

## Сентябрь Комплекс утренней гимнастики № 1

### Средняя группа

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение «Пчелки» бег по кругу с поднятыми в стороны руками, произносятся «жу-жу-жу» На слова «Сели пчелы на цветы» дети присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.

#### 1. «Хлопки»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1. руки в стороны

2. руки вверх

3. руки в стороны

4. И.П.

#### 2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вперед

2. И.П.

#### 3. «Повороты»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот вправо (влево), развести руки в стороны

2. И.П.

#### 4. «Где же ножки?»

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу вверх

2. И.П.

#### 5. «Мячики»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах на месте

#### 6. Упражнение на дыхание.

**Речевка.**

По утрам не ленись,  
На зарядку становись.

## Сентябрь Комплекс утренней гимнастики № 2 с кубиками

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

#### 1. «Переложил кубик»

И.П. О.С. кубик в правой руке

В.1. подняться на носки, переложить кубик в другую руку

2. И.П.

#### 2. «Хлопки по коленям»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

В.1. наклон туловища вперед, хлопнуть кубиком о колени прямых ног,

сказать «тук-тук»

2. И.П.

### **3. «Повороты»**

И.П. сидя, ноги скрестно, руки на пояс

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

### **4. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине стопы, кубик в двух руках внизу

В.1. присесть, положить (взять) кубик

2. И.П.

### **5. «Волчок»**

И.П. ноги на ширине ступни

В.1. прыжки вокруг кубика

### **6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** По утрам не ленись,  
На зарядку становись.

## **Октябрь**

### **Комплекс утренней гимнастики № 1**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег.

Построение в 2 колонны.

#### **1. «Елка»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1. руки через стороны вверх

2. И.П.

#### **2. «Посмотрим по сторонам»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот в сторону, руку в сторону

2. И.П.

#### **3. «Зеленые иголки»**

И.П. сидя на пятках, руки внизу

В.1. встать на колени, руки в стороны-вверх

2. И.П.

#### **4. «Орех»**

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища

В.1. поднять согнутые в коленях ноги, обхватить их руками

2. И.П.

#### **5. «Лодочка»**

И.П. лежа на животе, руки вверх, ноги слегка приподняты

В.1. покачаться вперед-назад

2. И.П.

#### **6. «Белочки»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах на месте

## **7. Упражнение на дыхание**

### **Октябрь**

#### **Комплекс утренней гимнастики № 2 с малым мячом**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег.

Построение в 2 колонны.

#### **1. «Переложи мяч»**

И.П. О.С. мяч в правой руке

В.1. поднять руки в стороны

2. руки вверх, переложить мяч в левую руку

3. руки в стороны

4. И.П.

#### **2. «Прокати мяч»**

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

В.1. наклон вперед, прокатить мяч от правой (левой) ноги к левой (правой)

2. И.П.

#### **3. «Повороты»**

И.П. сидя, ноги скрестно, мяч в правой (левой) руке

В.1. поворот вправо (влево), отвести руку в сторону

2. И.П.

#### **4. «Рыбка»**

И.П. лежа на животе, мяч в двух руках перед собой

В.1. прогнуться, вынести мяч вперед-вверх

2. И.П.

#### **5. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой (левой) руке

В.1. присесть, положить (взять) мяч на пол

2. И.П.

#### **6. «Прыгунки»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке

В.1. прыжки на двух ногах на месте

## **7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**

По утрам не ленись,

На зарядку становись.

## Ноябрь

### Комплекс утренней гимнастики № 1 «Матрешки»

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Бег с высоким подниманием колена. Построение в 2 колонны.

#### 1. «Матрешки пляшут»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. развести руки в стороны, приподнять плечи вверх

2. опустить руки, сказать «Ох!»

#### 2. «Матрешки кланяются»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. наклон вперед, отвести руки назад

2. И.П.

#### 3. «Матрешки качаются»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

#### 4. «Матрешки делают пружинку»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. полуприсед

2. И.П.

#### 5. «Матрешки вверх-вниз»

И.П. сидя на пятках, руки на поясе

В.1. встать на колени, поднять руки вверх, потянуться

2. И.П.

#### 6. «Матрешки прыгают»

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах на месте

#### 7. Упражнение на дыхание

**Речевка.** По утрам не ленись,  
На зарядку становись.

## Ноябрь

### Комплекс утренней гимнастики № 2 с обручем

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Бег с высоким подниманием колена. Построение в 2 колонны.

#### 1. «Шоферы»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с обручем внизу

В.1. поднять руки вперед, обруч перед собой «держим руль», сказать «р-р-р»

2. И.П.

#### 2. «Обруч вверх»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу

В.1. обруч вперед

2. обруч вверх, посмотреть в обруч

3. обруч вперед

4. И.П.

### **3. «Повороты»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу

В.1. поворот вправо (влево), обруч вперед

2. И.П.

### **4. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с обручем внизу

В.1. присесть, руки вынести вперед, сказать «вниз»

2. И.П.

### **5. «Прыжки из обруча в обруч»**

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах из обруча в обруч

### **6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**

По утрам не ленись,

На зарядку становись.

## **Декабрь**

### **Комплекс утренней гимнастики № 1 «Зима»**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

#### **1. «Обхвати плечи»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. развести руки в стороны, затем обхватить плечи, сказать «Ух!»

2. И.П.

#### **2. «Отряхни снег»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

2. И.П.

#### **3. «Погреем наши ноги»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руками подтянуть к груди

2. И.П.

#### **4. «Бросим снежок»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. отвести правую (левую) руку назад и рывком вынести ее вперед

2. И.П.

#### **5. Прыжки на правой и левой ноге**

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на правой (левой) ноге

#### **6. Упражнение на дыхание**

.

## Декабрь

### Комплекс утренней гимнастики № 2 с малым мячом

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

#### 1. «Переложить мяч»

И.П. О.С. мяч в правой руке

В.1. поднять руки в стороны

2. руки вверх, переложить мяч в левую руку

3. руки в стороны

4. И.П.

#### 2. «Прокатить мяч»

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

В.1. наклон вперед, прокатить мяч от правой (левой) ноги к левой (правой)

2. И.П.

#### 3. «Повороты»

И.П. сидя, ноги с крестно, мяч в правой (левой) руке

В.1. поворот вправо (влево), отвести руку в сторону

2. И.П.

#### 4. «Рыбка»

И.П. лежа на животе, мяч в двух руках перед собой

В.1. прогнуться, вынести мяч вперед-вверх

2. И.П.

#### 5. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой (левой) руке

В.1. присесть, положить (взять) мяч на пол

2. И.П.

#### 6. «Прыгунки»

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке

В.1. прыжки на двух ногах на месте

#### 7. Упражнение на дыхание

Речевка.

По утрам не ленись,

На зарядку становись.

## Январь

### Комплекс утренней гимнастики № 1 с кубиками

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

#### 1. «Кубики вместе»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В.1. руки в стороны

2. вверх, посмотреть на кубики

3. руки в стороны

4. И.П.

#### 2. «Подъемный кран»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), поднять левую (правую) руку вверх

2. И.П.

### **3. «Постучи»**

И.П. ноги на ширине плеч, кубики у плеч

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

2. И.П.

### **4. «Бревнышко»**

И.П. лежа на спине, кубики за головой на полу

В.1-3. поворот на бок, живот, бок

4. И.П.

### **5. «Кубик к колену»**

И.П. лежа на спине, руки в стороны

В.1. поднять правую (левую) ногу, коснуться кубиками колена

2. И.П.

### **6. «Прыжки вокруг кубиков»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг кубиков

### **7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**                      Кто зарядку крепко любит,  
Тот всегда здоровым будет.

## **Февраль**

### **Комплекс утренней гимнастики № 1 «Часы»**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

#### **1. «Заводим часы»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4 круговое вращение руками в одну сторону

5-7 круговое вращение руками в другую сторону

8. И.П.

#### **2. «Часы идут»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4. 3 шага вперед полу присед, хлопок в ладоши

5-8. 3 шага назад, хлопок в ладоши

#### **3. «Маленькая и большая стрелка»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1-3. руки вверх, перекрестные махи

4. И.П.

#### **4. «Бой часов»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вперед, стукнуть по коленям, сказать «бом-бом»

2. И.П.

#### **5. «Считаем секунды»**

И.П. лежа на животе, голова на согнутых в локтях на руках

В.1-3. поднимать и опускать ноги

4. И.П.

### **6. «Минутки»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4. прыжки на двух ногах, руки на поясе

5-8. прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши

### **7. Упражнение на дыхание**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,  
Тот всегда здоровым будет.

## **Февраль**

### **Комплекс утренней гимнастики № 2 с флажками**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

#### **1. «Скрестить флажки»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. руки в стороны

2. руки вверх, скрестить флажки

3. руки в стороны

4. И.П.

#### **2. «Достань до носков»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться носков ног

2. И.П.

#### **3. «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, флажки у груди

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

#### **4. «Наклоны»**

И.П. сидя, ноги врозь, флажки у груди

В.1. наклон вперед, коснуться флажками пол

2. И.П.

#### **5. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, флажки у груди

В.1. присесть, коснуться флажками пол

2. И.П.

#### **6. «Прыжки»**

И.П. О.С. руки с флажками у груди

В.1. прыжки на двух ногах

### **7. Упражнение на дыхание**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег.



## Март

### Комплекс утренней гимнастики № 1 «Спортсмены»

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

Упражнение «Цапли»

#### 1. «Наши руки»

И.П. О.С. руки внизу

В.1, 3. поднять руки в стороны

2. руки за голову

4. И.П.

#### 2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

#### 3. «Повороты»

И.П. стоя на коленях, руки у плеч

В.1. поворот вправо (влево), коснуться пятки

2. И.П.

#### 4. «Наши ноги»

И.П. сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу

2. И.П.

#### 5. «Прыгунки»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах

#### 6. Упражнение на дыхание

## Март

### Комплекс утренней гимнастики № 2 с кеглей

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

Упражнение «Цапли»

#### 1. «Переложить кеглю»

И.П. ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу

В.1. руки вперед, переложить кеглю в другую руку

2. И.П.

#### 2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу

В.1. наклон вперед, переложить кеглю за правой (левой) ногой

2. И.П.

#### 3. «Повороты»

И.П. стоя на коленях, кегля в правой руке

В.1. поворот вправо (влево) отвести кеглю в сторону

2. И.П.

#### 4. «Кеглю поставь»

И.П. сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой

В.1. наклониться вперед, поставить (взять) кеглю

2. И.П.

#### **5. «Лежа на спине»**

И.П. лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу, переложить кеглю в другую руку

2. И.П.

#### **6. «Прыгунки»**

И.П. О.С. руки на пояс, кеглю поставить на пол

В.1. прыжки на двух ногах

#### **7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**                                Кто зарядку крепко любит,  
   Тот всегда здоровым будет.

### **Апрель**

#### **Комплекс утренней гимнастики № 1**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба, перешагивая попеременно правой и левой ногой через бруски. Перестроение в две колонны.

#### **1. «Хлопки»**

И.П. О.С. руки вдоль туловища

В.1,3. руки в стороны

2. руки вверх

4. И.П.

#### **2. «Приседания»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши

2. И.П.

#### **3. «Хлопки по ноге»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой

В.1. наклон вправо (влево), хлопнуть по ноге

2. И.П.

#### **4. «Достань до пальцев»**

И.П. сидя, ноги врозь, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног

2. И.П.

#### **5. «Хлопки по коленям»**

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

В.1. поднять прямые ноги, хлопнуть руками по ногам

2. И.П.

#### **6. «Прыжки»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг себя

#### **7. Упражнение на дыхание**

## Апрель

### Комплекс утренней гимнастики № 2 с косичкой

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба со сменой ведущего.  
Перестроение в две колонны.

#### 1. «Подними косичку»

И.П. О.С. косичка внизу

- В.1. косичку к груди
2. косичку вверх
3. косичку к груди
4. И.П.

#### 2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, косичка внизу

- В.1,3. поднять косичку вверх
2. наклон вправо (влево)
4. И.П.

#### 3. «Коснись колена»

И.П. О.С. косичка внизу

- В.1,3. косичку вверх
2. согнуть ногу в колене, коснуться косичкой ноги
4. И.П.

#### 4. «Наклоны к ногам»

И.П. сидя, ноги врозь, косичка у груди

- В.1. наклон вперед, коснуться косичкой носков ног
2. И.П.

#### 5. «Прыжки»

И.П. О.С. руки на пояс, стоя боком к косичке

- В.1. прыжки на двух ногах через косичку

#### 6. Упражнение на дыхание

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,  
Тот всегда здоровым будет.

## Май

### Комплекс утренней гимнастики № 1

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу,  
взявшись за руки. Перестроение в две колонны.

#### 1. «Сделай круг»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

- В.1. руки через стороны вверх, сделать круг
2. И.П.

#### 2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

- В.1. наклон вправо (влево)
2. И.П.

#### 3. «Покажи носок»

И.П. О.С. руки за спиной  
В.1. правую (левую) ногу вперед на носок  
2. И.П.

#### **4. «Маятник»**

И.П. стоя на коленях, руки прижаты к туловищу  
В.1. не сгибая спины небольшой наклон назад  
2. И.П.

#### **5. «Бревнышко»**

И.П. лежа на спине, руки вперед, ноги вместе  
В.1. поворот на один бок  
2. спину  
3. на другой бок  
4. И.П.

#### **6. «Прыгунки»**

И.П. О.С. руки на поясе  
В.1. прыжки на двух ногах

#### **7. Упражнение на дыхание**

### **Май**

#### **Комплекс утренней гимнастики № 2 на скамейках**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Перестроение в две колонны.

#### **1. «Руки в стороны»**

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки на пояс  
В.1,3. руки в стороны  
2. руки за голову  
4. И.П.

#### **2. «Наклоны»**

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки на пояс  
В.1. руки в стороны  
2. наклон вправо (влево), коснуться пола  
3. выпрямиться  
4. И.П.

#### **3. «Повороты»**

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки за головой  
В.1. поворот вправо (влево)  
2. И.П.

#### **4. «Подними ноги»**

И.П. лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки  
В.1. поднять прямые ноги вперед-вверх  
2. И.П.

#### **5. «Приседания»**

И.П. стоя сбоку от скамейки, ноги на ширине ступни, руки на поясе  
В.1. присесть, руки вперед  
2. И.П.

## **6. «Прыжки»**

И.П. стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища

В.1. прыжки на двух ногах

## **7. Упражнение на дыхание**

### **Июнь**

#### **Комплекс утренней гимнастики № 1 (на улице)**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу.

Перестроение в две колонны.

#### **1. «Руки к плечам»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1,3. руки к плечам

2. руки вверх

4. И.П.

#### **2. «Наклоны вперед»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1,3. руки в стороны

2. наклон вперед, коснуться руками колен

4. И.П.

#### **3. «Наклоны в стороны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх

2. И.П.

#### **4. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки за головой

В.1. присесть, руки вперед

2. И.П.

#### **5. «Прыжки»**

И.П. ноги слегка расставлены, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны

#### **6. Упражнение на дыхание**