**Комплексы утренней гимнастики (младшая группа)**

Комплекс№1 «Мы большие»

Комплекс №2 «Мячики»

Комплекс №3 «Мы умеем дружить»

Комплекс №4 «Веселая физкультура»

Комплекс № 5 «Мы — сильные»

Комплекс №6 «Моя семья»

Комплекс №7 «Стирка»

Комплекс №8 «Гуси»

Комплекс №9 «Птички»

Комплекс №9 «Мы — сильные»

Комплекс №10 «Самолеты»

Комплекс №11 «Повар»

Комплекс №12 «Швея»

Комплекс №13 «С шарфиком»

Комплекс №14 «Море зовёт» (с флажками)

Комплекс №15 «Водитель самосвала» (с обручем)

Комплекс №16 «Насекомые»

Комплекс №17«Насекомые»

Комплекс №18 «Насекомые»

Комплекс №19 «Мама-курица»

Комплекс №20 «Очень маму я люблю»

Комплекс №21 «Я спешу на помощь к маме»

Комплекс №22 «Непоседа-воробей»

Комплекс №23 «Мы – чистюли»

Комплекс №24 «Самолеты»

Комплекс №25 «Лето – прекрасная пора»

Комплекс №26 «На лужайке поутру»

Комплекс №27 «Летчики»

Комплекс №28 «Где же наши ручки?»

Комплекс №29 «С мишкой»

Комплекс №30 «Музыканты»

Комплекс №31 «Я и мое тело»

Комплекс №32 «В лес за ёлкой»

Комплекс №33 «Веселые погремушки»

Комплекс №34 «На скамеечке с друзьями»

Комплекс №35 «Котята»

Комплекс №36 «Мы - сильные»

Комплекс №37 «Маленькие поварята»

Комплекс №38 «Зайчики и белочки»

Комплекс №39 «Разноцветная полянка»

Комплекс №40 «Гули-гуленьки»

Комплекс №41 «Веселая физкультура»

Комплекс №42 «Солнышко-колоколнышко»

Комплекс №43 «Гуси»

**Комплексы утренней гимнастики**

**Комплекс№1 «Мы большие»**

Вводная часть. Ходьба по кругу. Бег по кругу. II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения: И. п. - ноги слегка расставлены, 1-2 - поднять руки вперед, повертеть ладошки, 3-4 - и. п. (4 раза.) И. п. - о. с. 1-2 - подняться на носочки, руки вверх, 3-4 - и. п. (4 раза.) И. п. - о. с. 1-4 - прыжки на двух ногах, 5-8 - ходьба на месте. (4раза.) Упражнение на дыхание «Подуем на листочек». (2 раза.)

III. Заключительная часть. Подвижная игра «Птичка и птенчики» - бег. (4 раза.) Спокойная ходьба.

**Комплекс №2 «Мячики»**

Вводная часть. Ходьба по кругу. Бег по кругу.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения: «Покажи мяч». И. п. - ноги вместе, руки с мячом вниз. 1-2 - поднять руки с мячом вперед, 3-4 - и. п. (4 раза.) «Мячик тянется к солнышку». И. п. - ноги вместе, руки с мячом вниз. 1-2 - поднять руки с мячом вверх, подняться на носки, посмотреть на мяч; 3-4 - и. п. (4 раза.) «Мячик смотрит по сторонам». И. п. - ноги на ширине плеч, руки с мячом вниз. 1-2 - вытянуть руки с мячом вперед, поворот вправо; 3—4 - и. п.; 5-6 - вытянуть руки с мячом вперед, поворот влево; 7-8 - и. п. (4 раза.) «Мячики прыгают». И. п. - ноги вместе, руки с мячом прижать к груди. 1—4 - прыжки на двух ногах; 5-8 - ходьба на месте. (4 раза.) «Мячику жарко» - упражнение на дыхание. И. п. - ноги вместе, руки с мячом вниз. 1-2 - поднять руки с мячом - вдох; 3-4 - опустить руки с мячом до уровня груди и подуть на мяч. (4 раза.)

III. Заключительная часть. Инструктор. А теперь мячи вас приглашают с ними поиграть Попрыгать, порезвиться, высоко бросать. 1 Игра «Назови свое имя». Дети по очереди бросают мяч стоящему в центре круга инструктору и называют свое имя. п раза.) 2. Игра «Воротики». Дети садятся в две шеренги друг напротив друга и широко раздвигают ноги (делают «воровки»); закатывают друг другу по очереди мяч в «воротики». (2 раза.) к\_4 \_ и п t 3. Спокойная ходьба.

**Комплекс №3 «Мы умеем дружить»**

Комплекс ОРУ «На скамеечке с друзьями» Инвентарь: 2 скамейки. На скамеечке с друзьями Упражненья выполняем: Наклоняемся, поднимаемся — Физкультурой занимаемся.

«Выше вверх» И. п.: сидя на скамейке верхом, руки в упор сзади. Руки через стороны вверх, посмотреть вверх. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 5 раз. И. п.: то же, руки на пояс. Поворот вправо-назад. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза. 2. «Встать и сесть» И. п.: то же, руки за спину. Встать, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. Ноги не сдвигать. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз. 3. «Осторожно» И. п.: стоять близко к скамейке, руки вниз. Встать на скамейку, сохранять устойчивое положение и сойти. Повторить 5 раз. 4. «Дышим свободно» И. п.: ноги врозь, лицом к скамейке, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «дышим». Повторить 3—4 раза. Дети вместе с педагогом образуют круг. Под чтение педагогом текста стихотворения все вместе двигаются хороводом в левую или правую сторону. У скамеечек с друзьями Мы ходили и гуляли. Приседали и вставали, Дружно руки поднимали, Наклонялись и вставали И немножечко устали. Сядем на скамейки дружно. Отдых нам, конечно, нужен

**Комплекс №4 «Веселая физкультура»**

Не скучно нам с тобой. Будем крепкими и смелыми, Ловкими и умелыми, Здоровыми, красивыми, Умными и сильными.

1. «Ладони к плечам» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч; руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Наклонись и выпрямись» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки прямые отвести назад — верх; выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Птички» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами рук, как птичка клюет, произнести «клю-клю-клю». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз. 4. «Мячики» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза. 5. «Нам — весело!» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ве-се-ло». Повторить 3—4 раза.

**Комплекс № 5 «Мы — сильные»**

Однажды наша Маша Варила дома кашу. Кашу сварила, В кашу масло положила. Молока налила, Кашу с маслом запила. Ешьте, дети, утром кашу, Будете как Маша наша: Здоровыми, сильными, Крепкими, красивыми!

1. «Крепкие руки» И. п.: ноги слегка расставить, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кулачки у плеч. Руки с силой вытянуть вверх, кулачки не разжимать. Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

2. «Мы — сильные» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз. Вернуться в и. п. Наклон — выдох. Повторить 4—5 раз.

3. «Крепкие ноги» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинка»). С третьего занятия предложить подниматься на носки. После 3—4-х движений отдых. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

4. «Отдохнем» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 3—4 раза потопать правой, потом левой ногой; сделать 6—8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

5. «Мы — молодцы» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3—4 раза.

**Комплекс №6 «Моя семья» Комплекс ОРУ «Дружная семья»**

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопки перед лицом 8 раз под слова: «Папа, мама, брат и я вместе — дружная семья!» Вернуться в и.п.. Повторить 3 раза.

2. «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. «Папа большой, а я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький.» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза.

5. «Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

**Комплекс №7 «Стирка»**

КРД «Стирка» Дети выполняют действия в соответствии со смыслом стихотворения Ох, испачкалась одежда, Мы её не берегли, Обращались с ней небрежно, Мяли, пачкали в пыли. Надо нам её спасти И в порядок привести. В тазик воду наливаем, Порошочку насыпаем. Всю одежду мы замочим, Пятна тщательно потрём, Постираем, прополощем, Отожмём её, встряхнём. А потом легко и ловко Всю развесим на верёвках. А пока одежда сушится Мы попляшем и покружимся. Комплекс №8 «Гуси» Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, легкий бег, Ходьба в колонне через центр зала. Построение в круг.

1. «Гуси машут крыльями» И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу В.1. поднять руки в стороны, помахать ими 2. И.П.

2. «Гуси пьют воду» И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу В.1. присесть, опустить голову на колени 2. И.П.

3. «Гуси шипят» И.П. ноги широкой дорожкой, руки внизу В.1. наклон вперед, руки в стороны, сказать «ш-ш-ш» 2. И.П.

4. «Гуси барахтаются» И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища В.1. поднять руки и ноги, побарахтаться 2. И.П.

5. «Гуси прыгают» И.П. О.С. руки на поясе В.1. прыжки на двух ногах Ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания. Дышать носом. Речевка. Кто зарядку крепко любит, Тот всегда здоровым будет.

**Комплекс №9 «Птички»**

1. «Птички ходят по водичке» Ходят по водичке птички-невелички. Ходят, лапки поднимают птички – невелички. Вот так, вот так ходят у водички И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

2. «Пьют птички» Сели у водички птички – невелички. Лапки, клювики помыть сели у водички. И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

3. «Зернышки клюют» И воробушки тут как тут, зернышки с земли клюют. И.п.- ноги на ширине плеч руки опущены, наклоны вперед. Полетели птички, птички невелички. Взвились в небо высоко, улетели птички. Взвились в небо высоко, улетели птички. Ходьба стайкой за воспитателем. Тема «Защитники отечества»

Комплекс № 10 «Мы — сильные» Однажды наша Маша Варила дома кашу. Кашу сварила, В кашу масло положила. Молока налила, Кашу с маслом запила. Ешьте, дети, утром кашу, Будете как Маша наша: Здоровыми, сильными, Крепкими, красивыми!

1. «Крепкие руки» И. п.: ноги слегка расставить, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кулачки у плеч. Руки с силой вытянуть вверх, кулачки не разжимать. Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

2. «Мы — сильные» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз. Вернуться в и. п. Наклон — выдох. Повторить 4—5 раз.

3. «Крепкие ноги» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинка»). С третьего занятия предложить подниматься на носки. После 3—4-х движений отдых. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

4. «Отдохнем» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 3—4 раза потопать правой, потом левой ногой; сделать 6—8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

5. «Мы — молодцы» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3—4 раза.

**Комплекс №10 «Самолеты»**

Бумажный легкий самолет Сейчас отправится в полет. На крыльях звездочки блестят, В кабине огоньки горят. Его мы сами сделали Из бумаги белой. Его мы в небо запускаем. Высоко самолет летает!

1. «Крепкие крылья самолета» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны; сделать несколько поднимании и опусканий; опуская, сказать «креп кие». Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

2. «Заводим мотор самолета» И. п.: ноги врозь, кулачки у плеч. Поворот вправо; руки вперед, показать кулачки; повращать обоими кулачками в произвольных направлениях, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сто рону. Повторить по 3 раза.

3. «Самолет взлетает высоко» И. п.: ноги слегка расставить, колени обхватить руками, голову наклонить к коленям. Встать, выпрямиться; подняться на носки; руки вверх, сказать «высоко». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

4. «Прыгаем, играем, как самолеты мы летаем» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки в стороны; помахать. Вернуться в и. п. 4—6 подпрыгиваний, 4—6 шагов. По вторить 3 раза. Дыхание произвольное.

5. «Самолеты на посадку» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., выдох через рот. Повторить 3—4 раза.

**Комплекс №11 «Повар»**

Как легко приготовить обед! (Ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях) Ничего в этом трудного нет, Это проще простого: (руки поднять над головой вверх) Это раз – и готово! (Хлопок и опустить руки вниз) (Если мама готовит обед.) Но бывает, что некогда маме, И обед себе варим мы сами, (движениями рук, воспитатель показывает, что помешивает в кастрюле обед) И тогда (Не пойму, в чём секрет!) Очень Трудно Готовить Обед! (Наклоны к левой, к правой ноге) Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

**Комплекс №12 «Швея»**

Упражнения с платочками (30x30 см) Давайте попробуем оказаться в роли швеи и сошьём штанишки Мишке. Нитку тянем, отрываем И в иголку продеваем, Будем шить рубашку Мишке И сошьем ему штанишки. 2. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек, вернуться в исходное положение. 3. И. п.— ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться (рис. 8), вернуться в исходное положение. 4. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение. 5. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек внизу. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек (рис. 9), встать, вернуться в исходное положение. 6. И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком. 7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

**Комплекс №13 «С шарфиком»**

Складываем шарф пополам. И. п. – ноги вместе, шарф над головой. 1 – наклон вправо, 2 – и. п., 3 – наклон влево, 4 – и. п. 2. И. п. – ноги вместе, шарф лежит на полу. 1, 2 – перешагнуть шарф вперёд, повернуться, 3, 4 – перешагнуть шарф обратно. 3. И. п. – сидя, ноги врозь, шарф в обеих руках у груди. 1 – наклон к правой ноге, 2 – и. п., 3 – наклон к левой ноге, 4 – и. п. 4. «Карусель». Один конец шарфа отдают воспитателю, за другой конец держаться левой рукой. Бегут по кругу. Тема «Мужские профессии»

**Комплекс №14 «Море зовёт» (с флажками)**

Вводная часть: Предлагаю поиграть: В море синем понырять! Построение в колонну по одному. Есть на море моряки, очень смелые они, Нас в команду всех зовут, в море синем уже ждут. Ходьба в колонне по одному Станем выше, подрастём, на носочках мы пойдём. Ходьба на носках, руки за голову. Выше ноги поднимите, глубоко не заходите! Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Ветер дует, ветер стонет, он морские волны гонит И на берег их бросает, но ничего нас не пугает. Бег в колонне по одному. Не страшен шторм для моряка. Раз-два! Раз-два! Ходьба. Перестроение в круг.

II. Основная часть: ОРУ 1. И. П. - ноги слегка расставлены, флажки в обеих руках внизу. Поднять руки в стороны, вверх, скрестить над головой, в стороны – И. П. (4 раза) Есть язык у моряков: положение флажков. Чтоб легко нам было в море, выучим их на просторе. 2. И. П. - ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, положить флажки – И. П., наклониться, взять флажки – И. П. (4-5 раз) В море всякое бывает, шторм и бури настигают. Море может быть суровым лодки должны быть готовы. А теперь насос включаем, дружно лодки подкачаем. 3. И. П. – сидя, ноги врозь, флажки в обеих руках внизу. Наклоны к правой (левой) ноге – И. П. (По 3 раза) Вот звучит для всех команда: «Шлюпки на воду спустить! » Вам придётся очень трудно: быстро вёслами грести. 4. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Приседание с отведением рук то влево, то вправо. (4-5 раз) В воду смело ты ныряй, всех, кто за бортом, спасай! 5. И. П. – то же. Прыжки на месте, выполняя махи руками над головой в чередовании с ходьбой. Кто был в море, спасены, вот вдали видны огни. К берегу пристала лодка, мы на берег прыгнем ловко.

III. Заключительная часть: С морем прощаться настала пора, скажем морю синему: «Пока! » Спокойная ходьба друг за другом.

**Комплекс №15 «Водитель самосвала» (с обручем)**

Вводная часть: Построение в колонну по одному. Жил на свете самосвал Он на стройке побывал. Ходьба в колонне по одному, обруч перед собой Вот такой был ширины Вот такой был высоты. Ходьба на носках, обруч вверх. Ездил очень быстро он Самосвал наш – чемпион. Бег друг за другом, обруч перед собой. Тише, тише, не спешите, Самосвал остановите. Ходьба. Перестроение в круг.

II. Основная часть: ОРУ 1. И. П. – ноги слегка расставлены, обруч внизу. Поднять обруч вверх, заглянуть в нег – И. П. (4-5 раз) Подкатил с утра к воротам, Сторожа спросили: «Кто там? » 2. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках перед грудью. Повороты вправо (влево) – И. П. (по 3 раза) Он кирпич возил и гравий, Но, увы, застрял в канаве. 3. И. П. – лёжа на спине, руки с обручем вверх. Подтянуть согнутые в коленях ноги к обручу – И. П. (4-5 раз) Буксовал он, буксовал, Еле вылез самосвал. 4. И. П. – стоя, ноги вместе, обруч на полу. Прыжки на двух ногах в обруче в чередовании с ходьбой. (2 раза) Самосвал сигналил громко: «У меня опять поломка».

III. Заключительная часть: Но с утра я снова в путь, Отдохните как-нибудь. Спокойна ходьба друг за другом, обруч перед грудью.

**Комплекс №16 «Насекомые»**

У кузнечика есть два плечика, Правое - раз, левое – два (по одному разу). (по очереди: правое плечо вверх, левое плечо вверх) А мы поднимем сразу два. (оба плеча поднять вверх - 2 раза) Гусеница в кокон собирается... (скрестив руки, обхватить себя за плечи) А потом в бабочку превращается. (развести руки в разные стороны) У бабочки крылья расписные: Бывают маленькие, (руки в стороны отвести на 45 градусов от бедра) Бывают и большие. (руки вверх, кисть развернуть ладонями вверх) Цветочек пчелку качает, (наклоны в разные стороны) А она с него нектар собирает. (наклон вперед с прямыми коленями) От жука-усача Ускакала саранча. (прыжки на месте) Разбежались муравьишки - Муравейник сломал мишка. (бег на месте в среднем темпе) Нужно быстро убегать, (бег на месте в быстром темпе) Строить новый домик начинать. (постепенный переход на марш на месте)

**Комплекс № 17 «Насекомые» 1. «Бабочка»**

И. п: стоя, ноги слегка расставить руки вниз. 1 – руки плавно поднять вверх; 2 – опустить, и. п. 2. «Стрекоза». И. п: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклон вперёд, руки в стороны; 2 – вернуться в и. п. 3. «Блошки». И. п. : о. с. руки опущены 1-3 – медленно присесть, ладони прижать к полу; 4 – вернуться в и. п.

**Комплекс № 18 «Насекомые» 1. «Мотылёк».**

И. п.: сидя на пятках, руки вниз. 1 – встать на колени, взмах руками; 2 – плавно опуститься на пятки, и. п. 2. «Кузнечик». И. п. : стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. подскоки в чередовании с ходьбой. вторая младшая 3 раза 8 подскоков. III. Часть. Бег друг за другом, переходящий на ходьбу. Ходьба. Дыхательное упражнение «Пчела» - глубокий вдох, а на выходе дети продолжительно произносят «ж-ж-ж» и легко взмахивают пальцами - 30 секунд.

**Комплекс № 19 «Мама-курица»**

Мы — пушистые комочки, мамины сынки и дочки, Желтые цыплятки - Веселые ребятки. Любим мы играть, червячков копать. Как домой вернемся с улицы, нас обнимет мама-курица. 1. «Цыплята» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны; помахать ими — крылышки машут; опустить руки. Вернуться в и. п. Опускать руки медленно и говорить «пи, пи, пи». Повторить 4—5 раз. 2. «Цыплята пьют водичку» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки отвести назад, сказать «пьют». Вернуться в и. п. Голову приподнимать. Повторить 5 раз. 3. «Мы — пушистые комочки» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, руками обхватить колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз. 4. «Шалуны» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 2—3 — «пружинки»; 6—8 подпрыгиваний; 8—10 шагов со взмахом руками. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза. 5. «Цыплятам спать пора» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «спа-а-ать». Повторить 3—4 раза.

**Комплекс № 20 «Очень маму я люблю»**

Очень маму я люблю, Ей цветочки подарю Разные-разные Синие и красные. Сегодня праздник – мамин день, Нам маму поздравлять не лень! - Будь, мамочка, красивой, Здоровой и счастливой! 1. «Нам в праздник весело» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки через стороны вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», руки за спину. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз. 2. «Очень маму я люблю» И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Обхватить плечи обеими руками, сказать «люблю». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. 3. «Подарю цветочки маме» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед, ладони вверх, сказать «дарю». Вернуться в и. п., выпрямиться, потянуться. Повторить 4—5 раз. 4. «Солнечные зайчики» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу. 5. «Весенний ветерок» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом, вернуться в и. п., на выдохе произнести «у-у-ух!» Повторить 3—4 раза.

**Комплекс №21 «Я спешу на помощь к маме»**

1. Ходьба по мостику (ширина 25 см, длина 2-2,5 м); бег врассыпную. 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение. 3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение. 4. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног. 6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).

**Комплекс №22 «Непоседа-воробей»**

Непоседа воробей прыгает и кружится, Очень радуется он – не замерзла лужица. Хорохорится, храбриться! Только «Мяу» он боится! На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах на месте. С окончанием слов взрослый показывает игрушку кошки и произносит мяу, а дети убегают в условленное место. – 1 раз. Полетели птички, птички невелички. Взвились в небо высоко, улетели птички. Взвились в небо высоко, улетели птички. Ходьба стайкой за воспитателем.

**Комплекс №23 «Мы – чистюли»**

Комплекс ОРУ «Надо чисто умываться по утрам и вечерам!» Чтобы быть здоровым, Чистым и красивым, Нужно умываться Белым нежным мылом! Полотенцем растереться, Причесаться гребешком, В одежду чистую одеться И в детский сад пойти потом! 1. «Чистые ладошки» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза. 2. «Стряхнем водичку» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз. 3.«Помоем ножки» И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 4—5 раз. 4.«Мы — молодцы!» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза. 5. «Чтобы чистым быть всегда, Людям всем нужна... (вода)!» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «водаа-а». Повторить 3—4 раза.

**Комплекс №24 «Самолеты»**

Бумажный легкий самолет сейчас отправится в полет. На крыльях звездочки блестят, В кабине огоньки горят. Его мы сами сделали из бумаги белой. Его мы в небо запускаем. Высоко самолет летает! 1. «Крепкие крылья самолета» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны; сделать несколько подниманий и опусканий; опуская, сказать «крепкие». Вернуться в и. п. Повторить 4 раза. 2. «Заводим мотор самолета» И. п.: ноги врозь, кулачки у плеч. Поворот вправо; руки вперед, показать кулачки; повращать обоими кулачками в произвольных направлениях, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза. 3. «Самолет взлетает высоко» И. п.: ноги слегка расставить, колени обхватить руками, голову наклонить к коленям. Встать, выпрямиться; подняться на носки; руки вверх, сказать «высоко». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. 4. «Прыгаем, играем, как самолеты мы летаем» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки в стороны; помахать. Вернуться в и. п. 4—6 подпрыгиваний, 4—6 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное. 5. «Самолеты на посадку» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., выдох через рот. Повторить 3—4 раза.

**Комплекс №25 «Лето – прекрасная пора»**

Вводная часть Построение в колонну, приветствие, равнение. Поворот прыжком на право, ходьба в колонне по одному обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: на носках, руки за голову, с высоким подниманием колена, руки в стороны, ходьба с выполнением задания: присели, легкий бег змейкой, бег в россыпную. Построение в россыпную.

II. Основная часть. ОРУ. «К небу, солнцу тянемся» И.П. у. с. руки на поясе. 1. подняться на носки, голову потянуть вверх. 2. вернуться в и.п. «Головой качает слон» И.П. о.с. руки вдоль туловища. 1. наклон головы вперед. 2. наклон головы назад. «Неваляшка» И.П. ноги на ширине плеч, руки на посл. 1. наклон туловища в правую сторону. 2. вернуться в и.п. 3-4. повторить в другую сторону. «Цапля старая носатая» И.П. о.с. руки на пояс. 1. одну ногу согнуть в колене, руки в стороны, удержаться. 2 вернуться в и.п. 3-4. повторить с другой ногой. «Зайки – попрыгайки» И.П. о.с. руки согнуты в локтях перед грудью. 1 – 20. прыжки на носках, с мягким приземлением на носки ног.

III. Заключительная часть. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения: руки вверх – вдох, вниз – выдох.

**Комплекс №26 «На лужайке поутру»**

Вводная часть. Ходьба обычная по залу в чередование с ходьбой, корригирующей: по дорожке. Мы шагаем по дорожке, раз, два, дружно хлопаем в ладошки (ходьба обычная, хлопки над головой) Шли, шли, много камешков нашли (ходьба с наклонами вниз) поднимаем ручки к солнышку и тучке (Ходьба на носках, руки вверх) по тропинке побежали, до лужайки добежали (легкий бег)

II.ОРУ основная часть. «Разминаем наши плечи» И.П. о. с. Руки вдоль туловища. 1-8 мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать, мышцы будем разминать. (Круговые движения руками вперед и назад) «Мы теперь покрутим шеей» И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс. 1. круговые движения головой в правую сторону. 2. круговые движения головой в левую сторону. «Будем ноги поднимать» И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс. 1.будем ноги поднимать, 1-2-3-4-5. Выше поднимай коленки, не ленись по переменке. «А теперь мы приседаем» И.П. у. с. руки на пояс. 1.приседаем, мы колени разминаем, ноги до конца сгибать.1.2.3.4.5. «Теплый дождик, лей, лей» Мы от дождика бегом, дружно все не отстаем. И.П. о.с. бег на месте.

III. Заключительная часть. Вместе, весело идем не спешим, не отстаем. (Ходьба с восстановлением дыхания). Руки вверх, руки вниз, на носочках потянись.

**Комплекс №27 «Летчики»**

Вводная часть. Ходьба друг за другом (20 с); бег друг за другом (15-20 с); ходьба. Дети берут обручи.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения: Инструктор. Проверим вашу готовность к полету. «Тренируем руки». И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах - «как воротничок». 1-2 - поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, 3—4 - опустить обруч, и. п. (4 раза.) «Тренируем ноги». И. п. - стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спину. 1-2 - присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), 3—4 - поднять обруч двумя руками до пояса, 5-6 - присесть, положить \ - и. п. обруч на пол, 7-8 — встать, руки убрать за спину - и. п. (4раза.) «Тренируем спину». И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. 1-2 - наклониться, коснуться пола ободом обруча, 3-4 - выпрямиться, и. п. (4раза.) «Все готовы к полету. Проверим самолет». И. п. - стоя в обруче, руки на пояс. 1-4 - перешагнуть через обруч и проити вокруг него, 5-6 - перешагнуть через обруч, и. п. (4раза.) «Самолеты заправляются горючим». И. п. - ноги вместе, руки вниз, обруч на полу. 1-2 - встать в обруч, подняться на носки, поднять вверх руки и голову, 3-4 - вернуться в и. п.

III. Заключительная часть Подвижная игра «Самолеты» Спокойная ходьба.

**Комплекс №28 «Где же наши ручки?»**

Вводная часть. Ходьба друг за другом. Бег за инструктором.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения: И. п. — о. с. 1-2 — вытянуть руки вперед ладонями вверх, 3—4 - и. п. (4раза.)- И. п. — о. с. 1-2 — поднять руки вверх и покрутить ими, 3—4 — и.п. (4 раза.) И. п. — о. с. 1—4 - прыжки на месте на двух ногах, 5-8 - и. п. (4раза.) Дыхательное упражнение «Сдуем листочек с ладошки». (2раза.)

III. Заключительная часть. Подвижная игра «Пузырь». Спокойная ходьба.

**Комплекс №29 «С мишкой»**

Вводная часть. Дети входят в зал под музыку и строятся в круг. Инструктор. Отгадайте загадку: «Самая лучшая в мире игрушка — нет, не кукла, а зверюшка». (Дети отгадывают.) Инструктор. Верно. Это плюшевый медведь. Не умеет он реветь.

II. Основная часть. Сегодня мы отправимся на прогулку с плюшевым мишкой. Будем учить его прыгать и бегать. Но сначала научим его правильно переходить дорогу. «Переходим дорогу». Посмотрите налево, посмотрите направо, перейдите дорогу друг за другом. Ходьба друг за другом по «ручейку» с поворотом головы влево и вправо. (2 раза.) «Побегаем». Вот мы и пришли в парк. Давайте побегаем немного. Бег друг за другом на носочках между кеглями, поставленными в одну линию (руки в стороны). (2 раза.) «Попрыгаем». А теперь научим мишку правильно прыгать. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, руки на поясе. (2 раза.) Кружение в одну сторону (руки на поясе), кружение в другую сторону. (2 раза.)

III. Заключительная часть. Подвижная игра «У медведя во бору». Спокойная ходьба по кругу.

**Комплекс №30 «Музыканты»**

I. Вводная часть. Ходьба и бег за инструктором по кругу.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения: 1. «Погремушки». И. п. - о. с. 1-2 - поднять вверх руки, сжатые в кулачки, помахать ими, 3—4 - и. п. (4 раза.) 2. «Барабан». И. п. - о. с. 1-2 - наклониться вперед и постучать по коленям «бам-бам-бам», 3-4 - и. п. (4 раза.) 3. «Бубен». И. п. - о. с. 1-4 - подпрыгивание на двух ногах, 5-6 - ходьба на месте/4 раза.)

III. Заключительная часть. Подвижная игра «Снежинки и ветер» - бег. (4 раза.) Подвижная игра «Лягушки» - прыжки. (4 раза.) ' Спокойная ходьба.

**Комплекс №31 «Я и мое тело»**

I. Вводная часть. Ходьба друг за другом, в приседе, с разными положениями рук и различной шириной шага. Бег друг за другом. Построение в круг.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения: 1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение). Чтобы зоркими нам быть, Нужно на глаза давить. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 с. (5 раз.) «Язычок» (кинезиологическое упражнение). Язычок вы покажите, На него все посмотрите. Выдвигать язычок вперед - назад. (5 раз.) «Часики» (дыхательное упражнение). Часики вперед идут, за собою нас ведут И. п. - ноги слегка расставлены, 1 - взмах руками вперед (вдох), 2 - взмах руками назад (выдох). (5 раз.) «Насос» (дыхательное упражнение). Накачаем мы воды, Чтобы поливать цветы. И. п. - ноги на ширине плеч, 1 - наклон туловища в сторону (вдох), 2-3 - руки скользят по бокам («с-с-с»), 4 - и. п. (6раз.)

III. Заключительная часть. Подвижная игра «Ловишки». 2. Ходьба по кругу.

**Комплекс №32 «В лес за ёлкой»**

I. Вводная часть. Вход в зал и построение в одну шеренгу. Инструктор. Скоро Новый год, а у нас еще елки нет. Надо отправляться в лес за елкой. Может, в лесу нам кто и поможет красивую елочку отыскать. Как много снега выпало! Идти трудно! Ходьба друг за другом; ходьба с высоким подниманием колен; ходьба обычная.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения: «Падает снег и на землю ложится». И. п. - ноги вместе, руки вниз. 1-3 - плавные движения руками вверх-вниз, 4 - и. п. Делать легкую «пружинку» при взмахе рук вверх. (4 раза.) «Давайте в снежки играть». И. п. - ноги на ширине ступни, руки вниз. 1-2 - наклон вниз, «слепить снежок», 3 - энергичное, с замахом, выпрямление, 4 - бросить «снежок» одной рукой. То же для другой руки. (4 раза.) «Санки деткам дали - друг друга покатали». И. п. - ноги вместе, руки вниз. 1-2 - приседание, руки вытянуть вперед, сказать «Поехали!», 3—4 - и. п. (4раза.) «Давайте поваляемся в снегу». И. п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вверх. 1-2 - поворот на бочок, 3-4 - поворот на животик, 5-6 - поворот на бочок, 7-8 - и. п. (4раза.) 5. «Нам весело!». " И. п. - ноги вместе, руки вниз. 1-4 - прыжки с хлопками вверху, 5-8 - ходьба на месте. (4 раза.)

III. Заключительная часть. 1. «А теперь будем играть в снежки. Бросайте «снежки» в корзины» - бросание мешочков с песком левой и правой рукой в корзины (расстояние 2,5-3 м). 2 «А теперь побежим к корзинам, надо быстро «собрать снежки» - дети бегут к корзинам, высыпают мешочки из корзин, и задание повторяется. 3. Спокойная ходьба.

**Комплекс №33 «Веселые погремушки»**

I. Вводная часть. Ходьба и бег по кругу. Есть веселые игрушки, Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Им названье - погремушки, Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Любят дети в них играть, С ними прыгать и скакать!

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения: «Поиграй перед собой». И. п. - ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погреметь и спокойно опустить за спину. Дыхание произвольное. (5 раз.) «Покажи и поиграй». И. п. - ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. (По 3 раза.) «Погремушки к коленям». И. п. - ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям - выдох. Вернуться в и. п. (4-5 раз.) Обращать внимание детей на то, чтобы при наклоне вперед они старались ноги в коленях не сгибать. «Прыг-скок». И. п. - ноги слегка расставить, погремушки опущены; 6-8 подпрыгиваний; 6-8 шагов со взмахом погремушками. (2-3 раза.) «Погремушкам спать пора». И. п. - ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. (3-4 раза.) При последнем повторении упражнения присесть на корточки, погремушки под щечку.

III. Заключительная часть. Подвижная игра «Матрешки и карусели». Спокойная ходьба.

**Комплекс №34 «На скамеечке с друзьями»**

Инвентарь: 2 скамейки (длина скамейки 2,5 м, высота 25-30 см).

I. Вводная часть. Ходьба и бег по кругу. На скамеечке с друзьями Упражненья выполняем: Наклоняемся, поднимаемся — Физкультурой занимаемся.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения: «Выше вверх». И. п. - сидя на скамейке верхом, руки в упор сзади. Руки через стороны вверх, посмотреть вверх. Вернуться в и. п., сказать «вниз». (5раз.) «Вправо - влево». И. п. - то же, руки на пояс. Поворот вправо-назад. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. (По 3 раза.) 3. «Встать и сесть». И. п. - то же, руки за спину. Встать, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. Ноги не сдвигать. Дыхание произвольное. (5 раз.) «Осторожно». И. п. - стоять близко к скамейке, руки вниз. Встать на скамейку, сохранять устойчивое положение и сойти. (5 раз.) «Отдохнём». И. п. - сидя на скамейке, руки на коленях, , встать рядом с ней. Вернуться в и. п. (5 раз.) «Дышим свободно». И. п. - ноги врозь, лицом к скамейке, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «дышим» (3-4 р.).

III. Заключительная часть. Подвижная игра «Найди свою скамеечку». Спокойная ходьба.

**Комплекс №35 «Котята»**

I. Вводная часть. Ходьба и бег по кругу. У нашей Мурки есть котята — Пушистые, веселые ребята. Прыгают, играют И молочко лакают. Очень любят детки котяток - Пушистых, веселых, игривых ребяток.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения: 1. «Мягкие лапки». И. п. - ноги слегка расставить, руки за спину, сжать в кулачки. Руки вперед - «мягкие лапки»; разжать кулачки, пошевелить пальцами — «а в лапках — царапки». Вернуться в и. п. (5 раз.) «Котята катают мячики». И. п. - ноги врозь, руки вниз. Наклон вперед; выполнить 3-4 взмаха руками вперед-назад, слегка пружиня колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. (4 раза.) «Где же хвостики?» И. п. - ноги врозь, руки на пояс. Выполнять наклоны вправо и влево. Дыхание произвольное. (По 3-4 раза в каждую сторону.) «Котята-попрыгунчики». И. п. - ноги слегка расставить, руки вниз. 2-3 «пружинки», 6-8 подпрыгиваний, 8—10 шагов на месте. Дыхание произвольное. (3 раза.) «Носики дышат» И. п. - ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ды-ы-шат». (Повторить 3-4 раза.)

III. Заключительная часть. Подвижная игра «Кот Васька». Ходьба по кругу.

**Комплекс №36 «Мы - сильные»**

I. Вводная часть. Ходьба и бег по кругу. Однажды наша Маша Варила дома кашу. Кашу сварила, В кашу масло положила, Молока налила, Кашу с маслом запила Ешьте, дети, утром кашу, Будете как Маша наша: Здоровыми, сильными, Крепкими, красивыми!

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения: 1. «Крепкие руки». И. п. - ноги слегка расставить, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кулачки у плеч. Руки с силой вытянуть вверх, кулачки не разжимать. Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. (5 раз.) «Мы — сильные». И. п. - ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз. Вернуться в и. п. Наклон - выдох. (4—5 раз.) «Крепкие ноги». И. п. - ноги слегка расставить, руки на пояс. Слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинка»). С третьего занятия предложить подниматься на носки. После 3-4 движений - отдых. Дыхание произвольное. (3-4 раза.) «Отдохнем». И. п. - ноги слегка расставить, руки за спину. 3-4 раза потопать правой, потом левой ногой; сделать 6-8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. (3 раза, чередуя с ходьбой.) «Мы — молодцы». И. п. - ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». (3-4 раза.)

III. Заключительная часть. Подвижная игра «Мыши в кладовой». Спокойная ходьба.

**Комплекс №37 «Маленькие поварята»**

Инвентарь; деревянные ложки (длина 15 см), из расчета по 2 ложки на каждого ребенка.

I. Вводная часть. Ходьба и бег по кругу. Поварята, поварята - Очень дружные ребята. Дружно суп они сварили, Дружно ложки разложили, А потом гостей позвали, Суп в тарелки разливали. Гости поварят хвалили, Им спасибо говорили.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения: «Ложки тук-тук». И. п. - ноги слегка расставить, руки с ложками вниз. Руки через стороны вверх, постучать ложками друг о друга, сказать «тук-тук». Вернуться в и. п. Следить за движениями рук. (5 раз.) «Покажи и поиграй». И. п. - ноги врозь, ложки у плеч. Поворот туловища, руки вперед; показать ложки, сказать «вот», спрятать руки за спину. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Следить за движениями рук. Дыхание произвольное. (По 3 раза.) «Наклонись». И. п. - ноги врозь, ложки у груди, руки согнуты в локтях. Наклон вперед и одновременно взмах ложек назад, выдох, смотреть вперед. Вернуться в и. п. (4-5 раз.) «Справа, слева». И. п. - ноги слегка расставить, ложки в стороны (вертикально). Присесть, коснуться пола справа (слева). Вернуться в и. п. Следить за ложками. Дыхание произвольное. (По 3 раза.) «Ложки в стороны и вниз». И. п. - ноги врозь, руки с ложками вниз. Ложки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «вниз». (3—4 раза.)

III. Заключительная часть. Подвижная игра «Солнечные зайчики». Ходьба по кругу.

**Комплекс №38 «Зайчики и белочки»**

I. Вводная часть. Ходьба и бег по кругу. Зайчики и белочки, Мальчики и девочки, Стройтесь дружно по порядку, Начинаем мы зарядку! Носик вверх - это раз, Хвостик вниз - это два, Лапки шире - три, четыре. Прыгнем выше - это пять. Все умеем выполнять!

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения: 1. «Одна лапка, другая». И. п. - ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, по Вернуться в и. п. То же другой рукой. Дыхание произвольное. «Крепкие лапки». И. п. - ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед; ладони на колени, сказать «крепкие», смотреть вперед; руки на пояс. Вернуться в и. п. (5 раз.) «Веселые белочки». И. п. — ноги врозь, руки полочкой перед грудью. Выполнить по два наклона вправо и влево. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. (По 3 раза.) «Шаловливые зайчики». И. п. — ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов на месте. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. (2-3 раза.) «Мы — молодцы!». И. п. — ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п. На выдохе произнести «мо-лод-цы». (3-4 раза.)

III. Заключительная часть Подвижная игра «У медведя во бору». Ходьба по кругу.

**Комплекс №39 «Разноцветная полянка»**

I. Вводная часть. Ходьба и бег по кругу. По полянке в жаркий день Летом нам гулять не лень; Свежим воздухом дышать И цветочки собирать. Цветочки все разные — Голубые, красные. Соберем букет большой, А потом пойдем домой.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения: «Цветочки качаются от ветерка». И. п. - ноги врозь, руки вниз. Взмахи руками вперед-назад - дует ветерок; после 4-6 движений отдых - «ветерок спит». (3-4 раза.) «Цветочки тянутся к солнышку». И. п. - ноги врозь, руки к плечам. Руки вверх; пошевелить пальцами. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. (5 раз.) «Цветочки растут». И. п. - ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз - «маленькие цветочки»; встать. Вернуться в и. п., выпрямиться, приподнять голову - «цветочки растут». Дыхание произвольное. (5 раз.) «Дождик на цветочки кап-кап-кап». И. п. - ноги слегка расставить, руки вниз. 8-10 подпрыгиваний - «сильный дождик»- шагов — «дождик кончается». Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. (2—3 раза.) «Соберем букет большой». И. п. — ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «большой». (3—4раза.)

III. Заключительная часть. Подвижная игра «Найди свой цветок» Ходьба по кругу

**Комплекс №40 «Гули-гуленьки»**

I. Вводная часть. Ходьба и бег по кругу. К детям гуленьки прилетели, Детям гуленьки песню спели: — Детки малые, не шалите, Детки малые, подходите. Вокруг нас в кружок вставайте, В кругу место занимайте. Будем вокруг вас летать, Будем с вами мы играть.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения: «Гуленьки греют крылышки на солнышке». И. п.^г- ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед; поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо». Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. (5 раз.) «Летают гули-гуленьки». И. п. - ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая - назад, слегка пружиня колени; после 3-4 движений рук - отдых. Вернуться в и. п. Приучать к большой амплитуде. Дыхание произвольное. (3-4 раза.) «Гуленьки клюют крошки». И. п. - ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, смотреть вниз; руки отвести назад-вверх, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. (5 раз.) «Скачут-пляшут гуленьки». И. п. - ноги слегка расставить, руки вниз. Легкое подпрыгивание и встряхивание кистями рук. (3 раза, чередуя с ходьбой после 6-8 движений.) «Улетели гуленьки». И. п. - ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». (3-4 раза.)

III. Заключительная часть Подвижная игра «Птички в гнездышках». Ходьба по кругу.

**Комплекс №41 «Веселая физкультура»**

I. Вводная часть. Ходьба и бег по кругу. Не скучно нам с тобой. Будем крепкими и смелыми, Ловкими и умелыми, Здоровыми, красивыми, Умными и сильными.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения: 1. «Ладони к плечам». И. п. - ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч; руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в и. п., сказать «вниз». (5 раз.) «Наклонись и выпрямись». И. п. - ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки прямые отвести назад — вверх; выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. (5 раз.) «Птички». И. п. - ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами рук, как птичка клюет, произнести «клю-клю-клю». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. (4—5 раз.) «Мячики». И. п. - ноги слегка расставить, руки на пояс. 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. (2-3 раза.) «Нам весело!». И. п. - ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на вы дохе произнести «ве-се-ло». (3-4 раза.)

III. Заключительная часть. Подвижная игра «Не опоздай!» Ходьба по кругу.

**Комплекс №42 «Солнышко-колоколнышко»**

I. Вводная часть. Построение в колонну по одному с перестроением в шеренгу, ходьба в колонне (10 м), ходьба на носках (10 м), бег врассыпную (10 с), с перестроением в колонну по одному, ходьба широким шагом (Юм), бег с ускорением (20 с), бег с замедлением (10 с), ходьба с поворотом вокруг себя, ходьба обычная с перестроением в круг.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения: Инструктор. Где же солнышко-колоколнышко? Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка. 1. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи - «удивиться», вернуться в и. п. (4 раза.) Инструктор. Ты ладошки нам погрей, наше солнышко, Наше солнышкоколоколнышко. И. п. — то же. Руки вперед. (4раза.) Инструктор. Показался солнца лучик - стало нам светлее. Справа - лучик, слева - лучик, стало веселее. И. п. - стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо - вернуться в и. п., влево - вернуться в и. п. (По 2 раза в каждую сторону.) Инструктор. Солнце в небе засветило, все вокруг преобразило. Можно в лужу посмотреть и себя там разглядеть. И. п. - то же. Наклон, руки направлены вниз - и. п. (4 раза.) Инструктор. Солнцу рады все на свете: И воробушки, и дети. Прыжки на двух ногах в ритме произнесения слов (8 подпрыгиваний). На произнесение слов 2-й раз - ходьба на месте. (2 раза.)

III. Заключительная часть. Подвижная игра «Солнышко и дождик». Ходьба по кругу.

**Комплекс №43 «Гуси» «Упражнения с палками»**

I. Вводная часть. Построение в колонну по одному, за воспитателем. Дети с палками идут, ровно палки все несу. Палки к верху поднимают (ходьба на носках, руки вверх) палки на пол положили, стали прыгать через них. (Прыжки через палки с продвижением вперед) Потом палки положили, стали бегать и скакать. (Бег в россыпную) А теперь все палки взяли, и немного подышали. Вдох руки вверх, выдох руки вниз. Построение в колонну.

II. Основная часть ОРУ с гимнастическими палками. «Стали палки поднимать» И.П. ш. с. руки с палкой опущены вниз. 1. поднять руки вверх (стали палки поднимать) 2. вернуться в и.п. (стали палки опускать) «Наклоны в стороны» И.П. о.с. руки с палкой перед собой. 1наклонился вправо (стали дети наклоняться) 2.вернуться в и.п. (стали дети выпрямляться) 3-4. повторить в другую сторону. «Приседания» И.П. о.с. руки с палками внизу. 1.присесть, руки вперед (стали дети приседать) 2. вернуться в и.п. (потом вместе все вставать) «Прыжки через палки» И.П. у.с. палки лежат на полу. 1. перепрыгнуть через палку. 2. повернуться к палке лицом, перепрыгнуть. «Вверх вниз» И.П. ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. 1. поднять руки вверх – вдох. 2. Руки опустить в низ – выдох.

III. Заключительная часть. Ходьба обычная, снова дети с палками идут, ровно палки все несут. Палки вверх, и снова вниз, аккуратно не торопись.Ф