Комплекс гимнастики №1 (октябрь)
«В гостях у солнышка»

Вводная часть

Дети построены в круг.

Воспитатель: сегодня к нам в группу на зарядку заглянуло солнышко. По этому, у нас с вами так светло. Вы любите солнышко? *(ответы детей)*. Конечно, ведь солнышко освещает и согревает всё вокруг своими яркими лучиками. И сейчас мы с вами поиграем в игру, которая так и называется «Солнечные лучики». Я буду говорить, где вас потрогал «солнечный лучик», а вы это место будете ласково гладить *(начинается игра, воспитатель говорит и вместе с детьми выполняет движения)*.

Воспитатель: солнечный лучик заглянул к вам в глазки *(дети закрывают глаза ладонями)*.

Воспитатель: он побежал по лицу дальше и потрогал лоб, нос, щечки и подбородок.

Поглаживайте себя ласково, чтобы не спугнуть солнечный лучик. А солнечный лучик потрогал вашу голову, шею, животик, спинку, руки, ноги *(дети по показу воспитателя выполняют поглаживания)*.

Воспитатель: вот такие солнечные лучики озорники. А сейчас мы вместе с солнышком продолжим нашу утреннюю зарядку. Встанем друг за другом и пойдем по кругу.

- ходьба друг за другом (10 секунд).
- марш в колонне по одному (10 секунд).
- ходьба на носочках, руки на поясе (10 секунд).
- медленный бег (15 секунд).
- ходьба друг за другом (10 секунд)

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Улыбнись солнышку».

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперёд ладошкой вверх, улыбнуться. Вернуться в и.п. Поднять левую ногу и вытянуть левую руку вперёд ладошкой вверх, улыбнуться. Вернуться в и.п. Повторить по 3 раза.

Упражнение «Играем с солнышком».

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Повернуть туловище в правую сторону. Вернуться в и.п. Повернуть туловище в левую сторону. Вернуться в и.п. Повторить 5 – 6 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: «Ноги крепко стоят на полу, не отрываются, руками держим себя за пояс».

Упражнение «Солнышко прячется».

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, руками закрыть глаза. Вернуться в и.п. Повторить 5 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Солнышко веселиться».

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Выполнить серию из 10 прыжков в чередовании с ходьбой. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгать нужно высоко, легко».

Заключительная часть

Ходьба по кругу в колонне по одному в медленном темпе (15 секунд).

Игра «Солнышко и дождик»: по команде воспитателя «Солнышко» дети бегут по кругу друг за другом, по команде «Дождик» - приседают (2 раза).

Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко, прощаемся с ним»: на счет 1 – 2 – сделаем глубокий вдох, на счет 1 – 4 – полный выдох. Повторяем 2 – 3 раза.

Комплекс гимнастики №2 (октябрь)
«Петя-петушок»

Вводная часть

Дети построены в круг.

Воспитатель: отгадайте, ребята, кто сегодня придет к нам в гости:

Раньше всех встаёт,
«Ку-ка-ре-ку» поёт.
Правильно, это петушок.

(Воспитатель достаёт игрушку петушка или одевает шапочку петушка для проведения утренней гимнастики).

Мы сейчас с вами будем ходить как петушки. Встаньте друг за другом для ходьбы по кругу.

- ходьба в колонне по одному (15 секунд).
- ходьба на носочках, руки на поясе (10 секунд).
- ходьба с высоким поднимание колен, руки на поясе «крылышки» (10 секунд).
- бег в умеренном темпе (15 секунд).
- ходьба в колонне по одному (10 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Петушок ждёт гостей».

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Повернуть голову в правую сторону. Вернуться в и.п. Повернуть голову в левую сторону. Вернуться в и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не делайте резких движений головой, спину держите прямо».

Упражнение «Петушок показывает крылышки».

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Правую руку вытянуть вперёд, повернуть ладонью вверх. Вернуться в и.п. Левую руку вытянуть вперёд, повернуть ладонью вверх. Вернуться в и.п. Повторить 3 раза каждой рукой. Темп медленный.

Указание детям: «Спину держите прямо».

Дыхательное упражнение «Петушок».

И.п. – стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять руки в стороны – вдох и, опуская хлопнуть руками по бокам – выдох. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Петушок клюет зернышки».

И.п. – стойка, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть указательным пальцем постучать по полу «клюем зёрнышки». Вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Встали после приседания, хорошо выпрямили спину».

Упражнение «Петушок – озорник».

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Выполнить серию из 8 – 10 подпрыгиваний и 8 – 10 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.

Заключительная часть

Ходьба по кругу друг за другом в медленном темпе (10 секунд).

Бег по кругу друг за другом в медленном темпе (15 секунд).

Дыхательное упражнение (выполняется стоя, лицом в круг): руки поднять через стороны вверх, потянуться - вдох; наклониться, руки свободно опустить вниз – выдох; при выдохе громко сказать «У-у-ух!». Повторить 2 – 3 раза.