**Комплексы утренней гимнастики**

**для детей 2-3 лет**



***Комплекс № 1 «Прилетели воробьи»***

Форма проведения: ОРУ без предметов

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- медленный бег;

- ходьба, построение свободное.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Воробышки машут крыльями»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1- руки в стороны;

2- и. п. *(4-5раз)*

2. *«Спрятались воробышки»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- присесть, обхватить руками колени; *(3-4раза)*

2- и. п.

3. *«Воробышки радуются»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: *«Дуем на крылышки»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- вдох;

2- медленный выдох на руки.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. *«Спрятались воробышки»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- присесть, обхватить руками голову;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

***Комплекс № 2 «Веселые погремушки»***

Форма проведения: ОРУ с погремушками

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- легкий бег;

- ходьба, берут погремушки, построение в круг.

I. Основанная часть: *(3 мин.)*

1. *«Погремушки»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки с погремушкой опущены.

1- поднять руки вверх, позвенеть погремушкой;

2- и. п. *(4-6раз)*

2. *«Покажи соседу»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с погремушкой у груди.

1- поворот вправо, позвенеть погремушкой;

2- и. п.

3- поворот влево, позвенеть погремушкой;

4- и. п. *(3-4раза)*

3. *«Поиграй-ка погремушка»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки с погремушкой на уровне груди. 1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

1. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному, кладут погремушки.

-Упражнение на дыхание: *«Хлопушки»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- руки вверх *(вдох)*;

2- наклониться, хлопок по коленям *(выдох)*. Спокойная ходьба.

Усложнение:

1. *«Погремушка»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с погремушкой перед грудью.

1- поворот вправо, позвенеть погремушкой;

2- и. п.

3- поворот влево, позвенеть погремушкой;

4- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

***Комплекс № 3 «Дрессированная собачка»***

Форма проведения: ОРУ без предметов

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки вверху,

- медленный бег;

- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Собачка приветствует гостей»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- наклонить голову вперед;

2- и. п. ;

3- наклонить голову назад;

4- и. п. *(4-5раз)*

2. *«Собачка веселит гостей»* И. п.: сидя, ноги вместе, руки на поясе.

1- наклон вперед, коснуться руками носочков ног;

2- и. п. *(4-5раз)*

3. *«Собачка радуется»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: *«Подуем в трубочку»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки сложить трубочкой.

1- вдох;

2- выдох в трубочку.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. *«Собачка веселит гостей»* И. п.: сидя, ноги прямые вместе, руки на поясе.

1- согнуть ноги в коленях;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

***Комплекс № 4* *«Не ленись, веселись»***

Форма проведении: ОРУ с платочками

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- ходьба на пятках, руки на поясе;

- легкий бег;

- ходьба, берут платочки, построение в круг.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Дотянись»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек в руках.

1- наклон вперед, коснуться платочком пола;

2- И. п. *(4-5раз)*

2. *«Положи платочек»* И. п.: сидя, ноги прямые вместе, платочек в руках. 1- поднять платочек вверх;

2- положить платочек на колени. *(3-4раза)*

3. *«Поскачи»* И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в правой руке, левая на поясе.

1- 8 подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

2. III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному, кладут платочки.

-Упражнение на дыхание: *«Трубочка»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки сложить трубочкой. 1- вдох;

2- выдох в трубочку.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. *«Достань ногой платочек»* И. п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, платочек в руках.

1- поднять ноги вверх, коснуться платочком ноги;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

***Комплекс № 5* *«В гостях у солнышка»***

Форма проведения: ОРУ без предметов

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на пятках, руки за спиной;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- медленный бег;

- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Улыбнись»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- поворот вправо, улыбнуться;

2- и. п. ;

3- поворот влево, улыбнуться;

4- и. п. *(4-6раз)*

2. *«Играем с солнечными лучиками»* И. п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе.

1- наклон вперед, хлопнуть ладонями по коленям;

2- и. п. *(4-5раз)*

3. *«Радуемся солнышку»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: *«Дровосек»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок.

1- вдох, поднять руки вверх;

2- выдох, опустить руки.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. *«Играем с солнечными лучиками»* И. п.: сидя, ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон вперед, коснуться руками кончиков ног;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

***Комплекс № 6* *«Разноцветные флажки»***

Форма проведения: ОРУ с флажками

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг' за другом;

- ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе;

- ходьба на пятках, руки за спиной;

- легкий бег;

- ходьба, берут флажки, построение в круг.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Регулировщики»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки с флажками опущены.

1- руки через стороны вверх;

2- и. п. *(4-6раза)*

2. *«Прикоснись»* И п.: сидя, ноги прямые вместе, флажки в руках.

1- наклониться коснуться носок флажками,

2- и. п. *(4-6раз)*

3. *«Веселые ребята»* И. п.: стоя, ноги вместе, флажки перед грудью.

1-8 прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному, кладут флажки.

-Упражнение на дыхание: *«Дровосек»* И п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок.

1- вдох, поднять руки вверх;

2- выдох, опустить руки.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

1. *«Регулировщик»* И. п.: стоя, ноги вместе руки с флажками опущены.

1- руки через стороны вверх;

2-3- махи флажками над головой;

4- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

***Комплекс № 7* *«Забавный Буратино»***

Форма проведения: ОРУ без предметов

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки вверху;

- ходьба на пятках, руки за спиной;

- медленный бег;

- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Буратино играет»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- раскачивание рук вперед;

2- назад;

3- вперед;

4- и. п. *(4-6раз)*

2. *«Буратино прячется»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1- присесть, обхватить руками колени;

2- и. п. *(3-4раза)*

3. *«Буратино радуется»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: *«Поем песенку»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- глубокий вдох;

2- выдох, произнести звук *«а-а-а»*.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. *«Буратино играет»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- поворот вправо;

2- и п. ;

3- поворот влево;

4-и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

**Комплекс № 8 *«Кеглю мы с собой берем, на зарядку мы идем»***

Форма проведения: ОРУ с кеглями

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки вверху;

- ходьба с высоким подниманием бедра, руки за спиной;

- легкий бег;

- ходьба, берут кегли, построение в круг.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Потянись вверх»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кегля в правой руке.

1- через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку;

2- опустить руки;

3- через стороны поднять руки вверх, переложить кеглю в правую руку;

4- и. п. *(4-6раз)*

2. *«Подними кеглю вверх»* И. п.: сидя на коленях, кегля в руках.

1- встать на колени, поднять кеглю вверх, посмотреть на нее;

2- и. п. *(4-6раз)*

3. *«Прыгуны»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах продвижением вперед вокруг кегли. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

Ш. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному, кладут кегли.

-Упражнение на дыхание: *«Подыши одной ноздрей»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- закрыть пальцем правую ноздрю, вдох;

2- выдох;

3- закрыть пальцем левую ноздрю, вдох;

4- выдох.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

3. *«Прыгуны»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8- подскоки вокруг кегли.

Общая продолжительность: 5 мин.

***Комплекс № 9* *«Просыпаются котята»***

Форма проведения: ОРУ без предметов

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны,

- ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе;

- легкий бег;

- ходьба, построение в круг.

1. Основная часть: *(3 минуты)*

1. *«Кошечка греет голову на солнышке»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- поворот головы вправо;

2- и. п. ;

3- поворот головы влево;

4- и. п. *(4-6раз)*

2. *«Кошечка показалась, затем спряталась»* И. п.: сидя на пятках, руки за спиной.

1- встать, посмотреть вверх;

2- и. п. *(4-6раз)*

3. *«Кошечка резвится»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному;

-Упражнение на дыхание: *«Кошечка дышит»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- глубокий вдох;

2- выдох, произнести звук *«м-м-м»*.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. *«Кошечка отдыхает»* И. п.: сидя, ноги прямые вместе, руками упор сзади.

1- подтянуть ноги к себе;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

***Комплекс № 10* *«Построим из кубиков дом»***

Форма проведения: ОРУ с кубиками

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- ходьба на пятках, руки на поясе;

- легкий бег;

- ходьба, берут кубики, построение в круг.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Не урони кубики»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками за спиной.

1- соединить кубики перед собой, стукнув друг о друга;

2- и. п. *(4-6раз)*

2. *«Положи- возьми»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в руках.

1- присесть, поставить кубики на пол;

2- и. п. ;

3- присесть, взять кубики;

4- и. п. *(4-5раз)*

3. *«Попрыгаем возле кубиков»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, кубики перед собой.

1-8 прыжки на двух ногах на месте со сменой положения ног *(врозь- вместе)*. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному, кладут кубики.

-Упражнение на дыхание: *«Аист»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки опушены.

1- поднять руки вверх *(вдох)*;

2- и. п. *(выдох)*.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

3. *«Поскачи»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 подскоки на месте.

Общая продолжительность: 5 мин.

***Комплекс № 11* *«Спортивная прогулка»***

Форма проведения: ОРУ без предметов

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки вверху;

- ходьба на пятках, руки на поясе;

- бег;

- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Потянулись»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- поднять руки вверх;

2- и. п. *(4-6раз)*

2. *«Поклонись»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон вперед, руки опустить вниз;

2- и. п. *(4-6раз)*

3. *«Прыг- скок»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: *«Подыши одной ноздрей»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- закрыть пальцем правую ноздрю, вдох;

2- выдох;

3- закрыть пальцем левую ноздрю, вдох;

4- выдох.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. *«Поклонись»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон вперед, коснуться руками пальцев ног;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

***Комплекс № 12* *«Матрешки»***

Форма проведения: ОРУ с палочками

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки вверху;

- ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе;

- легкий бег;

- ходьба, берут платочки, построение в круг.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Покажи матрешке платочек»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек в руках.

1- вытянуть платочек перед собой;

2- и. п. *(4-6раз)*

2. *«Мы спрятались»* И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в руках.

1- присесть, закрыть лицо платочком;

2- и. п. *(4-6раз)*

3. *«Пляшут матрешки»* И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в правой руке, левая на поясе.

1-8 подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному, кладут платочки.

Упражнение на дыхание: *«Подыши на платочек»* И. п.: стоя, ног и на ширине плеч, платочек в прямых руках перед собой.

1- вдох;

2- медленный выдох на платочек.

Спокойная ходьба. Общая продолжительность: 5 минут.

Усложнение:

3. *«Пляшут матрешки»* И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в правой руке вверху, левая на поясе.

1-8 подскоки с продвижением вперед, вокруг себя.

Общая продолжительность: 5 мин.

***Комплекс № 13* *«Веселые ребята»***

Форма проведения: ОРУ без предметов

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- медленный бег;

- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Солнышко»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на кончики пальцев;

2- и. п. *(4-6раз)*

2. *«Прятки»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1- присесть, хлопок ладонями по коленям;

2- и. п. *(4-5раз)*

3. *«Достань с неба звездочку»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: *«Вырастим большими»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- поднять руки вверх и подняться на носки *(вдох)*;

2- И. п. *(выдох)*

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. *«Прятки»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1- присесть, обхватить колени руками;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

***Комплекс № 14* *«Лесные жители»***

Форма проведения: ОРУ с малым мячом

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, рук вверху;

- ходьба в полу приседе, руки на коленях;

- бег;

- ходьба, берут мячи, построение в круг.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Зайка»* И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в руках внизу.

1- подняться на носки, мяч вверх, посмотреть на него;

2- и. п. *(4-6раз)*

2. *«Мишка любит мед»* И. п.: сидя, ноги прямые вместе, мяч в руках.

1- наклон вперед, коснуться мячом кончиков ног;

2- и. п. *(4-6раз)*

3. *«Зайка - попрыгайка»* И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в руках перед, грудью.

1-8 прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному, кладут мячи.

-Упражнение на дыхание: *«Малый насос»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- голову назад *(вдох)*;

2- голову вперед *(выдох)*.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. *«Мишка любит мед»* И. п.: сидя, ноги прямые вместе, мяч в опущенных руках.

1- присесть мяч под колени;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

***Комплекс № 15* *«Гуси»***

Форма проведения: ОРУ без предметов

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на пятках, руки на поясе;

- медленный бег;

- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Радуются гуси»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- присесть, руки в стороны;

2- и. п. *(4-6раз)*

2. *«Гуси играют»* И. п.: стоя на коленях, руки на поясе.

1- наклон вправо;

2- и. п.

3- наклон влево;

4- и. п. *(4-6раз)*

3. *«Попрыгаем»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному

-Упражнение на дыхание: *«Гуси шипят»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1- вдох;

2- наклон вперед (выдох, произнести звук *«ш-ш-ш»*.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. *«Попрыгаем»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя.

Общая продолжительность: 5 мин.

***Комплекс № 16* *«Наши игрушки»***

Форма проведения: ОРУ с игрушками

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- ходьба на пятках, руки на поясе;

- бег;

- ходьба, берут игрушки, построение в две колонны.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Повернись»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, игрушки в прямых руках перед собой.

1- поворот вправо;

2- и. п. ;

3- поворот влево;

4- и. п. *(4-6раз)*

2. *«Наклонись»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, игрушки в руках.

1- наклон вперед;

2- и. п. *(4-6раз)*

3. *«Игрушка танцует»* И. п.: стоя, ноги вместе, игрушка на уровне груди.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному, кладут игрушки.

-Упражнение на дыхание: *«Маятник»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон вправо *(вдох)*;

2- и. п. *(выдох)*;

3- наклон влево *(вдох)*;

4- и. п. *(выдох)*.

Спокойная ходьба.

Усложнение:

2.*«Игрушки танцуют»* И. п.: стоя, ноги вместе, игрушка на уровне груди.

1-8 прыжки на двух ногах на месте со сменой положения ног *(врозь- вместе)*.

Общая продолжительность: 5 мин.

***Комплекс № 17* *«Поиграем мы немножко»***

Форма проведения: ОРУ без предметов

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки вверху;

- ходьба на пятках, руки в стороны;

- легкий бег;

- ходьба, построение в две колонны.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Хлопки»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- вытянуть руки вперед, хлопок в ладоши;

2- и. п. *(4-6раз)*

2. *«Спрятались ребята»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1- присесть, обхватить колени руками;

2- и. п. *(4-5раз)*

3. *«Мячик»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: *«Дуем на ладони»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-глубокий вдох;

2- выдох на ладони.

-Спокойная ходьба. Общая продолжительность: 5 минут.

Усложнение:

2. *«Спрятались ребята»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1- присесть, положить руки на голову;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

***Комплекс № 18* *«Бегущие ленточки»***

Форма проведения: ОРУ с ленточками

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- ходьба на пятках, руки за спиной;

- легкий бег;

- ходьба, берут ленточки, построение в две колонны.

|I. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Ленточки вверх»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены.

1- руки через стороны вверх;

2- и. п. *(4-6раз)*

2. *«Ветерок»* И. п.: стоя на коленях, руки с ленточками вверх.

1- наклон вправо;

2 и. п. ;

3- наклон влево;

4- и. п. *(4-6раз)*

3. *«Попрыгунчики»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки с ленточками вверху.

1-8 прыжки на двух ногах на месте, с махами ленточек над головой. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному, кладут ленточки.

-Упражнение на дыхание: *«Поем песенку»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- глубокий вдох;

2- выдох, произнести звук *«а-а-а»*.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. *«Ветерок»* И. п.: стоя на коленях, руки с ленточками в руках опущены.

1- руки с ленточками перед собой вверх;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

***Комплекс № 19* *«Забавные птички»***

Форма проведения: ОРУ без предметов

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- ходьба на пятках, руки на поясе;

- бег;

- ходьба, построение в две колонны.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Птички спрятались»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон вправо;

2- и. п. ;

3- наклон влево;

4- и. п. *(4-6раз)*

2. *«Поклюем зернышки»* И. п.: стоя на коленях, руки на поясе.

1- наклон вперед, постукивание пальцами по полу;

2- и. п. *(4-5раз)*

3. *«Птички прыгают»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: *«Вот какие мы большие»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- поднять руки вверх и подняться на носки *(вдох)*;

2- и. п. *(выдох)*.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. *«Птички прыгают»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте со сменой положения ног *(врозь- вместе)*.

Общая продолжительность: 5 мин.

***Комплекс № 20* *«Косички»***

Форма проведения: ОРУ с косичками

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- ходьба на пятках, руки на поясе;

- легкий бег;

- ходьба, берут косички, построение в две колонны.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Наклонись»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, косички в прямых руках над головой.

1- наклон вправо;

2- и. п. ;

3- наклон влево;

4- и. п. *(4-6раз)*

2. *«Потянись»* И. п.: стоя на коленях, косичка в опущенных руках.

1- поднять руки с косичкой вверх, посмотреть на нее;

2- и. п. *(4-6раз)*

2. *«Попрыгунчик»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, косичка на полу перед собой. *(2-3раза)*

1-8 прыжки на двух ногах через косичку. Чередовать с ходьбой.

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному, кладут косички.

-Упражнение на дыхание: *«Заблудился»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки сложены в трубочку.

1- вдох;

2- поднести руки ко рту, выдох в трубочку и произнести *«А-у-у»*.

Спокойная ходьба. Общая продолжительность: 5 минут.

Усложнение:

2. *«Потянись»* И. п.: стоя на коленях, косичка в прямых руках перед грудью.

1- поворот вправо;

2- и. п. ;

3- поворот влево;

4- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

***Комплекс № 21* *«Цирк»***

Форма проведения: ОРУ без предметов

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- ходьба полу приседе, руки на коленях;

- легкий бег;

- ходьба, построение в две колонны.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Ловим комарика»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1- наклон вперед, хлопок в ладоши перед собой;

2- и. п. *(4-6раз)*

2. *«Ловкие волчата»* И. п.: сидя, ноги прямые вместе, руками упор сзади.

1- поднять ноги вверх;

2- и. п. *(3-4раза)*

3. *«Звери рады детворе»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на дух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: *«Пчела»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- вдох;

2- на выдохе произнести звук *«з-з-з»*.

-Спокойная ходьба. Общая продолжительность: 5 минут.

Усложнение:

1. *«Ловкие волчата»* И. п.: сидя, ноги прямые вместе, руками упор сзади.

1- поднять правую ногу вверх;

2- и. п. ;

3- поднять левую ногу вверх;

4- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

***Комплекс № 22 «Разноцветные султанчики»***

Форма проведения: ОРУ с султанчиками

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- ходьба на пятках, руки на поясе;

- легкий бег;

- ходьба, берут султанчики, построение в две колонны.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Покажи султанчик»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с султанчиком опущены.

1-поднять султанчики вперед;

2- и. п. ; *(4-6раз)*

2. *«Постучи»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с султанчиками опущены.

1-коснуться султанчиками коленей;

2- и. п. *(4-6раз)*

3. *«Попрыгунчики»* И. п.: стоя, ноги вместе, султанчики перед грудью.

1-8 прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

2. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному, кладут султанчики.

-Упражнение на дыхание: *«Подуем на султанчики»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с султанчиками перед грудью.

1- вдох;

2- медленный выдох на султанчики.

Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. *«Положи»* И. п. стоя, ноги вместе, руки с султанчиками опущены.

1- присесть, положить султанчики на пол;

2- и. п. ;

3- присесть, взять султанчики;

4- и. п. (Общая продолжительность: 5 мин.)

***Комплекс № 23* *«Зоопарк»***

Форма проведения: ОРУ без предметов

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки вверху;

- ходьба на пятках, руки за спиной;

- легкий бег;

- ходьба, построение в две колонны.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Заяц»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- поднять руки вверх, подняться на носки, посмотреть на руки;

2- и. п. *(4-6раз)*

2. *«Волк»* И. п.: сидя, ноги врозь, руки перед собой, ладони вместе.

1-4 правая рука вверху, левая внизу, хлопки в ладоши;

5-8 левая рука вверху, правая внизу, хлопки в ладоши. *(4-6раз)*

3. *«Зайка»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте со сменой положения ног *(врозь- вместе)*. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: *«Насос»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- голову назад *(вдох)*;

2- голову вперед *(выдох)*.

-Спокойная ходьба.

Усложнение: 2. *«Зайка»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки с выбрасыванием прямых ног вперед.