**Комплекс утренней гимнастики №1.**

На веселую зарядку,

Приглашаем вас с утра.

А здоровым быть и крепким,

Помогает нам ходьба.

Вводная часть: ходьба в колонне по одному, руки на поясе, локти отведены назад: ходьба на носках, на пятках, ходьба спиной вперед, ходьба выпадами ног, подскоки с продвижением вперед, бег на носках, бег в быстром темпе, легкий бег, ходьба в колонне по одному. Перестроение в 2 шеренги.

Общеразвивающие упражнения:

1. *«Потянулись»*

И. п. основная стойка, 1-2 руки вверх, подняться на носки, 3-4 вернуться в и. п. - 8 раз.

2. *«Наклонились»*

И. п. ноги на ширине плеч. Руки сцеплены за спиной, наклоны туловища, одновременно поднимая за спиной руки. Вернуться в и. п. – 8 раз.

3. *«Послушные ноги»*

И. п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Правая нога на носок, потом на пятку и наоборот, левая на носок и пятку. Вернуться в и. п. – 8 раз.

4. *«Потрудись»*

И. п. ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклоны назад, достать до правой пятки правой рукой, вернуться в и. п., достать левой пятки левой рукой, вернуться в и. п. – 8 раз.

5. *«Приседай»*

И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. При приседании руки вытянуть вперед. Вернуться в и. п. – 8 раз.

6. *«Не ленись»*

И. п. лежа на полу на спине руки вытянуть вверх. Со взмахом рук поднять верхнюю часть тела и достать руками до носков на ногах. Вернуться в и. п. – 8 раз.

Заключительная часть: Построение в одну колонну, ходьба по залу, легкий бег, бег с ускорением, легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания.

**Комплекс Утренней Гимнастики №2**

1. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук.

Перестроение в три колонны.

1. Упражнения без предметов:

1**. «Поклонись головой».**И. П.: ноги вместе, руки на поясе**.**1- наклон головы вперед, 2- и. п., . 3- наклон назад, 4-и. п.

2. «**Рывки руками»** И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях 1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны, то же влево.

3.«**Повороты**» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот вправо, прав.руку за спину, левую – на прав. плечо, 2- и. п., то же в левую сторону.

4. **«Наклоны – скручивания»** И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2- и. п., то же в левую сторону

5. «**Стойкий оловянный солдатик»** И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу . 1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.

6.«**Прыжки»** И. П.: ноги вместе, руки на пояс . 1-8 прыжки на двух ногах на месте

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег.

Дыхательное упр-е «Шар»

**Комплекс Утренней Гимнастики № 3.**

I.Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, легкий бег.

II. Упражнения без предметов

1.«**Хлопок вверху»** И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу

1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.

2. «**Качаем головой**» И. П.: ноги вместе, руки на поясе

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

3. «**Наклонись вперед»** И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

1- наклон вперед, руками коснуться носочков, 2-и. п.

 4. «**Маятник**» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вправо, 2- наклон влево

 5. «**Приседания»** И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

1- присесть, руки вперед, 2- и. п.

 6.«**Прыжки – звездочки»** И. П.: ноги вместе, руки внизу 1- ноги врозь, руки вверх, 2- и. п.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег на носочках, ходьба.

**Комплекс Утренней Гимнастики №4.**

На зарядку становись!

Друг за дружкой напрягись!

Раз, два, три, четыре, пять,

Надо пальчики размять.

Вводная часть:

 Построение: повороты на месте, ходьба обычная, ходьба на носках чередовать с ходьбой на пятках; ходьба приставным шагом /вправо-влево/, боковой галоп, бег обычный; ходьба обычная; перестроение в колонну по три;

**Общеразвивающие упражнения**

1**. Потягивание** – 10 раз.и. п. – ноги на ширине плеч, руки за голову;

1- 2. руки вверх, потянуться, прогнуться встать на носки / вдох /.

3- 4. И. п. / выдох /.

**2. Сгибание ног** - 10 раз.и. п. – о. с. 1 -2. присесть, руки вверх /выдох/.

3-4. и. п.

3**. Наклоны вперед** – назад 8 раз.и. п. – ноги на ширине плеч, руки за голову;1. наклоны вперед, руки назад / выдох /.2. и. п. / вдох /.3. наклоны вперед, руки назад / выдох /.4. и. п. / вдох /

**4. Сгибание и разгибание рук** - 8 раз. И. п. – о. с. 1. руки к плечам;2. И. п. 1. руки к плечам; 4. и. п.

**5. Поднимание прямых ног–** 8 раз и. п. - упор сидя сзади,1 -2. поднять ноги /выдох/.3 -4. опустить / вдох / в 2 приема.

**6. Бревнышко** - 8 раз.. и. п. – лежа на животе, руки и ноги вытянуты1 -6 качаться вправо 7-12 качаться влево

**7. Прыжки с поворотами** на 90 градусов-2 раза по 30 прыжков1 – 3 прыжки на двух ногах. 4 - поворот

Заключительная часть:

 Ходьба. Дыхательное упражнение *«Петух»* 1 – поднять руки в стороны /Вдох/, 2 - хлопнуть руками по бедрам Ку-ка-ре-ку /Выдох/. Ходьба

**Комплекс Утренней Гимнастики №5**

1. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

II. ОРУ с флажками

1.«Флажки вверх»

И. П.: основная стойка, флажки внизу.1- руки вперёд; 2 – поднять руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.

2.«Повороты»

 И. П.: стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1- 2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны,руки прямые; 3 – 4 – вернуться в и.п.

3. «Приседания»

 И. П.: основная стойка, флажки у груди, руки согнуты. 1- 2 – присесть, флажки вынести вперёд; 3 – 4 – и.п.

4. «Наклоны вперёд».

И. П.: сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1 - 2 – наклониться вперёд, коснуться палочками у носков ног; 3 – 4 – выпрямиться, вернуться в и.п.

5.«Достань флажки»

.И. П.: лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2 - вернуться в и.п.

6.«Прыжки».

И. П.: основная стойка, флажки внизу . 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе, вернуться в и.п. На счет 1-8. Пауза. Повтор.

III. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.