



# Комплекс утренней гимнастики



**Цель:** Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.

**Программные задачи:**

Воспитательные:

воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.

Оздоровительные:

обеспечить нормальное функционирование всех органов и систем организма.

Образовательные:

закрепить умение детей ходить, соблюдая прямолинейность, совершенствовать навыки бега, умение выполнять движения по команде.

## Комплекс №1

*Построились по порядку,  
На утреннюю зарядку.  
Подравнялись, подтянулись,  
И друг другу улыбнулись.*

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как петушок.  
*Упражнения без предметов*

1. **«Глазки»** (кинезиологическое упражнение).  
И.п. - о.с. «Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз, и все сначала» (6 раз).
2. **«Ротик»** (кинезиологическое упражнение).  
«Чтобы лучше говорить, рот подвижным должен быть» (6 раз).
3. **«Помашем крыльями!»**.  
И.п. - руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8раз).
4. **«Вырастим большие!»**.  
И.п. - о.с. 1 - правая нога назад на носок, потянуться; 2 - и.п.; 3 - левая нога назад на носок, потянуться; 4 - и.п. (8 раз).
5. **«Попрыгаем на одной ноге!»**.  
И.п. - руки на поясе. 1-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге (в чередовании с ходьбой) (2-3 раза).
6. **«Часики»** (дыхательное упражнение).  
«Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

## Комплекс №2

*Рано утром не ленись,  
На зарядку становись.*

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с поворотом, сочетая хлопки с шагом. Бег с поворотом. Ходьба. Построение в звенья.  
*Упражнения без предметов*

1. **«Дерево»** (кинезиологическое упражнение).  
Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (4 раза).
2. **«Ручки»** (кинезиологическое упражнение).  
Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости. Затем расслабить руки и встряхнуть ими.
3. **«Регулировщик»**. И.п. - о.с. 1,3 - руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз).
4. **«На старт!»**. И.п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - наклон вниз, руки назад-вверх, голову держать прямо; 3-4 -и.п. (8 раз).
5. **«Потяни спинку!»**. И.п. - о.с. 1-3 -наклон вперед, руки вперед, смотреть на них; 4 - и.п. (8 раз).
6. **«Попрыгаем!»**. И.п. - о.с. Прыжки ноги врозь - ноги вместе в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).
7. **«Часики»** (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

**Комплекс №3**  
**По утрам зарядку делай**  
**Будешь сильный,**  
**Будешь смелый!**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в приседе с разным положением рук. Бег друг за другом, с выведением прямых ног вперед и с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.

*Упражнения без предметов*

1. **«Язычок»** (кинезиологическое упражнение).  
«Язычок вы покажите, на него все посмотрите» (6 раз).
2. **«Потанцуем!»** (кинезиологическое упражнение).  
И.п. - руки на поясе. 1 - поднять правую ногу, согнуть в колене;  
2 - и.п.; 3 - поднять левую ногу, согнуть в колене; 4 - и.п. (6 раз).
3. **«Регулировщик».**  
И.п. - ноги на ширине ступней, стоящих параллельно, руки на поясе.  
1 - руки в стороны; 2 - вверх; 3 - в стороны; 4 - и.п. (8 раз).
4. **«Посмотри, что за спиной!».**  
И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).
5. **«Посмотри на ногу!».**  
И.п. - лежа на спине, руки за головой. 1 — поднять прямую правую ногу; 2 - и.п.; 3 - поднять прямую левую ногу; 4 - и.п. (6 раз).
6. **«Попрыгаем!».**  
И.п. - о.с. Прыжки то на правой, то на левой ноге в чередовании с ходьбой (3-4 раза).
7. **«Гуси летят»** (дыхательное упражнение).  
«Гуси высоко летят, на ребят они глядят». И.п. - ох. 1 - руки поднять в стороны (вдох); 2 - руки опустить вниз со звуком «гу-у!» (выдох) (2 раза).

**Комплекс №4**

**Чтоб расти и закаляться,**  
**Будем спортом заниматься!**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, как куклы, змейкой вдоль зала, по диагонали. Бег друг за другом, поперек зала змейкой, по диагонали.

Ходьба. Построение в звеня.

*Упражнения без предметов*

1. **«Запястье»** (кинезиологическое упражнение).  
И.п. - о.с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).
2. **«Ладонь»** (кинезиологическое упражнение)  
И.п. - о.с. 1 - раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой (10 раз).
3. **«Зонтик».** И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).
4. **«Присядем!».** И.п. - руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. (8 раз).
5. **«Самолет готовится к полету».** И.п. - ор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 - поворот вправо, руки в стороны; 3-4 - и.п., 5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).
6. **«Прыжки».**  
И.п. - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).
7. **«Часики»** (дыхательное упражнение)  
«Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

## Комплекс №5

**Мы зарядку не проспали,  
Физкультурниками стали  
Знаем мы, что для страны  
Люди сильные нужны!**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выведением прямых ног вперед-вверх, с оттягиванием носков вперед-вниз и сильным взмахом рук в стороны (как солдатики). Бег друг за другом с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1. **«Язычок»** (кинезиологическое упражнение)  
И.п. - о.с. Двигать язычок вперед-назад (10 раз).
2. **«Ладонь»** (кинезиологическое упражнение).  
И.п. - о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться; то же другой рукой (10 раз).
3. **«Покрути плечом!»**. И.п. - ноги на ширине плеч. 1-3 - круговые движения правым плечом; 4 - и.п.; 5-7 - круговые движения левым плечом; 8 - и.п. (8 раз).
4. **«Наклоны в стороны»**.  
И.п. - ноги врозь, руки за спиной - наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8раз).
5. **«Наклоны вниз»**.  
И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1-2 - наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 - и.п. (8 раз).
6. **«Повернись вокруг себя!»**. И.п. — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чередовании с ходьбой в правую и левую сторону поочередно (по 10 раз).
7. **«Петушок»** (дыхательное упражнение). «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

## Комплекс №6

**Выше руки – шире плечи  
1, 2, 3 – дыши ровней  
От зарядки и закали  
Будешь крепче и сильней.**

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг, как пингвины, как солдатики, как мышки, как куклы. Бег по диагонали, подскоком, галопом в правую сторону. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1. **«Повороты»** (кинезиологическое упражнение)  
И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).
2. **«Зубки»** (кинезиологическое упражнение)  
И.п. – о.с. закрыть глаза, массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева. Затем сделать расслабляющий звук зевоты. (10 раз).
3. **«Силачи»**.  
И.п. - о.с., руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8 раз).
4. **«Балерина»**. И.п. - руки на поясе. 1 -правую ногу в сторону на носок; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на носок; 4 - и.п. (8 раз).
5. **«Упражняем руки»**. И.п. - о.с. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8 раз).
6. **«Прыжки»**. И.п. - о.с., руки на поясе. Ноги врозь - ноги скрестно (2 раза по 8 прыжков).
7. **«Язык трубочкой»** (кинезиологическое упражнение)  
И.п.- о.с. - свертывание язычка трубочкой (10 раз).

## Комплекс №7

*Сон играть пытался в прятки,  
Но не выдержал зарядки,  
Вновь я ловок и силен  
Я зарядкой заряжен.*

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен и разным положением рук. Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.

*Упражнения без предметов.*

### 1. «Язычок трубочкой» (кинезиологическое упражнение).

И.п. - о.с. Свертывание язычка трубочкой (10 раз).

### 2. «Повороты» (кинезиологическое упражнение).

И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

### 3. «Зонтик».

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 -наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

4. «Мы растем». И.п. - сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 - подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. (8 раз).

5. «Ножницы». И.п. - руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

### 6. «Петушок» (дыхательное упражнение)

«Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

## Комплекс №8 (игровой)

*Мы зарядку любим очень  
Каждый стать здоровым хочет  
Сильным смелым вырастать  
И в игре не отставать!*

Идём на пристань: Ходьба по кругу (вперёд-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперёд, на носках, на пятках, по –медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы – по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Лёгкий бег (можно на месте)

*Упражнения без предметов*

### 1. «Где корабль?»

И.п.: основная стойка руки на поясе, смотреть вперёд. 1- поворот головы вправо, 2- вернуться в и.п. 3-поворот головы влево. 4- вернуться в и.п. (повторить по 3 раза в каждую сторону)

### 2. «Багаж»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- кисти рук сжать в кулаки, 2- обе руки поднять в стороны, 3-руки опустить, 4-вернуться в и.п. (повторить 4 раза)

### 3.«Мачта»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идёт вверх. 3-4- правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идёт вверх. (4-5 раз)

### 4. «Волны бьются о борт корабля»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- круговое движение выпрямленной правой рукой, 3-4- круговое движение выпрямленной левой рукой, 5- вернуться в и.п. (4 раза)

### 5. «Драим палубу»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-3- наклон вперёд; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола), 4- вернуться в и.п. (4-5 раз)

### 6. «А когда на море качка...»

И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены. 1-2- руки в стороны, выпад вправо, правая нога согнута в колене, 3-4- руки в стороны, выпад влево, левая нога согнута в колене. (4-5 раз)

**Комплекс №9**  
**Выходите по порядку**  
**Становитесь на зарядку**  
**Начинай с зарядки день**  
**Разгоняй движеньем лень.**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как лошадка, как куклы.  
Бег друг за другом, широкими прыжками, с разным положением рук.

Ходьба. Построение в звеня.

*Упражнения без предметов.*

1. **«Позвоночник»** (кинезиологическое упражнение).

И.п. - лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу (10раз).

2. **«Ладонь»** (кинезиологическое упражнение).

И.п. - о.с. Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируемой руки; затем руки поменять (10 раз).

3. **«Наклоны в стороны»**

И.п. - ноги врозь, руки за спиной. 1 - наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8раз).

4. **«Повороты».**

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот вправо, руки перед собой; 2 - и.п.; 3 - поворот влево, руки перед собой; 4 - и.п. (8 раз).

5. **«Прыжки в стороны».**

И.п. - о.с. 1-4-прыжки вправо-влево поочередно в чередовании с ходьбой (4 раза).

6. **«Поднимемся на носочки!»** (дыхательное упражнение).

И.п. - о.с. 1 - вдох - поднять руки вверх, потянуться, встав на носки; 2 - выдох - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню, сказав «ух!» (6 раз).

**Комплекс №10**  
***Мне пока что мало лет,  
Но открою вам секрет,  
Знаю я, как стать сильнеей  
Всех знакомых и друзей.***

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как петушок.  
*Упражнения без предметов*

1. **«Глазки»** (кинезиологическое упражнение).  
И.п. - о.с. «Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз, и все сначала» (6 раз).
2. **«Ротик»** (кинезиологическое упражнение).  
«Чтобы лучше говорить, рот подвижным должен быть» (6 раз).
3. **«Помашем крыльями!»**.  
И.п. - руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8раз).
4. **«Вырастим большие!»**.  
И.п. - о.с. 1 - правая нога назад на носок, потянуться; 2 - и.п.; 3 - левая нога назад на носок, потянуться; 4 - и.п. (8 раз).
5. **«Попрыгаем на одной ноге!»**. И.п. - руки на поясе. 1-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге (в чередовании с ходьбой) (2-3 раза).
6. **«Часики»** (дыхательное упражнение). «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

**Комплекс №11 (игровой)**  
***Чтоб расти и закаляться,  
Не по дням, а по часам  
Физкультурой заниматься,  
Заниматься надо нам.***

Идём на пристань: Ходьба по кругу (вперёд-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперёд, на носках, на пятках, по –медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы – по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Лёгкий бег (можно на месте)  
*Упражнения без предметов*

1. **«Где корабль?»**  
И.п.: основная стойка руки на поясе, смотреть вперед. 1- поворот головы вправо, 2- вернуться в и.п. 3-поворот головы влево. 4- вернуться в и.п. (повторить по 3 раза в каждую сторону)
2. **«Багаж»**  
И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- кисти рук сжать в кулаки, 2- обе руки поднять в стороны, 3-руки опустить, 4-вернуться в и.п. (повторить 4 раза)
- 3.**«Мачта»**  
И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идёт вверх. 3-4- правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идёт вверх. (4-5 раз)
4. **«Волны бьются о борт корабля»**  
И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- круговое движение выпрямленной правой рукой, 3-4- круговое движение выпрямленной левой рукой, 5- вернуться в и.п. (4 раза)
5. **«Драим палубу»**  
И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-3- наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола), 4- вернуться в и.п. (4-5 раз)
6. **«А когда на море качка...»**

И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены. 1-2- руки в стороны, выпад вправо, правая нога согнута в колене, 3-4- руки в стороны, выпад влево, левая нога согнута в колене. (4-5 раз)

**Комплекс №12**  
***Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно,  
Только надо знать,  
Как здоровым стать!***

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как пингвины (с сильно разведенными в стороны носками), как мышки, по диагонали, змейкой с изменением ширины шага. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1. **«Полет»** (кинезиологическое упражнение).

И.п. - о.с. Стоя, сделать несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закрывать глаза и представить, что вы летите, размахивая крыльями (10 раз).

2. **«Шея»** (кинезиологическое упражнение).

И.п. - о.с. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок опустить как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами (10 раз).

3. **«Удивимся!»**.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 - поднять правое плечо; 2 - и.п.; 3 - поднять левое плечо; 4 - и.п. (8 раз).

4. **«Вертолет»**.

И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки в стороны, наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - руки в стороны, наклон влево; 4 - и.п. (8 раз).

5. **«Лебедь»**.

И.п. – о.с. 1-2 - правую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 3-4 - и.п.; 5-6 - левую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 7-8 - и.п. (8 раз).

6. **«Прыжки вперед»**.

И.п. - о.с. 1-8 -прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, поворот кругом в чередовании с ходьбой (4 раза).

7. **«Крылья»** (дыхательное упражнение).

«Крылья вместо рук у нас, так летим мы -высший класс!». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1-2 - руки через стороны поднять (вдох); 3-4 - руки через стороны опустить (выдох) (6 раз).

**Комплекс №13**  
**Каждая зарядка,**  
**Это всё движение,**  
**А у нас сегодня:**  
**Хорошее настроение.**

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг, как пингвины, как солдатики, как мышки, как куклы. Бег по диагонали, подскоком, галопом в правую сторону. Ходьба. Построение в звеня. *Упражнения без предметов*

**1. «Повороты»** (кинезиологическое упражнение)

И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

**2. «Зубки»** (кинезиологическое упражнение)

и.п. – о.с. закрыть глаза, массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева. Затем сделать расслабляющий звук зевоты. (10 раз).

**3. «Силачи».**

И.п. - о.с., руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8 раз).

**4. «Балерина».**

И.п. - руки на поясе. 1 -правую ногу в сторону на носок; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на носок; 4 - и.п. (8 раз).

**5. «Упражняем руки».**

И.п. - о.с. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8 раз).

**6. «Прыжки».**

И.п. - о.с., руки на поясе. Ноги врозь - ноги скрестно (2 раза по 8 прыжков).

**7. «Язык трубочкой»** (кинезиологическое упражнение)

И.п.- о.с. - свертывание язычка трубочкой (10 раз).

**Комплекс № 14 (игровой)**  
***Ребята все запрыгали,  
Быстрее в хоровод!  
С зарядкой кто подружится,  
Здоровым тот растёт.***

Воспитатель сообщает детям, что сегодня зарядка будет проходить на корабле. Сейчас мы с вами поднимемся по верёвочной лестнице.

**1. «По верёвочной лестнице»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтем правой руки, 3-4- поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтем левой руки. (6 раз)

**2. «Качка»**

Корабль плывёт по волнам, поэтому совсем не удивительно, что палуба под ногами качается.

И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе. 1-перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене; левую ногу на носок, 2- вернуться в и.п., 3- перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене; правую ногу на носок, 4- вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону)

**3. «Палуба-трюм»**

Сейчас мы поиграем в игру «Палуба-трюм» Когда я говорю «Палуба» вы выпрямляетесь, «Трюм» - вы приседаете. Слово «трюм» произносите вместе со мной.

И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1- присесть на носках, спина прямая, колени в стороны, руки вперёд (все произносят «Трюм»), 2- вернуться в и.п. (Взрослый произносит «Палуба» (6-8 раз)

**4. «Маяк»**

На берегу часто можно увидеть маяки. Маяк нужен для того, чтобы его огонь освещал кораблям путь.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сделать хлопок над головой. Это делается по команде воспитателя «Огонь зажётся», 2-

воспитатель говорит: «Огонь погас», это означает вернуться в и.п. (6-8 раз)

Вот и окончилось наше путешествие. Возвращаемся домой. Завершает комплекс ходьба с упражнениями рук: руки вперёд, руки за голову, руки в стороны и т.д. (1 мин)

**Комплекс №15**  
**Для чего нужна зарядка?**  
**Это вовсе не загадка,**  
**Чтобы силу развивать**  
**И весь день не уставать.**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, как куклы, змейкой вдоль зала, по диагонали. Бег друг за другом, поперек зала змейкой, по диагонали.

Ходьба. Построение в звеня.

*Упражнения без предметов*

1. **«Запястье»** (кинезиологическое упражнение).

И.п. - о.с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).

2. **«Ладонь»** (кинезиологическое упражнение)

И.п. - о.с. 1 - раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой (10 раз).

3. **«Зонтик».**

И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

4. **«Присядем!».** И.п. - руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. (8 раз).

5. **«Самолет готовится к полету».** И.п. - ор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 - поворот вправо, руки в стороны; 3-4 - и.п., 5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).

6. **«Прыжки».**

И.п. - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).

7. **«Часики»** (дыхательное упражнение)

«Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

**Комплекс №16**  
***В детстве сам Гагарин Юра***  
***Занимался физкультурой,***  
***Бегал, прыгал и скакал,***  
***Космонавтом первым стал!***

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выведением прямых ног вперед-вверх, с оттягиванием носков вперед-вниз и сильным взмахом рук в стороны (как солдатики). Бег друг за другом с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1. **«Язычок»** (кинезиологическое упражнение)  
И.п. - о.с. Двигать язычок вперед-назад (10 раз).
2. **«Ладонь»** (кинезиологическое упражнение).  
И.п. - о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться; то же другой рукой (10 раз).
3. **«Покрути плечом!»**.  
И.п. - ноги на ширине плеч. 1-3 - круговые движения правым плечом; 4 - и.п.; 5-7 - круговые движения левым плечом; 8 - и.п. (8 раз).
4. **«Наклоны в стороны»**. И.п. - ноги врозь, руки за спиной - наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8 раз).
5. **«Наклоны вниз»**.  
И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1-2 - наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 - и.п. (8 раз).
6. **«Повернись вокруг себя!»**.  
И.п. — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чередовании с ходьбой в правую и левую сторону поочередно (по 10 раз).
7. **«Петушок»** (дыхательное упражнение). «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны

(вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

**Комплекс №17**  
***Рано утром на зарядку,***  
***Друг за другом мы идем,***  
***И все дружно по порядку***  
***Упражнения начнем.***

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с поворотом, сочетая хлопки с шагом. Бег с поворотом. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1. **«Дерево»** (кинезиологическое упражнение).  
Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (4 раза).
2. **«Ручки»** (кинезиологическое упражнение).  
Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости. Затем расслабить руки и встряхнуть ими.
3. **«Регулировщик»**.  
И.п. - о.с. 1,3 - руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз).
4. **«На старт!»**.  
И.п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - наклон вниз, руки назад-вверх, голову держать прямо; 3-4 - и.п. (8 раз).
5. **«Потяни спинку!»**.  
И.п. - о.с. 1-3 -наклон вперед, руки вперед, смотреть на них; 4 - и.п. (8 раз).
6. **«Попрыгаем!»**.  
И.п. - о.с. Прыжки ноги врозь - ноги вместе в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).
7. **«Часики»** (дыхательное упражнение)

«Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

### **Комплекс №18**

*Для чего нужна зарядка?*

*Это вовсе не загадка.*

*Чтобы силу развивать*

*И весь день не уставать.*

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен и разным положением рук. Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.

*Упражнения без предметов.*

1. **«Язычок трубочкой»** (кинезиологическое упражнение).

И.п. - о.с. Свертывание язычка трубочкой (10 раз).

2. **«Повороты»** (кинезиологическое упражнение).

И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

3. **«Зонтик».**

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

4. **«Мы растем».**

И.п.. - сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 - подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. (8 раз).

5. **«Ножницы».**

И.п. - руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

6. **«Петушок»** (дыхательное упражнение)

«Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).