**КОМПЛЕКСЫ  УТРЕННЕЙ  ГИМНАСТИКИ**

**В 1 МЛ.  ГРУППЕ.**



**Воспитатель: Железцова Л.Г.**

**2022 г.**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1**

**(сентябрь)**

**В.ч.:** Построение стайкой. Ходьба. Бег.

**Комплекс ОРУ «Дружная семья»**

1**.**И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопки перед лицом 8 раз под слова:

«Папа, мама, брат и я вместе — дружная семья!»

Вернуться в и.п.. Повторить 3 раза.

2. «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!»

 И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на коле­ни, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. «Папа большой, а я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький».

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повто­рить 2 раза.

5. «Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вер­нуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

**З.ч.:** Спокойная ходьба.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**(сентябрь)**

**В.ч.:** Построение стайкой. Ходьба. Бег.

**Комплекс ОРУ «Веселые погремушки» (с погремушками).**

***1. «Поиграй перед собой»***

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремуш­ки вперед, погреметь и спокойно опустить за спину. Дыхание про­извольное. Повторить 5 раз.

***2. «Покажи и поиграй»***

И. п.: ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, пока­зать, поиграть, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.

***3.«Погремушки к коленям»***

И. п.: ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погре­мушки к коленям — выдох. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Обращать внимание детей на то, чтобы при наклоне вперед они старались ноги в коленях не сгибать.

***4.«Прыг-скок»***

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки опущены; 6—8 под­прыгиваний; 6—8 шагов со взмахом погремушками. Повторить 2— 3 раза.

***5.«Погремушкам спать пора»***

И. п.: ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повто­рить 3—4 раза.

При последнем повторении упражнения — присесть на корточ­ки, погремушки под щечку.

**З.ч.:** Спокойная ходьба.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1**

**(октябрь)**

**В.ч.:** Построение стайкой. Ходьба. Бег.

**Комплекс ОРУ «Разноцветные мячи» (с мячами).**

***1. «Выше мяч»***

И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 4—5 раз.

***2. «Вот он»***

И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он». Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Ноги в ко­ленях не сгибать.

***3. «Веселый мяч»***

И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпря­миться. Повторить 4—5 раз.

***4.«Подпрыгивание»***

И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг мяча — круг и 8—10 шагов со взма­хом рук. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

***5. «К себе и вниз»***

И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опус­тить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3—4 раза.

**З.ч.:** Спокойная ходьба.

**КОМПЛЕКС  УПРАЖНЕНИЙ  И  ИГР №2**

**(октябрь)**

**В.ч.:** Построение стайкой. Ходьба. Бег.

**Комплекс ОРУ «Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»**

***1. «Чистые ладошки»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза.

***2. «Стряхнем водичку»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круго­вые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс. Ды­хание произвольное. Повторить 4—5 раз.

***3.«Помоем ножки»***

И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в ко­ленях не сгибать. Повторить 4—5 раз.

***4.«Мы — молодцы!»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. По­вторить 2—3 раза.

***5. «Чтобы чистым быть всегда,***

***Людям всем нужна... (вода)!»***

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в сто­роны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на вы­дохе произнести «вода-а-а». Повторить 3—4 раза.

**З.ч.:** Спокойная ходьба.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1**

**(ноябрь)**

**В.ч.:** Построение стайкой. Ходьба. Бег.

**Комплекс ОРУ «Платочки» (с платочками).**

**1.** И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

**2.**  И. п.: ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо-влево, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

**3.** И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

**4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 8—10 прыжков на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза в чередовании с ходьбой на месте.

***«Подуем на платочки»***

И. п.: ноги врозь, платочек в обеих руках внизу. Подняться на носки, сделать глубокий вдох носом; платочек вынести вперед, по­дуть на платочек. Вернуться в и. п. Повторить 3— 4 раза.

**З.ч.:** Спокойная ходьба.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**(ноябрь)**

**В.ч.:** Построение стайкой. Ходьба. Бег.

**Комплекс ОРУ «Красивые сапожки»**

***1. «Шагают дружно наши ножки»***

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и. п. Дыха­ние произвольное. Повторить 4—5 раз.

***2. «Красивые сапожки»***

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, коснуться паль­цами рук носков сапожек (по возможности), выпрямиться. Вер­нуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

***3.«Крепкие сапожки»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, кончи­ками пальцев постучать по носочкам сапожек, встать, выпрямить­ся. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

***4. «Прыгают ножки, скачут сапожки»***

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя (2 раза в любую сторону) в чередовании с ходьбой. Повторить 2—3 раза.

***«Напрыгались ножки, устали сапожки»***

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, глубо­кий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «устали». Повторить 3—4 раза.

**З.ч.:** Спокойная ходьба.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1**

**(декабрь)**

**В.ч.:** Построение стайкой. Ходьба. Бег.

**Комплекс ОРУ «На скамеечке с друзьями» (скамееечи)**

***1.«Выше вверх»***

И. п.: сидя на скамейке верхом, руки в упор сзади. Руки через стороны вверх, посмотреть вверх. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

И. п.: то же, руки на пояс. Поворот вправо-назад. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

***2. «Встать и сесть»***

И. п.: то же, руки за спину. Встать, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. Ноги не сдвигать. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

***3. «Осторожно»***

И. п.: стоять близко к скамейке, руки вниз. Встать на скамейку, сохранять устойчивое положение и сойти. Повторить 5 раз.

***4. «Дышим свободно»***

И. п.: ноги врозь, лицом к скамейке, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «дышим». Повторить 3—4 раза.

**З.ч.:** Спокойная ходьба.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**(декабрь)**

**В.ч.:** Построение стайкой. Ходьба. Бег.

**Комплекс ОРУ «Елка-елочка»**

***1. «Колючие иголочки»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, по­шевелить пальцами, сказать «колючие». Вернуться в и. п. Дыха­ние произвольное. Повторить 5 раз.

***2. «Здоровается с нами елочка, машет лапами с иголочками»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая — назад. После 4—6 движений отдых. Приучать к большой амплитуде движений. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

***3. «Мы очень любим елочку»***

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед полукругом. Вернуться в и. п. Ноги не сгибать, при наклоне смот­реть вперед. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

***4. «Спрячемся под елочкой»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, опус­тить голову, руками обхватить колени, сказать «спрятались». Вер­нуться и. п., хорошо выпрямиться. Упражнение выполнять в уме­ренном темпе. Повторить 5 раз.

***5. «Смолою пахнет елочка»***

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться и. п., на выдохе произнести «а-а-ах!» Повторить 3—4 раза.

**З.ч.:** Спокойная ходьба.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1**

**(январь)**

**В.ч.:** Построение стайкой. Ходьба. Бег.

**Комплекс ОРУ «Веселая физкультура»**

***1. «Ладони к плечам»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, паль­цами рук коснуться плеч; руки вперед, ладони вверх, голову при­поднять, руки опустить. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повто­рить 5 раз.

***2. «Наклонись и выпрямись»***

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки прямые отвести назад — верх; выпрямиться, посмотреть вверх, потянуть­ся. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

***3. «Птички»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобра­зить пальцами рук, как птичка клюет, произнести «клю-клю-клю». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

***4. «Мячики»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгива­ний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

***5. «Нам — весело!»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ве-се-ло». Повто­рить 3—4 раза.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

**З.ч.:** Спокойная ходьба.

**КОМПЛЕКС  УПРАЖНЕНИЙ  И ИГР №2**

**(январь)**

**В.ч.:** Построение стайкой. Ходьба. Бег.

**Комплекс ОРУ «Мы — сильные» (с кеглями).**

***1. «Крепкие руки»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кулачки у плеч. Руки с силой вытянуть вверх, кулачки не разжимать. Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

***2. «Мы — сильные»***

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз. Вер­нуться в и. п. Наклон — выдох. Повторить 4—5 раз.

***3. «Крепкие ноги»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинка»). С третьего занятия предложить подниматься на носки. После 3—4-х движений отдых. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

***4. «Отдохнем»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 3—4 раза потопать правой, потом левой ногой; сделать 6—8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

***5. «Мы — молодцы»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повто­рить 3—4 раза.

**З.ч.:** Спокойная ходьба.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ  И ИГР №1**

**(февраль)**

**В.ч.:** Построение стайкой. Ходьба. Бег.

**Комплекс ОРУ «Маленькие поварята» (с ложками)**

***1. «Ложки тук-тук»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки с ложками вниз. Руки через стороны вверх, постучать ложками друг о друга, сказать «тук-тук». Вернуться в и. п. Следить за движениями рук. Повторить 5 раз.

***2. «Покажи и поиграй»***

И. п.: ноги врозь, ложки у плеч. Поворот туловища, руки впе­ред; показать ложки, сказать «вот», спрятать руки за спину. Вер­нуться в и. п. То же в другую сторону. Следить за движениями рук. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

***3. «Наклонись»***

И. п.: ноги врозь, ложки у груди, руки согнуты в локтях. На­клон вперед и одновременно взмах ложек назад, выдох, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

***4. «Справа, слева»***

И. п.: ноги слегка расставить, ложки в стороны (вертикально). Присесть, коснуться земли справа (слева). Вернуться в и. п. Сле­дить за ложками. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

***5. «Ложки в стороны и вниз»***

И. п.: ноги врозь, руки с ложками вниз. Ложки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «вни-из». Повторить 3—4 раза.

**З.ч.:** Спокойная ходьба.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**(февраль)**

**В.ч.:** Построение стайкой. Ходьба. Бег.

**Комплекс ОРУ «Мы — пушистые комочки»**

***1. «Цыплята»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны; помахать ими — крылышки машут; опустить руки. Вернуться в и. п. Опускать руки медленно и говорить «пи, пи, пи». Повторить 4—5 раз.

***2. «Цыплята пьют водичку»***

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки отвести назад, сказать «пьют». Вернуться в и. п. Голову приподнимать. Повторить 5 раз.

***3. «Мы — пушистые комочки»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, руками об­хватить колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повто­рить 4—5 раз.

***4. «Шалуны»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 2—3 — «пружинки»; 6—8 подпрыгиваний; 8—10 шагов со взмахом руками. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

***5. «Цыплятам спать пора»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «спа-а-ать». Повто­рить 3—4 раза.

**З.ч.:** Спокойная ходьба.

**КОМПЛЕКС  УПРАЖНЕНИЙ  И  ИГР  №1**

**(март)**

**В.ч.:** Построение стайкой. Ходьба. Бег.

**Комплекс ОРУ «Очень маму я люблю»**

***1. «Нам в праздник весело»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки через сторо­ны вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», руки за спину. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

***2. «Очень маму я люблю»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Обхватить плечи обеими руками, сказать «люблю». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

***3. «Подарю цветочки маме»***

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед, ладони вверх, сказать «дарю». Вернуться в и. п., выпрямиться, по­тянуться. Повторить 4—5 раз.

***4. «Солнечные зайчики»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгива­ний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза, че­редуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

***5. «Весенний ветерок»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом, вернуться в и. п., на выдохе произнести «у-у-ух!» Повто­рить 3—4 раза.

**З.ч.:** Спокойная ходьба.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**(март)**

**В.ч.:** Построение стайкой. Ходьба. Бег.

**Комплекс ОРУ «Котята» (с мячиками).**

***1. «Мягкие лапки»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину, сжать в кулачки. Руки вперед — «мягкие лапки»; разжать кулачки, пошевелить паль­цами — «а в лапках — царапки». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

***2. «Котята катают мячики»***

*И.*п.: ноги врозь, руки вниз. Наклон вперед; выполнить 3— 4 взмаха руками вперед-назад, слегка пружиня колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

***3. «Где же хвостики?»***

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Выполнять наклоны вправо и влево. Дыхание произвольное. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.

***4. «Котята-попрыгунчики»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 2—3 «пружинки», б— 8 подпрыгиваний, 8—10 шагов. Дыхание произвольное. Повто­рить 3 раза.

***5. «Носики дышат»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ды-ы-шат». По­вторить 3—4 раза.

**З.ч.:** Спокойная ходьба.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1**

**(апрель)**

**В.ч.:** Построение стайкой. Ходьба. Бег.

**Комплекс ОРУ «Гули - гуленьки»**

***1. «Гуленьки греют крылышки на солнышке»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед; по­ворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо». Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

***2. «Летают гули-гуленьки»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, дру­гая — назад, слегка пружиня колени; после 3—4-х движений рук — отдых. Вернуться в и. п. Приучать к большой амплитуде. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

***3. «Гуленьки клюют крошки»***

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, смотреть вниз; руки отвести назад-вверх, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыха­ние произвольное. Повторить 5 раз.

***4. «Скачут-пляшут гуленьки»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Легкое подпрыгивание и встряхивание кистями рук. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой после 6—8 движений. Дыхание произвольное.

***5. «Улетели гуленьки»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повто­рить 3—4 раза.

**З.ч.:** Спокойная ходьба.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**(апрель)**

**В.ч.:** Построение стайкой. Ходьба. Бег.

**Комплекс ОРУ «Зайчики и белочки» (с гантельками).**

***1. «Одна лапка, другая»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

***2.«Крепкие лапки»***

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед; ладони на коле­ни, сказать «крепкие», смотреть вперед; руки на пояс. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

***3. «Веселые белочки»***

И. п.: ноги врозь, руки полочкой перед грудью. Выполнить по два наклона вправо и влево. Вернуться в и. п. Дыхание произволь­ное. Повторить по 3 раза.

***4. «Шаловливые зайчики»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. По­вторить 2—3 раза.

***5. «Мы*— *молодцы!»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п. На выдохе произнести «мо-лод-цы». По­вторить 3—4 раза.

**З.ч.:** Спокойная ходьба.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1**

**(май)**

**В.ч.:** Построение стайкой. Ходьба. Бег.

**Комплекс ОРУ «Самолеты».**

***1.«Крепкие крылья самолета»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны; сде­лать несколько подниманий и опусканий; опуская, сказать «креп­кие». Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

***2.«Заводим мотор самолета»***

И. п.: ноги врозь, кулачки у плеч. Поворот вправо; руки вперед, показать кулачки; повращать обоими кулачками в произвольных направлениях, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сто­рону. Повторить по 3 раза.

***3.«Самолет взлетает высоко»***

И. п.: ноги слегка расставить, колени обхватить руками, голову наклонить к коленям. Встать, выпрямиться; подняться на носки; руки вверх, сказать «высоко». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

***4. «Прыгаем, играем, как самолеты мы летаем»***

*И.*п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки в стороны; помахать. Вернуться в и. п. 4—6 подпрыгиваний, 4—6 шагов. По­вторить 3 раза. Дыхание произвольное.

***5.«Самолеты на посадку»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., выдох через рот. Повторить 3—4 раза.

**З.ч.:** Спокойная ходьба.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**(май).**

**В.ч.:** Построение стайкой. Ходьба. Бег.

**Комплекс ОРУ «Разноцветная полянка» (с цветочками).**

***1. «Цветочки качаются от ветерка»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи руками вперед-назад — дует ветерок; после 4—6 движений отдых — «ветерок спит». По­вторить 3—4 раза. Дыхание произвольное.

***2. «Цветочки тянутся к солнышку»***

И. п.: ноги врозь, руки к плечам. Руки вверх; пошевелить паль­цами. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

***3.«Цветочки растут»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз — «маленькие цветочки»; встать. Вернуться в и. п., выпря­миться, приподнять голову — «цветочки растут». Дыхание произ­вольное. Повторить 5 раз.

***4. «Дождик на цветочки кап-кап-кап»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний — «сильный дождик»; 8—10 шагов — «дождик кончается». Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—

***5. «Соберем букет большой»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произне­сти «большой». Повторить 3—4 раза.

**З.ч.:** Спокойная ходьба.