**2 мл.гр.**

**Комплекс утренней гимнастики без предметов №1.**

Ходьба друг за другом, ходьба «Зайчики», «Петушок», бег друг за другом, обычная ходьба, перестроение в 2 колонны.

1. «Покажи ручки»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.

Вып: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперёд, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Покажи колени»

И.п.: стоя, руки на поясе.

Вып: «Где колени?» наклониться вперёд, коснуться колен руками «Вот!», и.п.

Пов:4-5 раз.

3. «Чьи ножки?»

И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.

Вып: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. Пов:4-5 раз.

4. . « Как умеют прыгать ножки»

Прыжки на двух ногах, чередовать с ходьбой (по 2 раза)

Упражнение на дыхание.

Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс утренней гимнастики без предметов №2.**

Ходьба друг за другом, ходьба «Зайчики», «Петушок», бег друг за другом, обычная ходьба, перестроение в 2 колонны.

1. «Хлопок»

И.п.:  ноги слегка расставить, руки опущены

Вып: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Гуси»

И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.

Вып: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.

3. «Лягушонок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вы: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Пов:4-5 раз.

4. «Кошка выгибает спину»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Вып: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз.

5. «Прыгают на лужайке зайчики»

Прыжки на двух ногах, чередовать с ходьбой (по 2 раза)

Упражнение на дыхание.

Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс утренней гимнастики без предметов №3.**

Ходьба друг за другом, ходьба «Мишки», «Петушок», бег «Лошадки» друг за другом, обычная ходьба, перестроение в 2 колонны.

1. «Птица машет крыльями»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Вып: руки через стороны вверх, и.п.

Пов:5-6 раз.

2. «Утки ныряют»

И.п.: то же, руки к плечам.

Вып: наклон вниз, руки отвести назад, и.п. Пов:4-6 раз.

3. «Ласточка летит»

И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой.

Вып: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п. Пов:5-6 раз.

4. «Цапля»

И.п.:  стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вып: поочерёдное поднимание ног.

Пов:4-6 раз.

5. «Птицы улетают»

Медленное кружение в правую и левую стороны, бег врассыпную.

Упражнение на дыхание.

Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс утренней гимнастики без предметов №4.**

Ходьба друг за другом, ходьба «Мишки», «Петушок», бег «Лошадки» друг за другом, обычная ходьба, перестроение в 2 колонны.

1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены – наклоны головы вперёд-назад (по 2 раза).

2. «Огни мигают»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Вып: поднять руки вперёд, сжимая и разжимая кисти, и.п. Пов:4-6 раз

3. «Подъёмный кран»

И.п.: то же, руки в стороны.

Вып: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п. Пов:4-5 раз.

4. «Потопаем и похлопаем»

И.п.: сидя, упор рук с боков, голову приподнять.

Вып: согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладошки. Пов:5-6 раз.

5. «Узкая дорожка - широкая»

Прыжки ноги вместе – ноги врозь, чередовать с ходьбой (по 2 раза).

Упражнение на дыхание.

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук.

**Комплекс утренней гимнастики без предметов №5.**

Ходьба в колонне по одному, ходьба по «дорожкам здоровья», ходьба с изменением темпа, бег в медленном темпе, обычная ходьба, перестроение в колонну по 2.

1. И.п. стоя. Ноги слегка расставлены, руки внизу – повороты головы влево-вправо (по3 раза).

2. «Заведи мотор»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки.

Вып: круговые движения руками на уровне груди.

3. «Накачаем шины»

И.п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой.

Вып: наклон вперёд, и.п. Пов:5-6 раз.

4. «Проверка руля»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля).

Вып: поворот вправо (влево), и.п.

Пов:4-6 раз.

5. «Сели в машину»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.

Вып: присесть (едем с горки), встать

(в горку), Пов:5-6 раз.

6. «Поехали быстро-быстро»

Бег врассыпную.

Упражнение на дыхание.

**Комплекс утренней гимнастики с платочком №6**

Ходьба в колонне по одному, ходьба по «дорожкам здоровья», ходьба с изменением темпа, бег в медленном темпе, обычная ходьба, перестроение в колонну по 2.

1. «Передай платочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке.

Вып: поднять руки вверх, передать платочек в другую руку над головой, и.п. Пов:4-5 раз.

2. . «Спрячем ножки»

И. п.: сидя, ноги вместе, платочек так же.

Вып: наклониться вперёд, накрыть платочком носки ног, выпрямиться, показать пустые руки «Нет!», наклониться, взять платочек «Вот!» Пов:5 раз

3 «Спрятались»

И. п.: то же, взять платочек за углы.

Вып: присесть, поднять платочек перед собой «Спрятались!», и.п. Пов:5 раз

4. «Спрячем платочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, платочек лежит между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

5. Машем платочком над головой, прыгаем на двух ногах; чередовать с ходьбой (по 2 раза).

Упражнение на дыхание.

Ходьба с остановкой по сигналу.

**Комплекс утренней гимнастики с мешочком №7**

Ходьба друг за другом, ходьба «Мишки», «Петушок», бег «Лошадки» друг за другом, обычная ходьба, перестроение в 2 колонны.

1. «Передай  мешочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке.

Вып: поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой, и.п. Пов:4-5 раз.

2. . «Достань носочков»

 И.п.: сидя, ноги врозь.

Вып: наклониться, положить мешочек между ног у носочков, и. п., наклониться, взять. Пов:5-6 раз.

3 «Положи мешочек»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Вып: присесть, положить мешочек, встать, сказать «Нет!» Присесть, взять сказать «Вот!» Пов:4-6 раз.

4. «Спрячем мешочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

5. Прыжки на двух ногах вокруг мешочка, чередовать с ходьбой (по 2 раза)

 Упражнение на дыхание.

Ходьба с остановкой по сигналу.

**Комплекс утренней гимнастики с флажками №8**

Ходьба друг за другом, ходьба «Мишки», «Петушок», бег «Лошадки» друг за другом, обычная ходьба, перестроение в 2 колонны.

1. «Салют»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены.

Вып: поднять флажки через стороны вверх, помахать 3 раза, и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Неваляшка»

И.п.: то же

Вып: наклониться вправо (влево), постараться достать флажком пола, и.п.

Пов: 4-6 раз.

3. «Постучи»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Вып: присесть, поставить флажки палочками на пол, и.п. Пов:5-6 раз.

4. «Дотянись»

И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.

Вып: наклониться вперёд, поставить флажки у носочков, и.п. Пов:4-6 раз.

5. Прыжки на двух ногах, флажками махать над головой, руки прямые; чередовать с ходьбой (по 2 раза)

Упражнение на дыхание.

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук.

**Комплекс утренней гимнастики с кубиками №9**

Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, бег врассыпную, ходьба с приседанием, перестроение в 2 колонны.

1. «Кубик на кубик»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены.

Вып: вынести руки вперёд, поставить кубик на кубик, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Не ленись»

И.п.: то же, кубики у плеч.

Вып: наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, и.п. Пов:4-6 раз.

3. «Тук»

И.п.: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п. Пов: 5 раз.

4. «Не урони»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе.

Вып: присесть, коснуться верхнего кубика «Тихо!», и.п. Пов:5-6 раз.

5. «Спрячем»

И.п.: сидя, руки с кубиками в стороны.

Вып: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п.  Пов:5 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с ходьбой (по 2 раза).

Упражнение на дыхание.

Ходьба парами.

**Комплекс утренней гимнастики с большим мячом №10**

Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, бег врассыпную, ходьба с приседанием, перестроение в 2 колонны.

1. «Мяч за голову»

 И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Вып: мяч вверх, посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Голову на мяч»

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног.

Вып: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх. Пов:5-6 раз

3. «Положи»

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.

Вып: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Пов:4-5 раз.

4. «Повороты в сторону»

И. п.: стоя, мяч в руках впереди.

Вып: повернуться влево (вправо), и.п. Пов:6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу, чередовать с ходьбой (по 2 раза)

Упражнение на дыхание.

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук.

**Комплекс ОРУ с обручем №11**

Ходьба в колонне по одному, ходьба «змейкой», ходьба на носках, на пятках, бег врассыпную., ходьба в колонне по одному, перестроение в 2 колонны.

1. «Воротничок»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков «одет воротничком».

Вып.: обруч поднять вверх, вынести вперёд, поднять вверх, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Юбочка»

И.п.: то же, обруч одет как юбочка.

Вып.: наклониться вправо (влево); и.п.

Пов:4-6 раз.

3. «Наклонись»

И. п.: то же, руки на поясе,  обруч лежит на полу.

Вып.: наклониться вниз, тянуться к обручу, и.п. Пов:5-6 раз.

4. «Положи обруч»

И. п.: узкая стойка, обруч одет как юбочка.

Вып.: присесть, положить обруч на пол (взять), и.п. Пов:4-5 раз.

5. «Повернись»

И. п.: сидя «крестиком» в обруче, руки на поясе.

Вып.: повернуться вправо (влево)- назад, отвести руку, посмотреть, и.п. Пов:4-6 раз.

6. «Зайчик в домик»

И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу, ноги вместе, руки на поясе.

Вып.: прыгнуть из), повернуться, прыгнуть в обруч. Пов:2 раза. Чередовать с ходьбой вокруг обруча.