Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Маломинусинский детский сад

общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности

по художественно-эстетическому направлению развития детей

***Утренняя гимнастика в средней группе***



**Утренняя гимнастика** (01.09-11.09.2015)

Без предметов

1. «Пропеллер». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 1 - руки в стороны;

2 - перед грудью, вращать одну вокруг другой, говорить «р-р-р»; 3в стороны;

4 - и.п., сказать «вниз». Использовать сюжетный рассказ. Повторить 5 раз.

1. «Шагают руки». И.п.: сидя, ноги врозь, руки за голову. 1-4 -наклон вперед, переставлять вперед руки; 5-8 -то же, назад, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
2. «Велосипедист». И.п.: лежа на спине. Согнуть ноги, при поднять, имитировать движения велосипедиста (5-8 с) - и.п. - приехали. Голову и плечи не поднимать. Повторить 6 раз.
3. «Маятник». И.п.: сидя, ноги скрёстно, руки на пояс. 1- наклон вправо, сказать «тик»; 2- наклон влево, произнести «так». Выпрямляясь, молчать. Спину и голову держать прямо. Повторить 4 раза.
4. «Отставление ноги». И.п.: о.с. руки за спиной. 1- правую ногу на носок в сторону - и.п.; 2-левую ногу на носок в сторону, поворот кругом. Повторить 4 раза. Движение выполнять ритмично.
5. «Волчок». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10-12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3-4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой

**Утренняя гимнастика** (14.09-25.09.2015)

С флажками

1. «Помаши». И.п.: ноги слегка расставить, флажки за спиной. 1-2-флажки через стороны вверх, помахать, посмотреть; 3-4- и. п. Повторить 6 раз.
2. «Самолет делает разворот». И.п.: ноги врозь, флажки в стороны (вертикально). 1-поворот вправо; 2-и.п. То же, влево. Ноги не сгибать, не сдвигать. Использовать сюжет. Повторить 3 раза.
3. «Постучи над головой». И.п.: стоя на коленях, флажки опущены. 1-2-сесть на пятки, постучать флажками над головой, потянуться, посмотреть на них; 3-4- и.п. Повторить 5-6 раз.
4. «Покажи флажки». И.п.: ноги врозь, флажки за спину. 1-2-наклон вперед, флажки вперед, сказать «вот»; 3-4- и.п. Повторить 5 раз.
5. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8-10 подскоков, встряхивая флажками, 8-10 шагов со взмахом флажка ми. Повторить 3 раза.
6. Повторение первого упражнения (3-4 раза).

**Утренняя гимнастика** (28.09-09.10.2015)

Без предметов

1. «К плечам». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс 1 - руки к плечам; 2- и.п. Повторить 6 раз.
2. «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 - наклон вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш»; 2- и.п. То же, при наклоне руки в стороны- назад, ноги не сгибать. Повторить 5 раз
3. «Потянись». И.п.: сидя на пятках, руки к плечам. 1-2- встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх; 3-4 - и.п. По вторить 6 раз.
4. «Поворот». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1- поворот вправо, посмотреть назад; 2- и.п.; 3- поворот влево; 4- и.п. То же, из и.п. стоя на коленях, сидя на пятках. Положение рук может быть различное. Повторить 3-4 раза (каждый поворот).
5. «Спрятались». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1-2- низко присесть, голову положить на колени; 3-4- и.п. По вторить 6 раз.
6. «Подпрыгивание». И.п.: то же, руки вниз. Несколько пружинок со взмахом рук вперед-назад, 10-16 подпрыгиваний, пружиня коле ни, 8-10 шагов. Повторить 3-4 раза.

**Утренняя гимнастика** (12.10-30.10.2015)

С кубиками

1. «Кубики вместе». И.п.: ноги слегка расставить, кубики в стороны. 1-кубики вверх, вместе, посмотреть; 2-и.п. Движения рук через стороны. Повторить 6 раз.
2. «Подъемный кран». И.п.: ноги на ширине плеч, кубики вниз. 1- кубики в стороны; 2- наклон вправо - подаем груз; 3- выпрямиться; 4- и.п. То же, в другую сторону. Ноги не сгибать. Повторить по 4 раза.
3. «Постучи». И.п.: то же, кубики у плеч. 1-2- согнуть ноги, по стучать по коленям, сказать «тук»; 3-4-и.п. Повторить 6 раз.
4. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, кубики над головой вместе. Поворот на бок, живот, на бок — и.п. Ноги все время вместе. Выполнять в индивидуальном темпе. Повторить 5 раз.
5. «Кубики к колену». И.п.: то же, кубики в стороны. 1-2-поднять правую (левую) ногу, кубиками коснуться колена; 3-4- и.п. Ноги не сгибать, носки тянуть. Голову и плечи не поднимать. Повторить по 4 раза.
6. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, кубики на по лу с боков. 10-16 подскоков на дорожке. Прыгать легко, красиво. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.
7. Повторение первого упражнения.

**Утренняя гимнастика** (02.11-13.11.2015)

Без предметов

1. «Сильные». И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 - руки к плечам, кисть в кулак; 2 - и.п.- То же, положение рук может быть различное. Повторить 6-7 раз.
2. «Хлопок по колену». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2 -наклон к правому (левому) колену, сказать «хлоп»; 3-4- и.п. То же, ниже колена. Положение рук может быть различное. Повторить 3 раза.
3. «Спрячь пятки». И.п.: сидя, руки упор сзади. 1-2- ноги врозь пятками вперед; 3-4- и.п., оттянув носки, спрятав пятки. Спину прямо, голову не опускать. Повторить 6 раз.
4. «Ворота». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1-2- пово рот вправо (влево), ноги выпрямить; 3-4- и.п. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3-4 раза (каждый поворот).
5. «Приседание». И.п.: о.с. 1-2- приседая, руки на пояс, 3-4 - и.п. Приседая, говорить «сели». Повторить 4-6 раз.
6. «Подпрыгивание». 10-16 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 3-4 раза.

**Утренняя гимнастика** (16.11-30.11.2015)

С обручами

1. «Через обруч на потолок». И.п.: ноги слегка расставить, обруч у плеча, хват внутри с боков. 1- обруч вверх, посмотреть; 2- и.п. То же, поднимаясь на носки. Повторить 6 раз.
2. «Посмотри в обруч». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1- обруч вперед; 2- наклон вперед; 3- выпрямиться, обруч вперед; 4- и.п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.
3. «Коснуться обруча». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спи ну, обруч на полу перед ногами. 1-2-присесть, коснуться обода, сказать «да», спину прямо; 3-4- и.п. То же, стоять в обруче. Повторить 5 раз.
4. «Не задень обруч». И.п.: сидя в обруче, ноги скрестно, руки за спиной (за головой). 1-2- наклон вправо, коснуться пола правой рукой за обручем; 3-4-и.п. То же, в другую сторону. Повторить по 4 раза.
5. «Встретились». И.п.: лежа, ноги врозь, обруч на полу между ног. 1-2-согнуть, поставить ноги в обруч; 3-4-и.п. Голову и плечи не поднимать. Повторить 5 раз.
6. «Вокруг и на месте». И.п.-: ноги слегка расставить, руки на пояс, обруч на полу сбоку. 8-10 подскоков на месте, подскоки вокруг обруча (круг) и ходьба на месте. Повторить 2-3 раза.

**Утренняя гимнастика** (01.12-12.12.2015)

Без предметов

1. «Правую, левую». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1-правую в сторону, ладонь вверх, посмотреть; 2-левую в сторону; 3- правую опустить; 4-левую опустить. Выполнять в одной плоскости на уровне плеча. То же, движения вверх. Выполнять с поворотом головы. Опускать руки одновременно или поочередно. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.
2. «До колена». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1-2- наклон к правому колену, стараясь коснуться лбом колена - выдох; 3-4-и.п. То же, к левому колену. Повторить 3 раза.
3. «Погладим». И.п.: сидя, ноги врозь, руки упор сбоку. Правой ногой 3-4 раза погладить левую от колена вниз-вверх. То же, левой. Упражнение выполнять без обуви. Дыхание произвольное. Голову не опускать. Повторить 4 раза.
4. «Повернись». И.п.: лежа на спине, руки вверх, кисти соединить. 1-2- поворот на живот; 3-4- и.п. Стараться ноги и руки не сгибать. Менять направление поворота. Повторить 3 раза.
5. «Приседание на корточки». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1- присесть, касаясь руками пола, смотреть вперед, сказать «сели»; 2-и.п.

Повторить 5 раз.

1. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 6-8 пружинок, 8-10 подпрыгиваний и ходьба на месте. Прыгать легко. Повторить 3-4 раза.

**Утренняя гимнастика** (14.12-31.12.2015)

С флажками

1. «Сильнее». И.п.: ноги слегка расставить, один флажок вниз- назад, другой - вверх. Быстро менять положение флажков. Через 4-5 взмахов - отдых, флажки вниз - пауза. Повторить 4 раза.
2. «Потянись». И.п.: ноги врозь, флажки вниз. 1-2-наклон вперед, не сгибая ноги, флажки в стороны, голову прямо - выдох; 3-4- и.п. То же, другие и.п. для рук.
3. «Подними пятки». И.п.: о.с. флажки в стороны. 1-2-при поднять пятки, присесть, колени врозь; 3-4- и.п. Повторить 6 раз.
4. «Поворот». И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны вертикально. 1- поворот вправо, голова прямо; 2- и.п. То же, в другую сторону. Повторить 4 раза.
5. «Не задень». И.п.: то же (лежа), ноги врозь, флажки на полу у пяток, руки упор сбоку. 1-2- поднять ноги; 3-4- и.п. Голову не опускать. Повторить б раз.
6. «Подпрыгивание».  И.п.:  ноги слегка  расставить,  флажки вниз. 8-10 подпрыгиваний, меняя положение ног врозь-вместе, 8-10 шагов с взмахом флажками. Повторить 3 раза.

**Утренняя гимнастика** (11.01-29.01.2016)

Без предметов

1. «Пальцы врозь». И.п.: ноги слегка расставить, руки к плечам, кисть в кулак. 1- руки вверх, посмотреть, потянуться; 2- и.п. Поз же подниматься на носки. Повторить 6 раз.
2. «Качалка». И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1-2- наклон вперед; 3-4-выпрямиться, наклон назад. После двух-трех движений - отдых, расслабление, пауза. Повторить 4 раза.
3. «Носок вниз». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1- поднять правую ногу, носок вниз; 2- и.п. То же, левую. То же, из и.п. сидя, лежа на спине. Повторить по 4 раза.
4. «Посмотри на пятки». И.п.: стоя на коленях, ноги вместе, руки на пояс (за спину, у плеч). 1-2-поворот вправо, посмотреть; 3-4- и.п. То же, влево. Повторить 3 раза.
5. «Покажи пятки». И.п.: сидя, руки упор сзади. 1-натянуть носки ног на себя, пятки вперед; 2- и.п. Движения выполнять толь ко стопой. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз.
6. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Подпрыгивание с поворотом вокруг себя и ходьба на месте. Прыгать легко, высоко. Повторить 3-4 раза.

**Утренняя гимнастика** (01.02-12.02.2016)

С кубиками

1. «Кубик на кубик». И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спину. 1-2-кубики вперед, кубик на кубик; 3-4- и.п. То же, из и.п. кубики в стороны, к плечам, вниз, у пояса. Повторить 6 раз.
2. «Дотянись». И.п.: сидя, ноги врозь, кубики на полу у пяток, руки упор сзади. 1-2- дугой руки вверх, наклон вперед до кубиков; 3-4- и.п. Следить за движениями рук. Повторить 5 раз.
3. «За коленями». И.п.: лежа, кубики вверх. 1-поднять согну тую ногу, постучать; 2- и.п. То же, другой ногой. Голову не поднимать. Повторить по 4 раза.
4. «Повороты». И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики у плеч. 1- по ворот влево, правой рукой положить кубик; 2- и.п. То в левую сторону. Так же взять кубики. Повторить 4 раза.
5. «Обойди». И.п.: ноги слегка расставить, кубики на полу перед ногами, руки на пояс. Подняться на носки, обойти кубики в одну и другую сторону. Ходьба на месте обычным шагом. Закончить комплекс упражнений бегом (40 с), ходьбой. Повторить 2-3 раза.

**Утренняя гимнастика** (15.02-29.02.2016)

Без предметов

1. «Хлопки». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 1-2-  
   руки в стороны; 3-4- вниз, сделать два хлопка по бедрам, сказать «хлоп, хлоп». Повторить 6 раз.
2. «Хлопки на полу». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сзади. 1 - наклон вперед, коснуться руками пола; 2-хлопнуть дальше, сказать «хлоп, хлоп»; 3-4- и.п. Повторить 5 раз.
3. «Положи». И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуты. 1-2- положить ноги вместе справа, голову и плечи не поднимать; 3-4- и.п. То же, влево. Ноги все время в согнутом положении. Повторить 4 раза.
4. «Оглянись». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки у плеч. 1-2- по ворот вправо, посмотреть, сказать «вижу»; 3-4- и.п. То же, влево. Повторить 4 раза.
5. «Выше колено». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1- согнуть, поднять правую ногу, носок вниз; 2- и.п. То Же, левой. Дыхание произвольное.

Повторить 4 раза.

1. «Пружинка и подскоки». И.п.: о.с. руки на пояс. 1-2 - пружинки и 8 подскоков на месте. Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой.

**Утренняя гимнастика** (01.03-11.03.2016)

С флажками

1. «Большие круги». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 4 взмаха через стороны вверх, скрестить и опустить через стороны вниз. После 3-4 повторений - пауза. То же, большие круги в боковой плоскости. Следить за перемещением флажков. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.
2. «Дотянись». И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны. 1-2- наклон вперед, флажки вперед, коснуться пола с наружной стороны; 3-4- и.п. - вдох.

Повторить 6 раз.

1. «Сильные взмахи». И.п.: сидя на пятках, флажки опущены. 1-2- подняться на колени, флажки через стороны вверх, взмахи; 3-4- и.п. Следить за перемещением флажков. Повторить 6 раз.
2. «Флажки вверх». И.п.: сидя, ноги скрестно, флажки перед грудью вертикально. 1-поворот вправо; 2-флажки вверх, посмотреть на них; 3- флажки перед грудью; 4- и.п. Следить за перемещением флажков. То же, влево. Повторить по 4 раза.
3. «Ноги вместе». И.п.: лежа, флажки в стороны. 1-2-со гнуть ноги, колени ближе к себе, флажки к коленям вертикально; 3-4-и.п. Сгибая ноги, сказать «вместе», голову слегка приподнять. Повторить 5 раз.
4. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8 подпрыгиваний, восьмой с поворотом направо, 8 шагов. Повторить 4 раза. Заканчивая упражнение, ходьбу продлить.

**Утренняя гимнастика** (14.03-31.03.2016)

Без предметов

1. «Постучи пальцами». И.п.: лежа на спине. 1-2- руки вверх, постучать по полу; 3-4- и.п. (рис. 24). Повторить 6 раз.
2. «Бревнышко». И.п.: то же, руки на затылке. 1-2- локти вперед и поворот на бок: 3-4- и.п. То же, на другой бок. Повторить по 4 раза.
3. «На пляже». И.п.: то же, на животе, руки упор под подбородком. 1-6- согнуть ноги, поиграть ими; 7-8- и.п. То же, играя и пальцами, повернуть голову, посмотреть на ноги. Повторить5 раз.
4. «Оглянись». И.п.: стоя на коленях, врозь, руки за голову. 1-2- поворот вправо, хлопнуть по пяткам, сказать «хлоп»; 3-4- и.п. То же, в другую сторону .Повторить 4 раза.
5. «Пружинка и приседание». И.п.: о. с. руки на пояс. 1-2- пружинки; 3- приседание; 4- и.п. Локти и колени широко в стороны. Повторить 5 раз.
6. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить. 15-20 под скоков. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

**Утренняя гимнастика** (01.04-15.04.2016)

С обручем

1. «Рули». И.п.: ноги слегка расставить, обруч перед грудью. 1-2- поворот обруча вправо-влево; 3-4- и.п. То же, рулить, перехватывая обруч.

Повторить 5 раз.

1. «Голову выше». И.п.: ноги врозь (можно шире), обруч на шее, руки на пояс.

1-3-приподняв голову, наклон вперед; 4- и.п. Дыхание произвольное.

Повторить 5 раз.

1. «Не ошибись». И.п.: о.с. руки на пояс, обруч на полу перед ногами. 1- ногу на носок в обруч; 2- в сторону; 3-4-и.п. То же, другой ногой. Голову не опускать. Повторить по 4 раза.
2. «Поверни обруч». И.п.: сидя в обруче, обруч в согнутых руках у пояса.

1-2- поворот вправо, повернуть обруч - выдох; 3-4- и.п. - вдох. То же, влево.

Смотреть в сторону поворота, плечи не поднимать. Повторить по 4 раза.

1. «Поднять ноги». И.п.: лежа, обруч над головой, хват с боков. 1-2- согнуть и поднять ноги, обруч к коленям; 3-4- и.п. То же, из и.п. сидя.

Повторить 5 раз.

1. «Вокруг обруча». И.п.: ноги слегка расставить, обруч на полу сбоку. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (два круга) и ходьба на месте.

Повторить 3-4 раза.

**Утренняя гимнастика** (18.04-29.04.2016)

Без предметов

1. «Ладони на затылок». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1-2-ладони за голову, локти в стороны, голова прямо - вдох; 3-4- и.п., сказать «вниз». Позже подниматься на носки. То же, из и.п. сидя, стоя на коленях. Повторить 6 раз.
2. «Ладони на пол». И.п.: сидя, ноги шире плеч, руки упор сзади. 1-2- руки через стороны вверх, наклон вперед, руки положить на пол ближе к пяткам - выдох;

3-4- руки вверх и вернуться в и.п.

3. «Согнуть и выпрямить». И.п.: лежа на спине (сидя). 1- ноги  согнуть; 2- и.п.

То же, сгибать и выпрямлять ноги одновременно. То же, сгибать поочередно,

выпрямлять одновременно и наоборот. Повторить 5 раз.

4. «Маятник». И.п.: ноги врозь. 1- наклон вправо, не сгибая ноги, произнести «тик»;

2- то же, влево, сказать «так». Повторить по 4 раза.

5. «Ногу в сторону». И.п.: о.с. руки на пояс. 1-правую ногу в сторону, руку в

сторону; 2- и.п. То же, левой ногой. Повторить по 4 раза.

1. «Подпрыгивание». И.п.: ноги вместе, руки вниз. Подпрыгивание на месте, меняя

положение ног врозь-вместе. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередуя с ходьбой.

**Утренняя гимнастика** (02.05-13.05.2016)

С флажками

1. «Взмахи». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз, один отведен назад, другой - вперед. 4 взмаха, меняя положение. Больше отводить руки назад. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.
2. «Украсим дома». И.п.: ноги врозь, флажки у плеч вертикально. 1-2- поворот вправо, флажки в стороны; 3-4- и.п. То же, влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить по 3 раза.
3. «Флажки к колену». И.п.: сидя, ноги вместе, флажки в стороны. 1-2- согнуть ноги, флажки к коленям вертикально; 3-4- и.п. Повторить 5 раз.
4. «Взмахи назад». И.п.: ноги шире плеч, флажки вниз. 1- взмах вверх; 2- наклон вперед со взмахом назад; 3- выпрямиться, взмах вверх; 4- и.п. Следить за флажками. Повторить 5 раз.
5. «Пружинка». И.п.: о.с. флажки вниз, отвести назад. 1- пру жинка и взмах вперед; 2- и.п. Спину прямо, пятки поднимать. По вторить 6 раз.
6. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 10-16 пружинистых подскоков. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.
7. Повторение первого упражнения.

**Утренняя гимнастика** (16.05-31.05.2016)

Без предметов

1. «Мотор». И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1- руки перед грудью, 3-4 круговых движения одной руки вокруг другой, говорить «р-р-р»; 2 - и.п. После двух повторений руки вниз - пауза. Повторить 4 раза.
2. «Сильный ветер». И.п.: ноги врозь, руки на пояс (вниз, за спи ну, за голову, в стороны). 1- наклон вправо - крепко стоит дерево; 2- и.п. То же, влево. То же, сочетать с наклоном вперед — ветер сменил направление. То же, из и.п. сидя, ноги скрестно - ветер ка чает кусты. Повторить по 4 раза.
3. «Поднять ногу». И.п.: лежа на спине. 1- правую ногу вверх; 2-и.п. То же, левой. То же, из и.п. сидя. Повторить по 4 раза.
4. «Ворота». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки в стороны - закры ты ворота. 1-поворот вправо, руки на пояс - открыты ворота; 2- и.п. То же, влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить по 4 раза.
5. «Перекат на пятки». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спи ну. 1- подняться на носки; 2- перекат на пятки. После 4-6 движе ний - пауза, отдых. Голову не опускать. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз.
6. «Поворот». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8 подпрыгиваний, поворот вправо, 8 шагов. Повторить 4 раза.

**Утренняя гимнастика** (01.06-10.06.2016)

С кубиками

1. «Постучи». И.п.: лежа на спине. 1-2-кубики вверх, постучать о пол; 3-4- и.п.

То же, из и.п. кубики в стороны. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз.

1. «Кубиком до пола». И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики у плеч. 1-2- поворот вправо, коснуться кубиком пола дальше за спиной; 3-4- и.п. То же, в другую сторону. Повторить по 4 раза.
2. «Спрячем». И.п.: сидя, кубики в стороны. 1-согнуть ноги, кубики за колени, сказать «нет»; 2- и.п. Повторить 5 раз.
3. «Не урони». И.п.: ноги врозь, кубики на полу. 1-2-наклон вперед, коснуться кубика указательными пальцами; 3-4-и.п. Повторить 5 раз.
4. «Осторожно». И.п.: ноги слегка расставить, кубики с боков. 1-2- присесть, спину прямо, коснуться кубиков; 3-4- и.п. По вторить 5 раз.
5. «Подпрыгивание». И.п.: о. с. кубики у плеч. 6-8 пружинок, приподнимая пятки, 8-10 подпрыгиваний и ходьба, опустив кубики. Повторить 3-4 раза.

**Утренняя гимнастика** (13.06-30.06.2016)

С флажками

1. «Синий - желтый». И.п.: ноги слегка расставить, желтый флажок вверх, синий - вниз-назад. Взмахами менять положение флажков в темпе, указанном воспитателем. Повторить 3 раза по 6-8 взмахов.
2. «Не ленись». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки перед грудью вертикально. 1-2-наклон вперед, флажки вперед - выдох; 3-4-и.п. Повторить 5-6 раз. Ноги не сгибать и не сдвигать.
3. «Быстро возьми и положи». И.п.: ноги слегка расставить, флажки на полу с боков. По команде «взять», «положить» быстро взять или положить. То же, при наличии двух цветов. Повторить 6 раз.
4. «Ветерок играет». И.п.: сидя, ноги скрестно, флажки вверх. Несколько наклонов (раскачиваний) вправо-влево с покачиванием флажков. Отдых по мере необходимости, флажки опустить. Повторить 5 раз.
5. «Флажки назад». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 1-флажки вверх; 2- присед с наклоном вперед, флажки вниз-назад; 3- выпрямиться, флажки вверх; 4- и.п. Повторить 6 раз.
6. «Ходьба и подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, флажки у пояса. 8-10 шагов, приподнимая только пятки, и 10-16 подскоков. Повторить 4 раза. Закончить обычной ходьбой.
7. «Флажки в стороны». И.п.: то же. Медленно флажки в стороны и медленно вниз, сказать «вниз».

**Утренняя гимнастика** (01.07-15.07.2016)

С обручем

1. «Без перехвата». И.п.: ноги слегка расставить, стоять в обруче, обруч вниз. 1-4- медленно поднимать обруч вверх, не выпуская из рук; 5-8- возвратиться в и.п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Посмотри в окошко». И.п.: ноги врозь, обруч перед грудью. 1-2- одновременно наклон вперед и обруч вперед - выдох; 3-4- и.п. То же, из и.п. обруч вниз. Повторить 5 раз.
3. «Пролезь». И.п.: ноги слегка расставить, обруч за спиной, стоять в обруче. 1- присесть, взять обруч; 2- выпрямиться; 3- перехватывая обруч, поднять вверх; 4- обруч к плечам, перехват рука ми, положить. Следить за перемещением обруча. Повторить 5 раз.
4. «Посмотри назад». И.п.: сидя на пятках, обруч на полу за спи ной, руки на пояс. 1-2- поворот вправо, сказать «вижу»; 3-4- и.п. То же, влево. Повторить по 4 раза.
5. «Выпрями ноги». И.п.: сидя в обруче, ноги согнуть, руки к плечам (на пояс, за голову и др.). 1- выпрямить правую ногу; 2- и.п. То же, левую. То же, из и.п. ступни ног за обручем. Повторить по 3 раза.
6. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс, обруч на полу сбоку. Подскоки с ноги на ногу вокруг обруча (два круга) и ходьба на месте. 3-4 раза.

**Утренняя гимнастика** (18.07-29.07.2016)

С гимнастической палкой

1. «Палку на грудь». И.п.: ноги слегка расставить, палку вниз. 1-2 - палку на грудь - вдох; 3-4 - и.п.- выдох. Повторить 6 раз.
2. «Поворот». И.п.: ноги врозь, палка за спиной зажата согнутыми руками. 1 - поворот вправо; 2 - и.п. То же, влево. Повторить 3 раза.
3. «К колену». И.п.: сидя, палка на бедрах. 1 - палку вверх; 2 - согнуть колено, палку к колену; 3 - выпрямить ноги, палку вверх;4        -и.п. Спину все время держать прямо. Повторить 5 раз.
4. «Посмотри вперед». И.п.: ноги врозь, палка на лопатках. 1 -2- наклон вперед, ноги не сгибать; 3-4 - и.п. Повторить 5 раз.
5. «На носок». И.п.: о. с. руки за спину, палка на полу перед ногами.1 - правую ногу на носок к концу палки; 2 - и.п. То же, левой. Повторить 3 раза.
6. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8-12 подскоков на месте и ходьба. Повторить 3 раза.

**Утренняя гимнастика** (01.08-12.08.2016)

С обручем

1. «Без перехвата». И.п.: ноги слегка расставить, стоять в обруче, обруч вниз. 1-4- медленно поднимать обруч вверх, не выпуская из рук; 5-8- возвратиться в и.п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Посмотри в окошко». И.п.: ноги врозь, обруч перед грудью. 1-2- одновременно наклон вперед и обруч вперед - выдох; 3-4- и.п. То же, из и.п. обруч вниз. Повторить 5 раз.
3. «Пролезь». И.п.: ноги слегка расставить, обруч за спиной, стоять в обруче. 1- присесть, взять обруч; 2- выпрямиться; 3- перехватывая обруч, поднять вверх; 4- обруч к плечам, перехват рука ми, положить. Следить за перемещением обруча. Повторить 5 раз.
4. «Посмотри назад». И.п.: сидя на пятках, обруч на полу за спи ной, руки на пояс. 1-2- поворот вправо, сказать «вижу»; 3-4- и.п. То же, влево. Повторить по 4 раза.
5. «Выпрями ноги». И.п.: сидя в обруче, ноги согнуть, руки к плечам (на пояс, за голову и др.). 1- выпрямить правую ногу; 2- и.п. То же, левую. То же, из и.п. ступни ног за обручем. Повторить по 3 раза.
6. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс, обруч на полу сбоку. Подскоки с ноги на ногу вокруг обруча (два круга) и ходьба на месте. 3-4 раза.

**Утренняя гимнастика** (15.08-31.08.2016)

С гимнастической палкой

1. «Палку на грудь». И.п.: ноги слегка расставить, палку вниз. 1-2 - палку на грудь - вдох; 3-4 - и.п.- выдох. Повторить 6 раз.
2. «Поворот». И.п.: ноги врозь, палка за спиной зажата согнутыми руками. 1 - поворот вправо; 2 - и.п. То же, влево. Повторить 3 раза.
3. «К колену». И.п.: сидя, палка на бедрах. 1 - палку вверх; 2 - согнуть колено, палку к колену; 3 - выпрямить ноги, палку вверх;4        -и.п. Спину все время держать прямо. Повторить 5 раз.
4. «Посмотри вперед». И.п.: ноги врозь, палка на лопатках. 1 -2- наклон вперед, ноги не сгибать; 3-4 - и.п. Повторить 5 раз.
5. «На носок». И.п.: о. с. руки за спину, палка на полу перед ногами.1 - правую ногу на носок к концу палки; 2 - и.п. То же, левой. Повторить 3 раза.
6. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8-12 подскоков на месте и ходьба. Повторить 3 раза.