

Утренняя гимнастика на сентябрь
Комплекс №1 «Солнышко» (1, 3 неделя)

Выглянуло солнышко и зовет гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать

Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.

Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко.

Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

ОРУ «Поиграем с солнышком»

1. «Греем ладошки»

И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

2. «Ищем лучик»

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза

3. «Радуеться солнышку»

И.п. – о.с. – Прыжки на двух ногах на месте.

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №2 «Солнышко» (2, 4 неделя)

Выглянуло солнышко и зовет гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать

Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.

Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко.

Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

ОРУ «Поиграем с солнышком»

1. «Греем ладошки»

И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

2. «Ищем лучик»

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза

3. «Солнышко и тучка»

С музыкальным сопровождением. Музыка звучит (солнышко светит) – дети бегают, прыгают или танцуют. По окончании музыки дети останавливаются или приседают, складывают руки над головой «домиком». – 2 раза

Ходьба стайкой за воспитателем.

Утренняя гимнастика на октябрь

Комплекс № 1 «Веселый огород» (1, 3 неделя)

В огород мы пойдем, урожай соберем!

Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.

Эй, лошадка, иго-го,

Отвези нас в огород.

Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

ОРУ «Веселый огород»

1. «Капуста»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

2. «Морковка»

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и.п. – 4 раза

3. «Веселье»

И.п. – ос. Прыжки на двух ногах на месте. – 4 раза

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №2 «Веселый огород» (2, 4 неделя)

В огород мы пойдем, урожай соберем!

Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.

Эй, лошадка, иго-го,

Отвези нас в огород.

Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

ОРУ «Веселый огород»

1. «Капуста»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

2. «Морковка»

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и.п. – 4раза

3. «Горошина»

Не послушный горох раскатился ...Ох, ох!

Вы, горошины, бегите.

Домик свой скорей найдите.

Бег врассыпную под музыку, с окончанием музыки дети бегут к воспитателю. – 2 раза. Ходьба стайкой за воспитателем.

Утренняя гимнастика на ноябрь
Комплекс №1 «Птицы» (1, 3 неделя)

Птицы улета́ли, кры́льями маха́ли.

Вот так, вот так кры́льями маха́ли.

Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.,

Птицы улета́ли, кры́льями маха́ли.

Вот так, вот так кры́льями маха́ли.

Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

ОРУ «Птички»

1. «Птички ходят по водичке»

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

2. «Пьют птички»

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

3. «Зернышки клюют»

И.п.- ноги на ширине плеч руки опущены, наклоны вперед.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №2 «Птицы» (2, 4 неделя)

Птицы улета́ли, кры́льями маха́ли.

Вот так, вот так кры́льями маха́ли.

Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.,

Птицы улета́ли, кры́льями маха́ли.

Вот так, вот так кры́льями маха́ли.

Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

ОРУ «Птички»

1. «Птички ходят по водичке»

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

2. «Пьют птички»

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

3. «Непоседа-воробей»

Непоседа воробей прыгает и кружится,

Очень радуется он – не замерзла лужица.

Хорохорится, храбрится!

Только «Мяу» он боится!

На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах на месте. С окончанием слов взрослый показывает игрушку кошки и произносит мяу, а дети убегают в условленное место. – 1 раз.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Утренняя гимнастика на декабрь

Комплекс №7 «В гости к елочке»(1, 3 неделя)

Чтобы нам не потеряться

Нужно за руки держаться.

Отправляемся мы в лес,

Ждет нас много в нем чудес.

Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.

По сугробам мы шагаем, выше ножки поднимаем!

По сугробам мы идем и ничуть не устаем.

Ходьба с высоким подниманием колена 10сек.

Холодно в лесу зимой побежали все за мной

Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.

ОРУ «В гости к елочке»

1. «Высокая елка»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.

2. «Украшаем елку»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» - 4 раза.

3. «Радует елке»

И.п. – о.с. прыжки на месте на двух ногах. – 4 раза

Комплекс №2 «В гости к елочке» (2, 4 неделя)

Чтобы нам не потеряться

Нужно за руки держаться.

Отправляемся мы в лес,

Ждет нас много в нем чудес.

Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.

По сугробам мы шагаем, выше ножки поднимаем!

По сугробам мы идем и ничуть не устаем.

Ходьба с высоким подниманием колена 10сек.

Холодно в лесу зимой побежали все за мной

Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.

ОРУ «В гости к елочке»

1. «Высокая елка»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.

2. «Украшаем елку»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» - 4 раза.

3. «Игра с зайцами»

Разбежались зайки, Зайки - побегайки.

Эй зайчишки, раз – два – три,

К елке в круг скорей беги.

На первые две строчки дети разбегаются, бегают врассыпную, на вторые строчки бегут к воспитателю - 2 раза.

Утренняя гимнастика на январь
Комплекс №1 «Снежинки»(1, 3 неделя)

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима белоснежная пришла

Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать.

Ходьба на носках 10сек.

Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки.

Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.

ОРУ «Снежинки»

1. «Играем со снежинками»

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

Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом
поднять вверх - И.п.. – 4 раза.

2. «Делаем снежок»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза.

3. «Замерзли ножки»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра.

Комплекс №2 «Снежинки» (2, 4 неделя)

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима белоснежная пришла

Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать.

Ходьба на носках 10сек.

Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки.

Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.

ОРУ «Снежинки»

1. «Играем со снежинками»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх - И.п.. – 4 раза.

2. «Делаем снежок»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза.

3. «Замерзли ножки»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

4. «Побежали наши ножки»

Побежали наши ножки, мы согреем их немножко.

Раз – два – три, раз - два – три, ты скорей ко мне беги

На первую строчку дети бегают врассыпную

На вторую бегут к воспитателю – 2 раза

Утренняя гимнастика на февраль

Комплекс №1 «Веселые погремушки» (1, 3 неделя)

Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.

Ходьба на носках 15сек.

Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «Веселые погремушки»

1. «Позвоним вверх»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2. «Спрятали погремушки»

И.п. – погремушка за спиной, присесть, вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.

3. «Прыгаем с погремушкой»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра.

Комплекс №2 «Веселые погремушки» (2, 4 неделя)

Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.

Ходьба на носках 15сек.

Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «Веселые погремушки»

1. «Позвоним вверх»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2. «Спрятали погремушки»

И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.

3. «Прыгаем с погремушкой»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

4. «Побежали наши ножки»

Побежали наши ножки, мы погреем их немножко.

Раз – два – три, раз - два – три, ты скорей ко мне беги

На первую строчку дети бегают врассыпную

На вторую бегут к воспитателю – 2 раза

Утренняя гимнастика на март

Комплекс №1 «За воротами весна» (1, 3 неделя)

Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко

Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

Ходьба на носках 15сек.

С солнцем нам легко бежать , будем мы весну встречать

Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «За воротами весна»

1. «Сосульки»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться на носочки, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2. «Капель»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо с отведением правой руки (ладонь вверх – «ловим капельки») – И.п. – 4 раза.

3. «Радует весна»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

Комплекс №2 «За воротами весна» (2, 4 неделя)

Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко

Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

Ходьба на носках 15сек.

С солнцем нам легко бежать , будем мы весну встречать

Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «За воротами весна»

1. «Сосульки»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться на носочки, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2. «Капель»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо с отведением правой руки (ладонь вверх – «ловим капельки») – И.п. – 4 раза.

3. «Радует весне»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

4. «Непоседа-воробей»

Непоседа воробей прыгает и кружится,

Очень радуется он – не замерзла лужица.

Хорохорится, храбриться!

Только «Мяу» он боится!

На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах на месте. С окончанием слов взрослый показывает игрушку кошки и произносит мяу, а дети убегают в условленное место. – 1 раз.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Утренняя гимнастика на апрель
Комплекс №1 «Весна» (1, 3 неделя)

Просыпается природа, улучшается погода.

Ах, в апреле весна настоящая пришла.

Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.

Солнце в небе высоко, нам с солнышком расти легко

Ходьба на носках 15сек.

Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.

Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «Весна»

1. «Скворцы прилетели»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2. «Птички зернышки клюют»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон вперед достать пальцами пол – И.п. – 4 раза.

3. «Ленивый кот»

И.п. – о.с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

Комплекс №2 «Весна» (2, 4 неделя)

Просыпается природа, улучшается погода.

Ах, в апреле весна настоящая пришла.

Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

Ходьба на носках 15сек.

Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.

Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «Весна»

1. «Скворцы прилетели»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2. «Птички зернышки клюют»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон вперед достать пальцами пол – И.п. – 4 раза.

3. «Ленивый кот»

И.п. – о.с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

4. «Гнездо»

Ах скворцы летают, ищут, где же гнездышки им свить.

Где птенцы их будут жить.

Дети бегают врассыпную по залу под музыку, музыка останавливается, дети бегут к обручам (2-3, по несколько детей на обруч), лежащим на полу и прыгают в них, садятся на корточки.

Утренняя гимнастика на май

Комплекс №1 «На лугу» (1, 3 неделя)

Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет?

Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.

Чтобы травку не помять надо на носочки встать

Ходьба на носках 15сек.

А лошадка на лугу прыгает резвится,

Зиму всю и всю весну травушка ей снится.

Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «На лугу»

1. «Бабочка»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки к плечам. Руки в стороны, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2. «Стрекоза»

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Повороты вправо - влево – И.п. – 4 раза.

3. «Одуванчик»

И.п. – сидя ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги (можно слегка развести), одновременно выпрямить руки вверх и в стороны. - 5 раз

4. «Жук»

Жук проснулся и жужжит,

Над травой он летит.

Дети бегают врассыпную по залу со звуками «Ж-Ж-Ж» под музыку, музыка останавливается, дети останавливаются и подходят к воспитателю. – 2 раза

Комплекс №2 «На лугу» (2, 4 неделя)

Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет?

Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.

Чтобы травку не помять надо на носочки встать

Ходьба на носках 15сек.

А лошадка на лугу прыгает резвится,

Зиму всю и всю весну травушка ей снится.

Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «На лугу»

1. «Бабочка»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки к плечам. Руки в стороны, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2. «Стрекоза»

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Повороты вправо - влево – И.п. – 4 раза.

3. «Одуванчик»

И.п. – сидя ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги (можно слегка развести), одновременно выпрямить руки вверх и в стороны. - 5 раз

4. «Лягушки»

Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянувши ножки.

Ква-ква, ква-ква-ква!

Скачет, вытянувши ножки.

Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании четверостишья воспитатель хлопает в ладоши, дети запрыгивают в круг и присаживаются на корточки.

Ходьба стайкой за воспитателем