

**Май**  
**Комплекс утренней гимнастики «Зоопарк»**  
**Подготовительная группа**

Ходьба, бег

**1. «Белочка»**

И.П. О.С. руки на пояс

В. 1. поворот головы вправо (влево), подняться на носки

2. И.П.

**2. «Медведица»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны

В.1. наклон туловища вправо (влево), руки за голову

2. И.П.

**3. «Марал»**

И.П. О.С. руки вниз

В.1. поднять согнутую в колене правую ногу, носок оттянуть, руки скрестно вверх, пальцы развести

2. И.П.

**4. «Лисята»**

И.П. опора на кисти рук и колени

В. 1. поворот головы вправо (влево), слегка прогнуть туловище, посмотреть на «хвостик»

2. И.П.

**5. «Муравей»**

И.П. сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади

В.1. подтянуть ногу к себе

2. И.П.

**6. «Жучок»**

И.П. лежа на спине

В. 1. попеременное сгибание и разгибание рук и ног

2. И.П.

**7. «Зайчата»**

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой

**8. «Посмотри по сторонам» (упражнение на дыхания)**

И.П. О.С.

В. 1. поворот вправо (влево), рука в сторону (вдох)

2. И.П. (выдох).

Заключительная ходьба

**Речевка.** Будем мы на радость маме  
С детства закаленными.  
Скоро вырастем и станем  
Все мы – чемпионами!

## КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

### ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

1. Игровое упражнение «Прокати мяч». Ребёнок становится на одной стороне зала. По сигналу «Кати!» наклоняется вперед, прокатывает мяч, а затем бежит за ним. (2-3 раза).

#### *Упражнения с мячом большого диаметра*

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки (рис. 16); 3-4 — вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1-3 — наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; 4 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1-2 — поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его (рис. 17). 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, поднять мяч вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 — шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

Основные движения с мячом:

- бросание мяча вверх и ловля его обеими руками;
- прокатывание мяча по дорожке, через дуги-воротники, попадая им в кубик, стоящий за дугами;
- перебрасывание мяча друг другу от груди;
- бросать мяч об пол правой, левой рукой и ловить его обеими руками.

## **Комплекс утренней гимнастики для младшей группы.**

1. Ходьба по кругу, на сигнал «Бабочки!» бег, помахивая руками, как крылышками.

### ***Упражнения без предметов***

2. И. п.— стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. — сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног — как жучки (серия движений на счет 1-4, повторить 3-4 раза).

6. Игровое упражнение «Найдем цыпленка» (заранее спрячете игрушку и предлагаете ребёнку найти ее).