***Комплекс утренних гимнастик на неделю***

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

Ходьба

Бег по кругу

Ходьба приставным шагом

Ходьба обычным шагом с восстановлением дыхания

**II. Упражнения:**

**1) «Гуси вертят шеей»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – поворот головой вправо (влево) - выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**2) «Гуси разминают крылышки»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1-4 – вращения локтями вперед (назад).

**3) «Гуси танцуют»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-4 – повороты туловища вправо (влево).

**4) «Гуси устали»**

И.п. – сидя на полу, упор рук сзади.

1,3 – наклониться вперед, дотронуться руками до носков ног - выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**5) «Сели»**

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

1,3 – присесть, руки вперед - выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**6) «Гуси играют»**

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

1-4 – прыжки на месте, как можно выше.

1-4 – ходьба на месте.

**Комплекс утренней гимнастики № 2**

Ходьба обычным шагом

Ходьба на носках

Ходьба обычным шагом

Бег обычный

Ходьба обычным шагом с восстановлением дыхания

**II. Упражнения:**

**1) «Хлопни»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – сделать хлопок над головой – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

**2) «Вращения локтями»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью (кисти рук вверх).

1,3 – с силой развести руки в стороны – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**3) «Махи ногами»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.

1,3 – мах прямой правой ногой к левой руке;

2,4 – мах прямой левой ногой к правой руке.

**4) «Уголок»**

И.п. – сидя на полу, упор рук сзади.

1,3 – поднять прямые ноги как можно выше – вдох, задержать дыхание;

2,4 – И.п. – выдох.

**5) «Ухнем!»**

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

1,3 – присесть, руки вперед – «Ух!»;

2,4 – И.п. – вдох.

**6) «Прыжки»**

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

1-3 – прыжки на месте;

4 – прыгнуть как можно выше.

**Комплекс утренней гимнастики № 3**

Ходьба обычным шагом

Ходьба на носках

Ходьба обычным шагом

Ходьба с высоким подниманием колена

Ходьба обычным шагом

Бег обычный

Ходьба обычным шагом

**II. Упражнения:**

**1) «Потянись»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – привстать на носки ног, руки вверх – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

**2) «Рывки руками»**

И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу.

1-2 – рывки руками, правая рука вверху;

3-4 – рывки руками, левая рука вверху.

**3) «Часики»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-3 – наклоны вправо (влево) – «Тик»;

4 – И.п. – «Так».

**4) «Ножницы»**

И.п. – лежа на полу, руки под головой.

1-4 – перекрестные движения прямыми ногами.

**5) «Ухнем»**

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

1,3 – присесть, руки вперед – «Ух!»;

2,4 – И.п. – вдох;

**6) «Подскок»**

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

1-3 – прыжки на месте.

4 – прыжком как можно выше.

**Комплекс утренней гимнастики № 4**

Ходьба обычным шагом

Ходьба на носках

Ходьба обычным шагом

Ходьба приставным шагом

Ходьба обычным шагом

Бег обычный

Ходьба обычным шагом

**II. Упражнения:**

**1) «Руки вверх»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки к плечам;

2 – руки вверх, встать на носки ног;

3 – руки к плечам;

4 – И.п.

**2) «Оглянись»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – повернуть корпус туловища направо (налево), оглянуться назад – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**3) «Мах ногой»**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед.

1,3 – мах правой прямой ногой к левой руке;

2,4 – мах левой прямой ногой к правой руке.

**4) «Лодочка»**

И.п. – лежа на животе, руки под головой.

1-4 – вытянуть прямые руки вперед, оторвать прямые ноги от пола, прогнуться;

1-4 – отдых.

**5) «Велосипед»**

И.п. – лежа на спине, руки под головой.

1-4 – выполнение упражнения «Велосипед»;

1-4 – отдых.

**6) «Сели»**

И.п. – ноги слегка расставлены; руки на поясе.

1,3 – присесть, руки вперед, сказать «Сели!»;

2,4 – И.п. – вдох.

**7) «Веселые прыжки»**

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

1-4 – прыжки с махами прямых ног вперед.

**Комплекс утренней гимнастики № 5**

Ходьба обычным шагом

Ходьба на внешней стороне стоп

Ходьба обычным шагом

Ходьба с высоким подниманием колена

Ходьба обычным шагом

Ходьба спиной вперед

Ходьба обычным шагом

Бег обычный

Бег змейкой

Бег обычный

Ходьба обычным шагом

**II. Упражнения:**

**1) «Рывки руками»**

И.п. ноги на ширине плеч, правая руку вверху, левая внизу.

1-2 – рывки прямыми руками с правой рукой вверху;

3-4 – рывки руками с левой рукой вверху.

**2) «Вращения туловищем»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-4 – повороты туловища вправо (влево).

**3) «Наклонись – хлопни»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – наклон вперед, хлопок за правой (левой) ногой – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**4) «Веселые ножки»**

И.п. – сидя на полу, упор рук сзади.

1-2 – поочередно приставить к себе правую (левую) ногу;

2-4 – выпрямить правую (левую) ногу, принять И.п.

**5) «Приседания»**

И.п. – ноги слегка расставлены; руки на поясе.

1,3 – присесть, руки вперед – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**6) «Прыжки»**

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

1-3 – прыжки на месте.

4 – прыжком поворот на 180о.

**Комплекс гимнастики после сна № 6**

**1)**И.и. – руки вперед.

1-4 – шаги на месте, на каждый шаг волна руками вперед.

**2)**И.п. – то же.

1-8 – шаги на месте, на шаг левой – пальцы в кулаки, наклон головой вперед, на шаг правой – пальцы разогнуть, выпрямиться.

**3)**1-8 – шаги бега на месте.

**4) «У гусей большие крылья»**

И.п. – о.с.

1,3 – руки вверх через стороны – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

**5) «Гуси-лебеди клюют зерно»**

И.п. – о.с.

1,3 – наклоны головы вперед – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

**6) «Гуси-лебеди прислушиваются»**

И.п. – о.с.

1,3 – наклон головы вправо (влево) – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

**7) «Гуси-лебеди взлетают»**

И.п. – о.с.

1,3 – руки вверх через стороны, потянуться – вдох;

2,4 – присесть, руки на бедра – выдох.

**8) «Гуси прилетели»**

*Гуси-лебеди летели,*

*На лужайку тихо сели.*

*Походили, покивали,*

*Потом быстро побежали.*

И.п. – руки в стороны.

Два полуприседа с волной руками в стороны на каждый полуприсед.    

**9) «Гуси-лебеди отдыхают»**

И.п. – о.с.

Поочередные вдохи и выдохи правой, затем левой половиной носа, вторая половина при этом прижата пальцем. Дышать плавно, глубоко, медленно.

**Комплекс гимнастики № 7**

**«Заячья зарядка»**

**1) «Утреннее приветствие зайцев»**

И.п. – стоя.

Вдох через нос, рот плотно закрыт. Похлопывать пальцами по крыльям носа на выдохе, произносить «м-м», «н-н».

**2)**И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены.

1,3 – руки через стороны вверх, хлопок – вдох;

2,4 – руки вниз, хлопок – выдох.

*Зайке холодно сидеть,*

*Надо лапочки погреть.*

*Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!*

*Надо лапочки погреть.*

**3)**И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – наклоны туловища вправо (влево) – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

*Зайка беленький сидит*

*И под кустики глядит.*

*Наклонился вправо – пусто,*

*Наклонился влево – пусто,*

*Не растет зимой капуста.*

**4)**И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-4 – повороты вправо (влево).

*Зайка наш боится волка,*

*Смотрит в стороны он зорко.*

*Слева нет и справа нет.*

*Где же волк? Кто даст ответ?*

**5)**И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

1-4 – прыжки на двух ногах.

*На полянке на лесной*

*Зайки прыгают гурьбой.*

*Прыг-скок, прыг-скок –*

*И за кусток.*

**6)**И.п. – ноги вместе, руки на поясе.  
1-4 – прыжки на двух ногах.

*Зайке холодно стоять,*

*Надо зайке поскакать.*

*Прыг-скок, прыг-скок!*

*Прыг-скок, прыг-скок!*

**7)**И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*По сугробам лесным*

*Лисонька шагает*

*И пушистым хвостом*

*Следы заметает.*

**8) «Заячья беседа»**

И.п. – о.с.

1 – руки в стороны – вдох через нос;

2-3 – руки вперед – выдох с произношением носовых звуков «м-м-м» при закрытом рте.

4 – И.п. – вдох;

5 – руки в стороны - глубокий выдох через нос;

6-7 – руки вверх, вдох с произношением носовых звуков «н-н-н» при закрытом рте;

8 – И.п. – выдох.