

Комплексы утренней гимнастики на летний оздоровительный период

## Комплекс №1 «Здравствуй, Лето!»



### Вводная часть:

Построение в круг. Ходьба на месте. Мы шагаем друг за другом,

лесом и зеленым лугом.

Ходьба на носках, руки в стороны. Крылья пестрые мелькают. Махи руками вверх и вниз. В поле бабочки летают.

1.2.3.4 полетели, закружили. Ходьба, высоко поднимая колени. А теперь пройдем немного,

Поднимая выше ноги. Ходьба, поднимая прямые ноги, как солдаты на параде.

не сгибая их в коленях. мы шагаем ряд за рядом.

### Основная часть:

#### Дети повторяют движения в соответствии с текстом:

На разминку становись! Вправо-влево повернись. Повороты посчитай, 1.2.3. не отставай.

(вращение туловища вправо, влево)

Начинаем приседать – 1.2.3.4.5. тот, кто делает зарядку, может нам сплясать вприсядку.

(приседания)

А теперь поднимем ручки, и опустим их рывком. Будто прыгаем мы с кручи, летним солнечным деньком

(поднять прямые руки над головой, и резким движением опустить их вниз, назад.)

Подтянуть к груди колено, и немного постоять. Научитесь непременно, равновесие держать.

(поднять согнутую в колене ногу, и удержать)

Вот лягушка поскакала, видно здесь воды ей мало.

(прыжки вверх из полного приседа) Шаг на месте ходим строем! Чтоб дыханье успокоить.

(ходьба на месте, руки вверх – вдох, опустить – выдох)

### 3. Заключительная часть:

А сейчас идем по кругу, улыбаемся друг другу. Стая птиц летит на юг, небо синее вокруг (руки в стороны, махи руками) Вверх и вниз, рывки руками, будто машем мы флажками (одна рука вверх, другая вниз, махи назад)

## Комплекс № 2 «Хватит спать!»



### Вводная часть:

Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: ходьба на пятках. Ходьба приставным шагом правым и левым боком, ходьба, по линии руки в стороны, легкий бег. Бег змейкой. Ходьба с выполнением упражнения на восстановления дыхания.

### Основная часть:

Построение в две колонны, по ориентирам.

#### «Тянемся к солнышку»

И.П. о.с. руки внизу.

1. подняться на носки, руки вверх, переложить ленточку в др. руку.
2. вернуться в и.п. 3-4. повторить.

#### «Делаем поворот»

И.П. о.с. руки с ленточкой перед собой.

1. поворот в правую сторону.
2. вернуться в и.п. 3-4. повторить.

#### «Наклоны вперед»

И.П. ш.с. руки вдоль туловища.

1. наклонится вперед, руки вперед.
2. вернуться ви.п.

#### «Перекаты»

И.П. у.с. руки с ленточкой опущены вниз.

1-4. перекатится на с пятки на носок, руки вверх, вниз.

#### «Ноги вместе, руки врозь»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу в одной руке ленточка.

1. подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки стороны.
2. подпрыгнуть ноги врозь. Руки опустить в низ.

### Заключительная часть:

Ходьба обычная, руки в стороны, вверх, помахать ленточкой, переложить ее в др. Руку, вниз. Вперед переложить ленточку в другую руку.

# Комплекс №3 «Самолетики».



1. **Вводная часть:** Ходьба по кругу. Бег по кругу в чередовании с ходьбой.

### Основная часть:

#### «Самолетики» заводят моторы.

И.П. стоя, ноги параллельны, руки опущены. 1-руки, согнутые в локтях на уровне груди.

2-3 – несколько вращательных движений кистями, относительно друг друга. 4-вернуться в исходное положение.

#### «Самолеты летят».

И.П. ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-разводим руки в стороны.

2-3- поворот вправо (влево), произносим звук «у-у-у-у» 4-вернуться в исходное положение.

#### «Самолеты заправляются»

И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-присесть, руками коснуться земли (заправиться бензином) 2-вернуться в исходное положение

#### «Самолеты едут по неровной дорожке»

Подпрыгивание на двух ногах, в чередовании с ходьбой.

Повтор 2 раза

### Заключительная:

Дыхательное упражнение: «Разгоняем облака» (3 р. по 15) Спокойная ходьба.

## Комплекс № 4 «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 врассыпную.

### Основная часть:

#### «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.

### Заключительная часть:

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

## Комплекс № 5 «Прогулка к морю»



### Вводная часть:

Построение в колонну по одному, мяч большой в руках. Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба на носках, руки с мячом вверх. Ходьба дробленым шагом, руки вперед, ходьба, приставным шагом боком, руки с мячом перед собой. Легкий бег, бег по диагонали. Ходьба с перестроением в круг.

### Основная часть:

#### «Солнце спряталось за тучку»

И.П. о. с руки внизу.

1. подняться на носки, руки вверх (выглянуло)
2. вернуться в и.п. (и снова спряталось) 3-4. повторить.

#### «Берег слева, берег справа»

И.П. ш.с. руки с мячом перед собой.

1. поворот туловища в сторону.
2. вернуться в и.п.

#### «Волны»

И.П. о.с. Руки с мячом внизу.

1. присесть, руки с мячом вверх (вот накрыла нас волна)
2. вернуться в и.п.

#### «Море волнуется раз»

И.П. руки с мячом опущены в низ.

1. наклонится вперед, руки с мячом вытянуть перед собой.

#### «Мы теперь как мячики»

И.П. у. с. мячик на полу.

Прыжки на двух ногах, вокруг мяча. В чередовании с ходьбой, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

### Заключительная часть:

Ходьба обычная с выполнением задания с мячом в руках: пройтись по бордюру, руки вверх, по линии, руки перед собой. Прыжки с мячом в руках из кружка в кружок.

# Комплекс № 6 «Зайки».



1. **Вводная часть:** Ходьба и бег в чередовании – 2 раза

### Основная часть:

#### 1.«Зайки вырастут большими»

И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – подняться на носочки, руки вверх.

2-опускаясь на всю ступню, говорим «у-у-у-х-х», руки вниз.

Повтор 5 р.

#### 2. «Зайки греются»

И.П. то же.

Воспитатель произносит текст:

«Зайки греются немножко, - потирают руки,

Зайки хлопают в ладошки» - хлопки двумя руками.

Повтор 3-4 р.

#### 3.«Смелые зайки»

И.П. ноги слегка расставлены, руки на поясе.

«Смотрим мы по сторонам, - поворот головой вправо.

Исходное положение.

Не грозит опасность нам» - поворот головы влево.

Исходное положение.

Повтор 5 р.

#### 4.«Зайке холодно стоять»

И.П. то же.

«Зайке холодно стоять,

Нужно зайке поплясать» - прыжки на месте.

Повтор 3 р.

**3.Заключительная:** Спокойная ходьба за воспитателем по кругу.

## Комплекс № 7 «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)

### 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.

### Заключительная часть:

Вместе, весело идем не спешим, не отстаем. (ходьба с восстановлением дыхания). Руки вверх, руки вниз, на носочках потяни.