, ярко-алый гребешок, целый день сидит на спице, царства сторожит границы»**

И. п. : о. с., лицом друг к другу, взявшись за руки внизу. 1 — поднять согнутую правую ногу, руки в стороны — выдох; 2-й. п., вдох; 3-4 — то же, поднимать левую ногу. Выполняя упражнение, сохранять равновесие. Повторить 6-8 раз.

**«Вот царицу молодую с сыном в бочку посадили, в море синее пустили»**

И. п. : о. с., стоя спиной друг к другу, взявшись за руки. 1-2 — полный присед, руки в стороны — выдох; 3-4 — и. п., вдох. Пятки от земли не отрывать, колени разводить в стороны. Повторить 6-8 раз.

«**Королевич Елисей за невестою своей скачет быстро день и ночь, гонит грусть-тоску он прочь»**

И. п. : стоя рядом, лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, о. с., кисть правой руки положить друг другу на плечи, левую руку на пояс. Держась рукой за плечо друг друга, подскакивать поочередно на правой и левой ноге, делая круг. Пауза. То же в другую сторону. Повторить 4 раза.

**III часть:** Быстрый бег, ходьба.

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №**

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 №**

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 №**

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, жесть 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.

**II 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 перекат 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.