**Комплексы утренней зарядки**

**для детей первой ранней группы**

**«Петя — петушок»№1**

(Комплекс с элементами коррегирующей и дыхательной гимнастики)

Вводная часть

***Воспитатель.*** Ребята, к нам в гости сегодня пришел петушок. (показывает игрушечного петушка.) Петушок: «Ку-ка-ре-ку!»

Воспитатель:                           Петушок, петушок, Золотой гребешок,

                                                  Масляна головушка, Шелкова бородушка.

                                                  Что ты рано встаешь, Голосисто поешь,

                                                  Деткам спать не даешь.

***Петушок.*** Я хочу провести с ребятами зарядку.

Воспитатель. Покажем петушку, как мы умеем ходить.

* Ходьба стайкой за петушком (20 сек.)
* Ходьба, высоко поднимая колени, отводя руки в стороны, хлопая ими по ногам (20 сек.)
* Убегаем от петушка(Бег врассыпную (20 сек.))
* Ходьба врассыпную (20 сек.)
* Построение врассыпную

Петушок. Повторяйте за мной упражнения, ребята. Покажите, какие вы ловкие.

Основная часть

* Упр. **«Петушок машет крыльями»**

И.п. Стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью.

Вернуться в и.п.Повторить 5 раз, Темп умеренный.

Указания: «Держите спину ровно».

* Упр. **«Петушок пьет водичку»**

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

Наклониться. Вернуться в и.п., поднять высоко голову.

Повторить 4 раза, темп умеренный.

* Упр. **«Петушок клюет зернышки»**

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Присесть, постучать пальчиками по полу.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза, темп умеренный.

Указания: «Хорошо выпрямить спину после наклона».

* Упр. **«Петушок радуется»**

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

2-3 пружинки и 5-6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное.

Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Ходьба в колонне за петушком (30 сек.)

**Дыхательное упражнение «Петушок»**

И.п.: стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох, выдыхая произносить: «Ку-ка-ре-ку!»

***Воспитатель.*** Ребята, давайте выучим стихотворение про петушка:

Петушок, петушок,

     Подари мне гребешок.

      Ну, пожалуйста, прошу,

 Я кудряшки расчешу.

Дети благодарят петушка и возвращаются в группу.

**«Лучистое солнышко» №2**

(Комплекс с элементом корригирующей и дыхательной гимнастики)

Вводная часть

***Воспитатель.*** Ребята, посмотрите в окно.

                                                  Смотрит солнышко в окошко

                                                  Светит в нашу комнату.

                                                  Мы захлопаем в ладоши,

                                                  Очень рады солнышку.

Давайте покажем солнышку, как оно нам нравится.

* Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 сек.)
* Ходьба в разных направлениях (10 сек.)
* Бег по кругу (20 сек.)
* Ходьба по кругу (10 сек.)
* Построение в круг.

Основная часть

* Упр. **«Погреем руки на солнышке»**

И.п. Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, повернуть ладошками вверх - вниз.

Вернуться в и.п.

Повторить 5 раз, Темп умеренный.

Указание: «Спина прямая»

* Упр. **«Спрячь ладошки»**

И.п: стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Наклониться вперед, ладони на живот.

Вернуться в и.п.

Повторить 4 раза, темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

* Упр. **«Греемся на солнышке»**

И.п. Лежа на спине, руки прижать к полу – греем животики.

Поворот на живот – греем спину. Можно повернуться на спину – погреть бочок.

Повторить 5 раз, Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

* Упр. **«Радуемся солнышку»**

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.

8 — 10 подпрыгиваний на месте.

Повторить 2 - 3 раза, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное.

***Заключительная часть***

Игра **«Солнышко и дождик»** Повторить два раза.

* **Дыхательное упражнение** **«Вырастем большими»**

И.п. стоя, ноги вместе, руки поднять вверх, хорошо  потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох.

Произнести: «У- х-х-х!» Повторить 4 - 5раз

**«Ласковая киска» №3**

*(Комплекс с элементами дыхательной гимнастики)*

Вводная часть.

Дети в спортивной одежде входят в физкультурный зал.

**Воспитатель:** Ребята, угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:

                            Мохнатенькая, усатенькая.

                            На лапках царапки,

                            Молочко пьет,

                            «Мяу, мяу!» - поет.

Правильно. А теперь, ребята, давайте поиграем вместе с кошечкой.

Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку.

* Ходьба обычная за кошкой        (20 сек.)
* Бег обычный                               (20 сек.)
* Ходьба со сменой направления (20 сек.)
* Построение врассыпную.

            Основная часть

* **Упражнение «Кошечка греется на солнышке»**

Исходная позиция стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Наклонить голову к одному плечу.  Вернуться в исходную позицию.

Наклонить голову к другому плечу.  Вернуться в исходную позицию.

По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание: «Резких движений головы не делать».

* **Упражнение «Кошечка играет»**

Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной.

Наклониться вперед, положить голову на колени.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

* **Упражнение «Кошечка дышит»**

Исходная позиция: сидя на полу.

Сделать вдох носом.

На выдохе протяжно протянуть «М-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

Повторить 5 раз.

* **Упражнение «Кошечка спряталась»**

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Присесть, закрыть глаза руками.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

* **Упражнение «Кошечка радуется»**

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 секунд.

***Заключительная часть***

* Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой «стайкой» (1,5 мин.)

Дети вслед за кошкой возвращаются в группу.

**«Серенький зайчишка» №4**

(Комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

**Воспитатель:** Отгадайте загадку, ребята:

Зимой беленький,

Летом серенький.

Никого не обижает,

Сам всех боится. (Заяц)

Педагог надевает маску зайца и проводит зарядку.

**Воспитатель:** Смотрите внимательно и правильно выполняйте все упражнения.

* Ходьба по залу за зайчиком (Ходьба по кругу друг за другом (15 сек.).)
* Покажем зайчику, какие мы большие (Ходьба на носочках (10 сек.).)    Бег за зайчиком. (Обычный бег (20 сек.).)
* Потеряли зайчика. (Ходьба врассыпную (10 сек.).)
* Построение врассыпную.
* Упр**. «Зайка греет лапки на солнышке»**

Исходная позиция: Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, повернуть ладошками вверх — вниз, сказать: «Тепло»

Вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Индивидуальные поощрения.

* Упр. **«Зайка греет ушки»**

Исходная позиция: Стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Повернуть голову в сторону

Вернуться в и.п.

Повернуть голову в другую сторону.

Вернуться в и.п.

Повторить по 2 раза в каждую сторону.

Темп медленный.

* Упр. **«Зайка прячет лапки»**

Исходная позиция: Стоя, руки в стороны.

Паклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет». Вернуться в и.п.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Индивидуальные указания и поощрения.

* Упр. **«Зайчик занимается спортом»**

Исходная позиция: Стоя, ноги вместе, руки опущены.

Бег на месте 8 — 12 сек.

Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Поощрения

Заключительная часть

* Игра **«Зайка серенький сидит».** Проводится 2 раза.
* **Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика»**

Повторить 2 раза.

**«Веселые гуси» №5**

(Комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

 Вводная часть.

**Воспитатель:** Сегодня мы с вами, ребята, будем гусями. Гуси, гуси!

**Дети.** Га-га-га!

**Воспитатель**: Ну летите же сюда!

Ребята собираются около воспитателя.

* Гуси  гуляют по лужайке. (Ходьба стайкой (15 сек.).)
* Гуси подняли  крылышки вверх. (Ходьба за воспитателем, руки вверх (15 сек.).)
* Гуси  радуются солнышку. (Бег врассыпную (15 сек.).)
* Построение врассыпную.

Основная часть

* Упражнение **«Гуси проснулись»**

Исходная позиция: стоя, руки опущены.

Поднять руки через стороны вверх, произнести: «Га- га!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

* Упражнение **«Гуси шипят»**

Исходная позиция: стоя, руки за спиной.

Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать «Ш-ш-ш!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раз. Темп медленный.

* Упражнение **«Спрятались гуси»**

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Присесть, руки положить на голову.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

* Упражнение **«Радуются гуси»**

Исходная позиция: стоя

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 сек.

Заключительная часть

**Воспитатель**: Гуси, гуси!

**Дети.** Га-га-га!

**Воспитатель**: Есть хотите?

**Дети.**Да-да-да!

**Воспитатель**: Ну летите же домой!

* Медленный бег за воспитателем «стайкой» (30 сек.)
* Медленная ходьба за воспитателем (30 сек.)
* Дыхательное упражнение «**Дуем на крылышки»**

Указание: выдох длиннее вдоха.

**«Звонкие погремушки» №6**

Вводная часть

Дети входят в зал. **Воспитатель**.  Динь- дон,  дили, дили.

                                                         Погремушки нам купили.

                                                         У Марины, у Танюшки,

                                                         И у Вовы погремушки.

                                                         И звенит со всех сторон:

                                                         Дили, дили, дили, дон.    Н. Френкель

Ребята, сегодня к нам пришел веселый Петрушка. Он и поможет нам провести зарядку.

Погремушки разложены заранее по кругу. Воспитатель надевает на себя колпак Петрушки

* Ходьба друг за другом по кругу около погремушек (20 сек.)
* Бег друг за другом по кругу (20 сек.)
* Остановка около погремушек.
* Дети берут в руки по две погремушки

Основная часть

* Упражнение **«Покажи погремушки»**

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками опущены.

Поднять руки через стороны вверх, позвенеть погремушками.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

* Упражнение **«Спрячь погремушки»**

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, погремушки в руках.

Наклониться вперед, спрятать погремушки за стопами ног.

Вернуться в исходную позицию.

Наклониться вперед, взять погремушки и сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.  Повторить 2 раза. Темп медленный.

* Упражнение **«Положи погремушку»**

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками внизу.

Присесть, положить погремушки на пол. Вернуться в исходную позицию.

Присесть, взять погремушки и сказать: «Вот!»

Повторить 2 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

* Упражнение **«Спрячь погремушки»**

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками согнуты в локтях.

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 сек.

Заключительная часть

**Петрушка.**              Динь, динь, динь,

                                 Вместе ловко побежим.

                                 Погремушкой, погремушкой

                                 Звонко, звонко позвеним.

* Бег за Петрушкой (20 сек.)

**Петрушка.**             Погремушка, не звени.

                                 Хватит, хватит, отдохни.

Дети подходят к Петрушке и отдают ему погремушки.

* Спокойная ходьба врассыпную.

Дети вместе с петрушкой возвращаются в группу.

**«Любимые игрушки»№7**

Вводная часть

Дети входят в зал.

**Воспитатель.** Ребята, вы любите играть с игрушками?  Какие у вас любимые игрушки? (Ответы детей.) Сегодня мы в наших упражнениях покажем некоторые игрушки.

* Ходьба врассыпную (20 сек.)
* Бег врассыпную (20 сек.)
* Ходьба врассыпную (10 сек.)
* Остановка. Построение врассыпную.

Основная часть

* Упражнение **«Кукла»**

Исходная позиция: стоя, руки опущены.

Поднять руки перед собой – вверх.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

* Упражнение **«Неваляшка»**

Исходная позиция: сидя, ноги раздвинуты, руки на поясе.

Наклониться вперед.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

* Упражнение **«Медвежонок»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Поднять одну ногу, опустить.

 То же другой ногой.

Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

* Упражнение **«Веселый мячик»**

Исходная позиция: Стоя, руки произвольно.

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 сек.

Заключительная часть

* Игра **«Найди игрушку».**
* Ходьба вокруг игрушек (20 сек.).

Дети возвращаются в группу.

**«Части тела»№8**

(Комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

**Воспитатель**. Ребята, покажите мне свои руки, а теперь ноги. Теперь покажите колени. (Дети выполняют задания.) Молодцы. Вы все знаете и умеете. Сегодня мы проведем зарядку и поиграем с нашими ручками, ножками, коленками. Будьте внимательны.

* Ходьба стайкой за воспитателем (20 сек.)
* Бег стайкой за воспитателем (20 сек.)
* Ходьба обычная (10 сек.)
* Остановка. Построение врассыпную.

Основная часть

* Упражнение **«Покажи руки»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, выпрямить и сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз.

* Упражнение **«Где колени»**

Исходная позиция: стоя, ноги расставлены, руки за спину.

Наклониться вперед, ладони положить на колени, смотреть на колени, сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

* Упражнение **«Спрячь голову»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.

Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя.

* Упражнение **«Прыгают ножки»**

Исходная позиция: стоя, руки произвольно.

Подпрыгивание на месте.

8-10 подпрыгиваний на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.

Указание: «Прыгать мягко».

Заключительная часть

* Дыхательное упражнение **«Вырасти большой»**

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

Произнести: «У-х-х-х»!

Повторить 4-5 раз.

* Ходьба стайкой за воспитателем (20 сек.)

Дети возвращаются в группу.

**«Цирковые медвежата»№9**

(Комплекс со стульями с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Педагог предлагает им отгадать загадку:

                                                              Он всю зиму долго спал,

                                                              Лапу правую сосал.

                                                              А проснулся - стал реветь.

                                                              Этот зверь – лесной…(медведь)

**Воспитатель.** Правильно, медведь. Сегодня мы побываем с вами в цирке. Мы - цирковые медвежата. Воспитатель предлагает каждому ребенку- «медвежонку» занять стульчик – «цирковое место».

**Воспитатель:** Медвежата разминаются перед выступлением.

* Ходьба вокруг стульчиков (20 сек.)
* Бег вокруг стульчиков (20 сек.)
* Ходьба вокруг стульчиков (10 сек.)
* Дыхательное упражнение **«Дуем на лапки»**

Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить 2 раза.

Основная часть

* Упражнение **«Покажем лапки и спрячем»**

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки за спиной (за спинкой стула)

Руки вперед – показали лапки. Вернуться в исходную позицию – спрятали лапки.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указания: «Вперед не наклоняться»

* Упражнение **«Медвежата выступают»**

Исходная позиция: сидя лицом к спинке стула, руки на спинке стула.

 Поворот в сторону, посмотреть назад.

Вернуться в исходную позицию. То же в другую сторону

Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя. Указания: «Крепко держаться за спинку стула».

* Упражнение **«Медвежата топают ногами»**

Исходная позиция: сидя на стуле, держаться за сиденье стула с боков.

Шагать, высоко поднимая колени. После 6-8 шагов остановка – отдых

Повторить 4 раза. Показ и объяснения воспитателя.

* Упражнение **«Медвежата радуются»**

Исходная позиция: стоя за стулом, ноги слегка расставлены, руки вниз.

6-8 подпрыгиваний, затем ходьба вокруг стула.

Повторить 2 раза. Дыхание произвольное.

Указания: «Прыгать легко, мягко»

Заключительная часть

* Упражнение **«Устали лапки медвежат»**

Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 сек.)

* Упражнение **«Медвежата прощаются с гостями»**

Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 сек.)

* Ходьба по залу (20 сек.)

**«Веселые обезьянки» №10**

(комплекс с ленточками с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

**Воспитатель.** Дети, вы хотите поиграть? Отгадайте загадку:

                                 Зверь смешной в огромной клетке

                                 С ветки прыгает на ветку.

                                 Ест бананы, сладости

                                 К общей детской радости. (Обезьяна)

Правильно, это обезьянка. Под веселую музыку появляется обезьянка (игрушка), здоровается, приглашает детей поиграть с ней, раздает им ленточки.

* Ходьба друг за другом (20 сек.)
* Бег стайкой за обезьянкой (20 сек.)
* Ходьба с выполнением дых.  упражнения **«Подуем на ленточки»** (20 сек.)
* Ходьба по кругу (15 сек.)
* Построение в полукруг около обезьянки.

Основная часть

* Упражнение **«Выше ленточки»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки с лентами опущены.

Руки с ленточками вверх, посмотреть и через стороны опустить вниз.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

Показ и объяснения воспитателя.

* Упражнение **«Помашем ленточками внизу»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки с лентами за спиной.

Наклониться вперед, помахать ленточками внизу.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя.

* Упражнение **«Поиграем ножками»**

Исходная позиция: сидя на полу, руки с ленточками опущены.

Согнуть ноги, ленточки вверх, помахать, опустить, выпрямить ноги.

Повторить 4 раза. Дыхание произвольное.

* Упражнение **«Обезьянка радуется детворе»**

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки вниз.

3-4 пружинки и 6 подпрыгиваний, затем ходьба со взмахиванием ленточками.

Повторить 2 раза. Поощрения.

Заключительная часть

Ребята показывают обезьянке, какие упражнения они могут выполнять с ленточками:

* Ходьба по кругу с различным положением рук (Ленточки к плечам, за спину, в стороны) (20 сек.)
* Дыхательное упражнение **«Дуем на обезьянку».** (20 сек.)

Обезьянка благодарит детей, желает им приятного завтрака и убегает.

**«Герои сказок»№11**

(комплекс с элементами коррегирующей гимнастики)

Вводная часть

**Воспитатель.** Ребята, вы любите сказки? Каких сказочных героев вы знаете?  (ответы детей) Давайте в наших упражнениях покажем героев сказок.

* Ходьба друг за другом (20 сек.)
* Ходьба на носочках (10 сек.)
* Дети идут под ритмичную присказку воспитателя:

                                             Наши ребятки на утренней зарядке

                                             Все делают как нужно, шагают в ногу дружно.

                                             Раз - два, раз – два. Шагают в ногу дружно.

                                             Раз - два, раз – два.

* Бег обычный (20 сек.)
* Ходьба врассыпную (10 сек.)
* Построение врассыпную.

Основная часть

* Упражнение **«Винни - пух надувает воздушный шарик»**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Согнуть руки в локтях, кисть сжать в кулак, поднести ближе ко рту и имитировать надувание шарика.

Развести руки в стороны – надули шарик.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

* Упражнение **«Веселый колобок»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вверх.

Поворот на бок, на живот, на другой бок, на спину.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя. Индивидуальные поощрения.

* Упражнение **«Забавный Буратино»**

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.

Согнуть ноги в коленях.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ воспитателя. Поощрения.

* Упражнение **«Смешной зайчик»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью.

3-4 раза согнуть и разогнуть ноги, затем перейти на подпрыгивания.

8 – 10 подпрыгиваний.

Повторить 2 раза. Чередуя с ходьбой на месте.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Заключительная часть

* Ходьба с различными положениями рук (20 сек.)
* Ходьба с остановками за воспитателем (20 сек.)

Дети возвращаются в группу.

**«Веселые зверята»№12**

(Комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

**Воспитатель.** Сегодня мы вспомним с вами некоторых животных и даже покажем их в упражнениях, но сначала вы должны отгадать загадки.

* Ходьба обычная за воспитателем (15 сек.)
* Ходьба «змейкой» за воспитателем (15 сек.)
* Бег «змейкой» за воспитателем (20 сек.)
* Ходьба обычная (15 сек.)
* Построение в круг.

Основная часть

**Воспитатель:** Ребята, отгадайте загадку: Зверь мохнатый, косолапый,

                                                                     Он сосет в берлоге лапу.

* Упражнение **«Неуклюжий медвежонок»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Раскачивать одновременно обеими руками вперед – назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой. 2-3 остановки.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

Дыхание произвольное. Показ воспитателя.

**Воспитатель.**Хитрая плутовка, рыжая головка.

                              Хвост пушистый – краса, а зовут ее …(Лиса)

* Упражнение **«Лисичка ищет зайчат»**

Исходная позиция: лежа на животе, подбородок на согнутых руках.

Приподнять голову, смотреть вперед. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ воспитателя.

* Упражнение **«Кошечка отдыхает»**

Исходная позиция: лежа на спине, ладони прижаты к полу.

Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеки – киска спит.

Вернуться в исходную позицию – киска просыпается.

Повторить 5 раза. Темп умеренный.

Индивидуальные указания. Поощрения.

**Воспитатель.**    Зимой беленький, летом серенький.

                            Никого не обижает.  Всех сам боится.  (Зайчик)

* Упражнение **«Ловкий зайчик»**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

                    Ну – ка, зайка, поскачи, поскачи.

                    Мягкой лапкой постучи, постучи.

                    Ты на травке посиди, посиди,

                    И немножко отдохни, отдохни.

                    Отдохнул, теперь вставай.

                    Прыгать снова начинай!

Прыжки чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Прыжки – ноги вместе, ноги врозь. Чередовать прыжки с ходьбой на месте.

Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

**«В гости к ежику»№13**

(комплекс с элементами коррегирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

**Воспитатель.** Ребята, сегодня мы отправимся в гости. А к кому — отгадайте:

                                                   На спине иголки

                                                   Длинные и колкие.

                                                   А свернется в клубок -

                                                   Нет нм головы ни ног. (Нож)

Правильно, ежик. Мы отправляемся в гости к ежику.

* Идем по лесу (Ходьба в колонне по одному (10 сек.).)
* Идем по болоту. (Ходьба по кругу, взявшись за руки (10 сек).)
* Убегаем от лисы (Бег в колонне по кругу (15 сек.).)
* Построение в круг.

Основная часть

**Воспитатель.** (показывает игрушечного ежика). Посмотрите ребята, а вот и ежик.

Ежик. Здравствуйте, дети. Я только что проснулся, давайте вместе сделаем зарядку.

* Упражнение **«Ежик потягивается»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Руки в стороны, улыбнуться.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный. Указания об осанке.

* Упражнение **«Ежик приветствует ребят»**

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Наклон вперед, поворот головы в одну сторону, другую сторону.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание: «Резких движений головой не делать». Показ и объяснения педагога.

* Упражнение **«Ежик греется на солнце»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища — греется животик.

Поворот на живот — греется спинка.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

* Упражнение **«Всем весело»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

8 – 10 подпрыгиваний на месте и ходьба, размахивая руками.

Повторить 3 раза.

Указания: «Прыгаем  легко».

Заключительная часть

**Ежик.** Молодцы, ребята, все упражнения выполнили правильно и красиво. Хочу поиграть с вами.

**Подвижная игра**. Дети свободно ходят по залу в разных направлениях. По сигналу педагога (свисток, удар в бубен) они останавливаются и приседают на корточки. Повторить игру 3 раза.

Ходьба за ежиком (25 сек.)

**Поросенок  Хрю — Хрю» №14**

(Комплекс с кубиками с элементами коррегирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

**Воспитатель** загадывает загадку: Вместо носа — пятачок,

                                                         Вместо хвостика — крючок.

                                                         Голос мой визглив и звонок.

                                                         Я веселый..... (Поросенок)

Педагог в маске поросенка проводит зарядку.

Заранее на полу разложены кубики.

* Ходьба парами, держась за руки, по кругу (15 сек.).
* Ходьба парами между предметами (15 сек.)
* Бег по кругу друг за другом (20 сек.).

Указание: как только вы услышите сигнал (свисток, удар в бубен), возьмите с пола по два кубика.

* Ходьба по кругу с кубиками в руках (10 сек.).
* Построение в круг.

Основная часть

* Упражнение **«Покажи кубики»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спину.

Кубики вперед, сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указания: «Спину держать прямо. Голову не опускать».

* Упражнение **«Положи и возьми»**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки с кубиками у плеч.

Наклон вперед, положить кубики у пяток.  Вернуться в исходную позицию.

Наклон вперед, взять кубики.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ воспитателя. Индивидуальная помощь и поощрения.

* Упражнение **«Хрю - хрю»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спиной.

Присесть, постучать кубиками об пол и сказать: «Хрю - хрю»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Показ и обьяснение воспитателя..

* Упражнение **«Не задень кубики»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Кубики на полу по бокам. 6 - 8 подпрыгиваний и ходьба на месте.

Повторить 3 раза.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Заключительная часть

* Бег в медленном темпе (30 сек).
* Ходьба обычная (10 сек.).
* Сесть на пол. Повторить 2 раза скороговорку:     Ой, как сыро, сыро, сыро

                                                                                             От росы, росы, росы.

**«Белочка в гостях у детворы»№15**

(Комплекс с шишками с элементами самомассажа и коррегирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

**Воспитатель.** Отгадайте, кто спешит к нам в гости:

                                                                  Хожу в пушистой шубе,

                                                                  Живу в густом лесу.

                                                                  В дупле на старом дубе

                                                                  Орешки я грызу.  (Белка)

Педагог в маске белки проводит зарядку.

**Белка.** Я принесла для всех детей шишки. Зарядку мы проведем с ними.

* Ходьба по кругу за белочкой (15 сек.)
* Ходьба между предметами (10 сек.)
* Бег в колонне по одному (20 сек.)
* Ходьба по кругу (10 сек.)
* Построение в круг. Белка раздает детям по две шишки.

Основная часть

* Упражнение **«Шишки вверх»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки с шишками опущены.

Руки через стороны вверх, вместе. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указания: «Спина прямая».  Индивидуальные указания

* Упражнение **«Положи и возьми шишки»**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки с шишками у плеч.

Наклон вперед, положить шишки у пяток. Вернуться в исходную позицию.

Наклон вперед, взять кубики.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя. Поощрения.

* Упражнение **«Спрячьте шишки»**

Исходная позиция: сидя,  руки с шишками в стороны.

Шишки к животу, согнутыми в коленях ногами прикрыть шишки, опустить голову.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Показ и обьяснение воспитателя. Поощрения.

* Упражнение **«Отдыхают глазки»**

Помаргать глазами. Закрыть глаза. Поморгать, посмотреть на шишки.

Показ и обьяснение воспитателя.

* Упражнение **«Вокруг шишек»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Ходьба и бег вокруг шишек.

Повторить 3 раза.                 Заключительная часть

* Ходьба с различными упражнениями для рук (шишки в руках) (20 сек.)
* **Игра- массаж**

Исходная позиция: сидя,  одна шишка на полу, другая в руках.

Катать шишку в руках (20 сек.)(правой рукой по левой руке, катать от пальцев по руке вверх и обратно.) Поменять руки.

Ребята благодарят белочку за интересную зарядку и возвращаются в группу.

**«Верная собачка»№16**

(комплекс с мячами с элементами коррегирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

**Воспитатель**загадывает им загадку:     Гладишь — ласкается,

                                                                   Дразнишь — кусается.   (Собачка)

**Воспитатель.** Правильно, собачка. А хотите, чтобы она пришла к нам и провела утреннюю гимнастику? Появляется собачка (игрушка).

* Идем за собачкой (Ходьба в колонне по одному) (15 сек.)
* Прыгаем, как собачка. (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (10 сек.).)
* Собачка оставляет свои следы. (Бег «змейкой» за собачкой (20 сек.).)
* Ходьба по кругу (10 сек.)
* Построение в круг. Собачка предлагает взять по одному мячу.

Основная часть

* Упражнение **«Мяч вперед»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, мяч опущен.

Мяч вперед.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указания: «Спина прямая.»

* Упражнение **«Мяч на пол»**

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, мяч опущен.

Наклон вперед, достать мячом до пола.

Вернуться в исходную позицию.

Наклон вперед, взять кубики.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя.

* Упражнение **«Мяч вверх»**

Исходная позиция:  сидя на пятках, мяч опущен.

Подняться нп колени, мяч вверх, посмотреть на мяч.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раз. Показ воспитателя

* Упражнение **«Вокруг мяча»**

Исходная позиция:  стоя, ноги вместе, руки за спину, мяч на полу.

Подняться на носки, обойти мяч  в одну сторону, затем в другую.

Бег и ходьба вокруг мяча.

Повторить 2 раза.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Собачка предлагает детям положить мячи в корзину.

Заключительная часть

* Упражнения для профилактики плоскостопия **«Рисуем пальчиком на полу»**

Дети садятся на пол и вместе с собачкой рисуют пальчиками на полу солнышко — сначала правой, потом левой ногой.

* Бег в медленном темпе (30 сек.)
* Ходьба.

Дети прощаются с собачкой и возвращаются в группу.

**«Сильный слон»№18**

(Комплекс с платочками с элементами коррегирующей и дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

**Воспитатель** загадывает им загадку:

                                       Зверь огромный — преогромный

                                       Южным солнцем  прокаленный.

                                       И в цирке он, и в зоопарке он.

                                       Большой и добродушный Африканский (Слон)

Правильно, слон. Давайте покажем слону Гоше, как мы с вами делаем зарядку.

* Ходьба в колонне по одному (15 сек.)
* Ходьба по кругу взявшись за руки (15 сек.)
* Бег в разных направлениях (20 сек.)
* Построение врассыпную. Воспитатель раздает детям платочки.

Основная часть

* Упражнение **«Подуй»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, платочек опущен.

Платочек перед грудью, подуть на него.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4раза.

Указания: «Выдох длиннее вдоха».

* Упражнение **«Положи платочек»**

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, платочек в опущеных руках

Наклон вперед, положить платочек на пальцы ног.

Вернуться в исходную позицию.

Наклон вперед, взять платочек.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя. Поощрения.

* Упражнение **«Сесть на платочек»**

Исходная позиция:  стоя, ноги слегка расставлены, платочек на полу сзади.

Сесть на платочек, встать.

Повторить 4 раза. Показ воспитателя.

* Упражнение **«Подпрыгивание»**

Исходная позиция:  стоя, ноги слегка расставлены, платочек на полу сзади.

6 - 8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочков.

Повторить 3 раза

Индивидуальные указания. Поощрения.

Заключительная часть

* Упражнение для профилактики плоскостопия **«Подними платочек ногой»**Указание: «Руками не помогать»
* Ходьба по кругу друг за другом.

Ребята прощаются со слоном и возвращаются в группу.

**«Зима»№19**

(Комплекс с элементами коррегирующей и дыхательной гимнастики.)

Вводная часть

**Воспитатель.** Ребята, какое сейчас время года? Чем вам нравится зима?

Давайте покажем в упражнениях, как нам нравится зимушка — зима.

* Гуляем по зимней дороге. (Ходьба по залу в колонне по одному (15 сек.).)
* Гуляем с друзьями. (Ходьба парами, держась за руки (10 сек.).)
* Радуемся прогулке на воздухе. (Бег врассыпную (15 сек.).)
* Ходьба врассыпную (10 сек.)
* Построение в круг.

Основная часть

* Упражнение **«Падает снег»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки поднять вверх — вдох, опустить — выдох.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

* Упражнение **«Греем колени»**

Исходная позиция: сидя, ноги врось, руки в упоре сзади.

Наклон вперед, ладони на колени, подуть на колени, выпрямиться.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указания: «Выдох длиннее вдоха».

* Упражнение **«Глазки устали от снега»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть. Помаргать глазами. Закрыть глаза.  Помаргать  глазами, посмотреть вверх.

Повторить 3 раза. Показ и объяснение воспитателя.

* Упражнение **«Холодно»**

Исходная позиция:  сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.

Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза

Показ и объяснение воспитателя.

* Упражнение **«Детвора рада зиме»**

Исходная позиция:  стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

2 — 3 пружинки, 6 — 8 подпрыгиваний.

Дыхание произвольное. Повторить 2 раза, Чередуя с ходьбой.

Заключительная часть

* Бег по залу врассыпную. (20 сек.)
* Дыхательное упражнение **«Дуем на снежинки»**

На счет 1, 2 — вдох.

На счет 1, 2, 3, 4 — выдох.

Повторить3 раза.

* Ходьба по залу врассыпную (15 сек.)

Дети возвращаются в группу.

**«Деревья в лесу»№20**

(Комплекс с элементами самомассажа, коррегирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

**Воспитатель.** Ребята, посмотрите в окно. Обратите внимание на высокие деревья, которые растут около нашего детского сада. Давайте покажем в наших упражнениях деревья.

* Ходьба по кругу (15 сек.)
* Приставной шаг в сторону (10 сек.)
* Бег в колонне по одному (20 сек.)
* Ходьба в кругу (10 сек.)
* Построение в круг.

Основная часть

* Упражнение **«Деревья высокие»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки через стороны вверх. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный

Указания: «Спина прямая». Индивидуальные указания

* Упражнение **«Ветер качает деревья»**

Исходная позиция: сидя, ноги врось, руки за спину.

Покачивания (наклон) вправо — влево. Через 2 — 3 движения остановка.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

* Упражнение **«Спрячемся под деревом от дождика»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть. Голову положить на колени.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

* Упражнение **«Попрыгаем вокруг деревьев»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены

2 — 3 пружинки, 6 — 8 подпрыгиваний. Повторить 2 — 3 раза, чередовать с ходьбой.

Заключительная часть

* Бег в медленном темпе (25 сек.).
* Игра — массаж **«Дождик».**

Дети садятся на пол. На слова воспитателя: «Дождик!» фалангами пальцев одной руки постукивают по другой руке. Начинают от кистей рук, подниматься выше. Затем опускаться вниз. На слова «Солнышко!» дети выполняют поглаживающие движения одной рукой по другой и наооборот. То же можно выполнить и по ногам.

Дети возвращаются в группу.