**Комплекс утренней гимнастики № 1**

**Вводная часть**

Построение в одну шеренгу.

Я знаю, что вы - дружные ребята. Сегодня все упражнения выполните парами, вдвоем с другом, помогая и поддерживая товарища. Ваша дружба станет еще крепче!

«Вместе весело шагать» - ходьба парами.

«А бегать вместе еще веселее» - бег парами.

«А прыгать вместе как весело» - подскоки парами по группе.

Построение в колонну парами.

# Основная часть

Общеразвивающие упражнения

«Надо помериться силой».

И.п. – стать лицом друг к другу, выставить вперед правую (левую) ногу, руки согнуты в локтях. Ладони и прямые пальцы рук соприкасаются. 1-8 – попеременно выпрямлять и сгибать руки, 9-10 – и.п. (4 раза)

«Посмотрим в окошко друг на друга».

И.п. – стать спиной друг к другу на расстоянии одного шага, ноги шире плеч, руки на поясе. 1-2 – наклон вперед, посмотреть в «окошко» на партнера, 3-4 – и.п. (5-6 раз)

# «Качаемся на качелях».

И.п. – стать лицом друг к другу, держась за руки, ноги на ширине ступни.

1-4 – на каждый счет пары поочередно низко приседают, 5-6 – и.п. (младшие воспитанники – 4 раза, старшие – 6 раз)

# «Силачи».

И.п. – сидя на полу лицом друг к другу, ступни соприкасаются, руки в упоре сзади. 1-3 – упираясь ногами, одновременно приподнять ягодицы, 4 - и.п. (младшие воспитанники – 4 раза, старшие – 6 раз)

# «Домик».

И.п. – лежа на спине голова к голове, взяться за руки. 1-2 – поднять ноги до касания ступнями друг друга, 3-4 – и.п. (младшие воспитанники – 4 раза, старшие – 6 раз)

# «Попрыгаем».

И.п. – стать лицом друг к другу, ноги вместе руки произвольно. 1-4 – прыжки на месте, 5-8 – прыжки с поворотом кругом друг от друга, 9-12 – ходьба

на месте. (младшие воспитанники– 2 раза, старшие – 4 раза)

# Заключительная часть

Настал черед, пришла пора поиграть нам, детвора!

**Подвижная игра**

«Догони свою пару». Дети встают парами на одной стороне группы: один впереди – другой сзади (на 2-3 шага). По сигналу воспитателя первые перебегают на другую сторону группы, вторые их ловят (свою пару). При повторении игры дети меняются ролями.

**Задание**

«Пройди парой». Дети ходят парами, не держась за руки, 4 шага на носочках, 4 – на всей ступне (20-30 с).

Молодцы! Вы – настоящие друзья.

**Комплекс утренней гимнастики № 2**

**Вводная часть**

Дети строятся в одну шеренгу.

Сегодня мы отправимся в зимний лес. Тропинка в лесу узкая, встаньте друг за другом. Когда я скажу «Метель», вы повернетесь, скажете З-З-З и пойдете дальше.

# Основная часть

Вот и пришли мы на поляну. Давайте встанем в круг и погреемся.

# Общеразвивающие упражнения 1 «Греемся».

И.п. – ноги вместе, руки в стороны. 1-2 – сгибая руки в локтях, обхватить одновременно правой рукой левое плечо, а левой рукой – правое плечо, сказать «Ух», 3-4 – развести руки в стороны. (младшие воспитанники– 6 раз, старшие – 8 раз)

# «Деревья качаются».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. 1-2 – наклоны туловища влево, 3-4 –наклоны туловища вправо (младшие воспитанники по 3 раза в каждую сторону, старшие – по 4 раза)

# «Сильная метель».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1-2 – наклон вниз, сделать полукруг туловищем в левую сторону и руками коснуться пятки с внешней стороны, произнося З-З-З, 3-4 – и.п., 5-6 – наклон вниз, сделать полукруг туловищем в правую сторону и руками коснуться правой пятки с внешней стороны, произнося звук З, 7-8 – и.п. (младшие воспитанники – 6 раз, старшие – 8 раз)

# «Погреем ноги».

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища на полу, ноги вместе. 1-2 – приподнять прямые ноги вверх, одновременно приподнять голову, не отрывая рук от пола, подуть на ноги, 3-4 – и.п. (младшие воспитанники– 5 раз, старшие – 7 раз)

# «Погреем руки».

И.п. – основная стойка. 1-2 – развести руки в стороны – вдох, 3-6 на выдохе хлопнуть перед собой вытянутыми вперед руками (младшие воспитанники – 5 раз, старшие – 7 раз)

Перестроение в колонну.

# Заключительная часть

# Вот мы и пришли на полянку. Как ярко светит солнце! Снег искрится на солнышке!

**Подвижная игра**

«Метель и солнце». На сигнал «Метель» дети бегают врассыпную, на сигнал «Солнце» приседают, изображая большие сугробы (2 раза).

**Подвижная игра**

«Зайцы в лесу». Для игры выбираются зайцы и лиса, остальные дети – деревья. Деревья встают друг от друга на расстоянии, позволяющим им взяться за руки. Лиса живет в норе на краю леса, зайцы – в поле. Зайцам нужно попасть в лес, но за ними охотится лиса, она

старается поймать зайцев. Лисе мешают бежать деревья: дети берут друг друга за руки, приседают, наклоняются, машут руками. Зайцы между деревьями проходят свободно. Игра заканчивается, когда все зайцы перейдут на противоположную сторону группы.

**Комплекс утренней гимнастики № 3**

**Водная часть**

Дети под музыку строятся полукругом.

Ребята, отгадайте загадку:

Летит птица-небылица. Внутри люди сидят,

Меж собою говорят.

Верно, это самолет. Сегодня мы будем пилотами. Это почетная, но очень трудная профессия. Пилоты много тренируются. Начнем нашу тренировку с разминки. Вы готовы? Хорошо! Приступаем.

Ходьба друг за другом.

Бег друг за другом, широко расставив руки.

Ходьба друг за другом и построение в звенья с гантелями.

# Основная часть

Общеразвивающие упражнения с гантелями.

# «Гантели в стороны».

И.п. – ноги вместе, руки с гантелями вниз. 1-2 – руки с гантелями в стороны, 3-4 – и.п. (младшие воспитанники– 6 раз, старшие – 8 раз)

# «Гантели к плечам».

И.п. – ноги на ширине ступни, руки с гантелями вниз. 1-2 – руки с гантелями к плечам, 3-4 – и.п. (младшие воспитанники – 6 раз, старшие – 8 раз)

# «Гантели на полу».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз. 1-2 – наклон вниз, положить гантели на пол, 3-4 – выпрямиться, поднять руки вверх и хлопнуть в ладоши, 5-6 – наклон вниз, взять гантели, 7-8 – и.п. (младшие воспитанники – 4 раза, старшие – 6 раз)

# «Гантели у ног».

И.п. – сидя на полу, ноги разведены в стороны, руки с гантелями сзади. 1-2 – потянуться вперед, коснуться гантелями носков ног, 3-4 –и.п. (младшие воспитанники – 6 раз, старшие – 8 раз)

# «Перекаты с гантелями».

И.п. – лежа на спине, руки с гантелями вытянуты вверх на полу за головой. 1- 2 – поворот направо на живот, 3-4 – и.п. То же в левую сторону (младшие воспитанники – 5 раз, старшие – 7 раз)

# «Прыжки вокруг гантелей»

И.п. – о.с., гантели на полу. 1-4 – прыжки на двух ногах вокруг гантелей, 5-8 – ходьба на месте. (младшие воспитанники – 4 раза, старшие – 6 раз)

# «Разгоним тучки».

И.п. – ноги вместе, руки с гантелями вниз. 1-2 – руки вверх, встать на носочки, голову поднять, помахать руками – вдох, 3-4 – и.п. – выдох (5 раз)

# Заключительная часть

Тренировка выполнена, приготовились к полету.

# Подвижная игра

# «Самолеты».

**Игра малой подвижности**

«Летает – не летает».

Молодцы, тренировка прошла отлично!

**Комплекс утренней гимнастики № 4**

**Вводная часть**

Дети строятся полукругом под музыку.

Сегодня мы снова побываем в зимнем лесу. Надо тренироваться. Там такие сугробы намело, что передвигаться по лесу можно только на лыжах. Шагаем осторожно след в след, чтобы не сбиться с пути и научиться ходьбе на лыжах.

Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Лыжники» ходьба врассыпную с имитацией ходьбы на лыжах. Сигнал повторяется несколько раз воспитателем.

Построение в три звена со старшими детьми.

**Основная часть**

Общеразвивающие упражнения. «Лыжник».

И.п. – о.с. 1-6 – взмахи руками вперед-назад, вынося вперед попеременно то правую, то левую руку, 7-8 – и.п. (младшие воспитанники – 4 раза, старшие – 6 раз)

# «Где лыжня?».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 – повернуться вправо, отвести руку через сторону назад, сказать: «Сзади», 3-4 – и.п. (младшие воспитанники – по 2 раза в каждую сторону, старшие – по 4 раза)

# «Поправь крепления на лыжах».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 – наклон к правой ноге, руками делать движения, словно поправляя крепления, сказать: «Поправили», 3 – и.п. То же к левой ноге (младшие воспитанники – по 2 раза к каждой ноге, старшие – по 4 раза)

# «Упали, надо встать».

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. 1-2 – сесть, помогая руками, не отрывая ног от пола, 3-4 – и.п. (младшие воспитанники– 4 раза, старшие – 6 раз)

# «Погреемся».

И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны, ладонями вверх. 1-2 – скрещивая согнутые руки перед собой (обнимая себя), хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу, сказать: «Ух!», 3-4 – и.п. (младшие воспитанники – 5 раз, старшие – 7 раз)

**Заключительная часть**

Вы уже здорово катаетесь на лыжах! Задорная игра еще больше поднимет настроение.

**Подвижная игра**

«Два Мороза». Выбираются двое водящих. Дети стоят на одной стороне группы, водящие стоят в центре. По сигналу оба Мороза говорят:

Мы два брата молодые, два Мороза удалые:

Я – Мороз Красный нос, я – Мороз Синий нос.

Кто из вас решиться в путь-дороженьку пуститься?

Все отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам Мороз!». После слов все стараются перебежать на другую сторону, а Морозы стараются их заморозить, то есть коснуться рукой. Замороженные останавливаются и стоят до окончания перебежки всех остальных играющих.

**Игра малой подвижности**

«Съедобное – несъедобное». Воспитатель: Наш поход окончен, мы в детском саду.

Ходьба парами «Лыжники возвращаются в группу».