**Комплекс утренней гимнастики:**

Продолжительность зарядки зависит от возраста ребенка:

* 3 — 4 года — 5—8 минут;
* 5 —6 лет — до 10 минут;

**Младшая группа (3-4лет)**

**Комплекс №1**

Ходьба на месте – 10-15 секунд.

1. «Мишка косолапый». И. п. – стоя. Выполнение: ходьба на наружном своде стопы.

2. «Комарик». И. п. - стоя, руки на поясе, сделать вдох. Выполнение: повернуться вправо. На вдохе произносить звук «з-з-з», вернуться в И. п. тоже самое проделать в левую сторону. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

3. «Достань до пола» И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнение: наклоны вниз до касания руками пола. Повторить 4-6 раз.

4. «Кружочки» И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Выполнение: круговые вращения согнутыми руками вперёд-назад. Повторить 4 раза в каждую сторону.

5. «Дует ветер». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнение: наклоны туловища вправо – влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

6. «Прыгаем, как зайчик». И. п. – стоя. Выполнение: сделать 6-8 прыжков. Повторить 2 раза. Чередуя с ходьбой.

7. Медленный бег, ходьба – 10-15 секунд.

8. Дыхательная гимнастика.

**Комплекс №2**

Ходьба на месте – 10-15 секунд.

1. «Мышка». И. п. – стоя.  
Выполнение: ходьба на носках («крадёмся тихо, как мышка»).

2. «Котёнок». И. п. – стоя на четвереньках.  
Выполнение: ползание на четвереньках.

3. «Часики». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.  
Выполнение: наклоны вправо-влево, произносить «тик-так». Повторить 4 раза в каждую сторону.

4. «Лягушонок». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.  
Выполнение: приседания с разведением коленей в стороны, руки касаются пола. Повторить 4-6 раз.

5. «Кукла удивилась» И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.  
Выполнение: поднять плечи вверх, опустить. Повторить 4-5 раз.

6. «Попрыгайка». И. п. – стоя.  
Выполнение: сделать 6-8 прыжков на двух ногах. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.

7. Медленный бег, ходьба – 10-15 секунд.

8. Дыхательная гимнастика.

**Комплекс №3**

Ходьба на месте – 10-15 секунд.

1. «Аист ходит по болоту». И. п. – стоя. Выполнение: ходьба с высоким подниманием то правой, то левой ноги, согнутой в колене.

2. «Любопытная кукла». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнение: медленные плавные повороты головы вправо – влево, вернуться в И. п. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

3. «Насос». И. п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполнение: вдох, затем наклон туловища в правую сторону, правая рука скользит вниз, выдох, на выдохе произносить «с-с-с». Выпрямиться, вдох. То же самое проделать в другую сторону. Повторить 4 раза в каждую сторону.

4. «Колесо». И. п. – стоя, ноги врозь, руки опущены. Выполнение: круговые движения двумя прямыми руками одновременно вперёд – вверх – назад и в обратную сторону. Повторить 3 раза в каждую сторону.

5. «Вертушка». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: повороты вправо и влево, сопровождаемые произвольным размахиванием руками. Повторить 4-6 раз.

6. «Кенгурёнок».И. п. – стоя. Выполнение: сделать 6-8 прыжков с продвижением вперёд. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.  
7. Медленный бег, ходьба – 10-15 секунд.

8. Дыхательная гимнастика.

**Комплекс №4 (с мячом)**

Ходьба на месте – 10-15 секунд.

1. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Выполнение: поднять мяч вверх над головой, опустить. Повторить 4-6 раз.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.  
Выполнение: наклониться вниз, коснуться мячом пола, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

3. И. п. – сидя на пятках, мяч перед собой. Выполнение: обвести мяч вокруг себя вправо и влево, перебирая руками. Повторить 2-3 раза.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Выполнение: присесть, руки с мячом вперёд, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

5. И. п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Выполнение: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу, коснуться мячом колен, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, мяч на полу. Выполнение: прыжки на двух ногах вокруг мяча в одну и в другую сторону. Повторить 2 раза в каждую сторону.

7. Медленный бег, ходьба – 10-15 секунд.

8. Дыхательная гимнастика.

**Средняя группа (4-5лет)**

**Комплекс №1(без предметов)**

1. Ходьба на носках , руки на поясе.

2. И. п. – стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки через стороны; вернуться в И. п. Повторить  
4-5 раз.

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку и ногу в сторону, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 3 раза.

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперёд, встать, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить  
5-6 раз.

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперёд, коснуться пола пальцами рук, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах  
на счёт 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.

7. Игра «Найди себе пару» (платочки двух цветов).

8. Ходьба , помахивая платочком.

9. Дыхательная гимнастика.

**Комплекс №2 (с флажками)**

1. Ходьба на месте.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу; 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх, палочки скрестить; 3- флажки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 4 – 5 раз.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-2 – присесть, флажки вынести вперёд; 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 –поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 3 раза.

5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – наклон вперёд, флажки в стороны; 2 – флажки скрестить перед собой; 3 – флажки в стороны; 4 – выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

7. Ходьба , оба флажка в правой руке подняты над головой.

8. Дыхательная гимнастика.

**Комплекс №3(без предметов)**

1. Ходьба на носках, руки на поясе.

2. И. п. – стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки через стороны; вернуться в И. п. Повторить  
4-5 раз.

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку и ногу в сторону, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 3 раза.

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперёд, встать, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить  
5-6 раз.

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперёд, коснуться пола пальцами рук, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах  
на счёт 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.

7. Игра «Найди себе пару» (платочки двух цветов).

8. Ходьба, помахивая платочком.

9. Дыхательная гимнастика.

**Комплекс №4 (с кубиками)**

1. Ходьба, медленный бег.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики в стороны, 2 – кубики вверх, 3 – кубики в стороны, 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 – присесть, положить кубики на пол, 2 – встать, руки на пояс; 3 – присесть, взять кубики; 4 - вернуться в И. п. Повторить 4 – 6 раз.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1 – 2 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

5. И. п. – сидя, ноги врозь, кубики у плеч. 1 – наклон вперёд, выложить кубики у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубики; 4 -вернуться в И. п. Повторить 4 – 5 раз.

6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.

7. Ходьба на носках, руки на поясе.

8. Дыхательная гимнастика.

**Старшая группа (5-6 лет)**

**Комплекс №1 (без предметов)**

1. Ходьба на носках, руки на поясе.

2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

4. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-2 – присесть, руки вынести вперёд; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову. 2 - вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6-7 раз.

7. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны. 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт 1-8 (или под музыкальное сопровождение).

8. Ходьба на месте.

9. Дыхательная гимнастика.

**Комплекс №2 (с малым мячом))**

1. Ходьба, медленный бег.

2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку. 3 – руки в стороны. 4 - руки вниз. Повторить 6 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – 2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

4. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его. 2 - - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 – 4 – с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища. Повторить 6 раз.

6. Игровое упражнение «Пингвины».

7. Ходьба на носках, руки на поясе.

8. Дыхательная гимнастика.

**Комплекс №3(без предметов)**

1. Ходьба на носках, руки на поясе.

2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

4. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-2 – присесть, руки вынести вперёд; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову. 2 - вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6-7 раз.

7. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны. 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт 1-8 (или под музыкальное сопровождение).

8. Ходьба на месте.

9. Дыхательная гимнастика.

**Комплекс №4 (с мячом большого диаметра)**

1. Ходьба и медленный бег между предметами змейкой.

2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч вверх. 2 – шаг вправо (влево). 3 – приставить ногу. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 – присесть, мяч вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. - стоя, ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх, руки прямые . 2 – поворот вправо (влево). 3 – выпрямиться, мяч вверх. 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

5 . И. п. - сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1 – 2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его. 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч внизу. 1-2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх. 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

7. Игровое упражнение «Не попадись».

8. Ходьба на месте.

9. Дыхательная гимнастика.

**Подготовительная к школе группа ( 6-7 лет)**

**Комплекс № 3 (без предметов)**  
Ходьба на месте, медленный бег.

Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. Руки согнуты в локтях перед грудью. Рывки руками: 1, 2 – локти согнуты, 3,4- локти расправлены. Повтор 4-6 раз.  
Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1,2,3,4 – вращения руками вперед, 5,6,7,8 – вращения руками назад. Локти отвести назад, плечи расправить. Повтор 4 раза. После упражнения руки встряхнуть.  
Упр. 3. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – наклон, коснуться руками пола, 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 - И.П. Повтор 6 раз.  
Упр. 4.. И.П. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – руки в стороны, 2 – присесть, руки вперед, 3 – встать, руки в стороны, 4 – И.П. Повтор 6 раз.  
Упр. 5. И.П. – сидя на коленях, руки к плечам. 1 – встать на колени, повернуться вправо, руки в стороны, 2 – сесть, И.П., 3 – встать на колени, поворот влево, руки в стороны, 4 – И.П. Повтор 6-8 раз.  
Упр.7. И.П. – сидя на полу, ноги расставлены, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2- руки вместе, потянуться к правой ноге, 3 – руки в стороны, 4 – И.П. То же самое к левой ноге. Повтор 4 раза.  
Упр. 8. И.П. – стоя, руки на поясе. Поочередные прыжки на правой и на левой ноге.

9. Ходьба на носках, руки на поясе.

10. Дыхательная гимнастика.

**Комплекс № 2( с ленточками)**

**1. Ходьба на месте.**  
Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. Ленточки в каждой руке внизу. 1 – подняться на носочки, поднять ленточки через стороны вверх, 2 – перекатиться на пятки, опустить ленточки вниз. Повтор 6-8 раз.  
Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-руки в стороны, поворот вправо, 2 – выпрямиться, руки на пояс 3 - руки в стороны, поворот влево, 4 – И.П. Повтор 6-8 раз.  
Упр. 3. И.П. ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – наклон вперед, ленточки вперед, 2 – И.П. Повтор 6- 8 раз.  
Упр. 4. И.П. – стоя, руки на поясе. 1 – отставить левую ногу назад, руки с ленточками отвести в стороны, 2 – И.П., 3 – отставить правую ногу назад, руки с ленточками в стороны, 4 – И.П. Повтор 6-8 раз.  
Упр. 5. И.П. – сидя на коленях, руки на поясе. 1 – встать, руки с ленточками поднять вверх, 2 – И.П. повтор 6-8 раз.  
Упр.6. И.П. – сидя на полу, ноги расставлены, руки на поясе. 1- потянуться руками с ленточками к правой ноге, 2- потянуться вперед, 3 – потянуться к левой ноге, 4- И.П. Повтор 4 раза.  
Упр. 7. И.П. – стоя, руки с ленточками в стороны. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом.

8. Ходьба,медленный бег.

9. Дыхательные упражнения.

**Комплекс № 3 (без предметов)**

**Ходьба на носках, руки на поясе.**Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. Руки согнуты в локтях перед грудью. Рывки руками: 1, 2 – локти согнуты, 3,4- локти расправлены. Повтор 4-6 раз.  
Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1,2,3,4 – вращения руками вперед, 5,6,7,8 – вращения руками назад. Локти отвести назад, плечи расправить. Повтор 4 раза. После упражнения руки встряхнуть.  
Упр. 3. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – наклон, коснуться руками пола, 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 - И.П. Повтор 6 раз  
Упр. 4.. И.П. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – руки в стороны, 2 – присесть, руки вперед, 3 – встать, руки в стороны, 4 – И.П. Повтор 6 раз.  
Упр. 5. И.П. – сидя на коленях, руки к плечам. 1 – встать на колени, повернуться вправо, руки в стороны, 2 – сесть, И.П., 3 – встать на колени, поворот влево, руки в стороны, 4 – И.П. Повтор 6-8 раз.  
Упр.7. И.П. – сидя на полу, ноги расставлены, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2- руки вместе, потянуться к правой ноге, 3 – руки в стороны, 4 – И.П. То же самое к левой ноге. Повтор 4 раза.  
Упр. 8. И.П. – стоя, руки на поясе. Поочередные прыжки на правой и на левой ноге

9.Ходьба на месте.

10. Дыхательные упражнения.

**Комплекс № 4( с кубиками)**

**1. Ходьба и медленный бег.**  
2. Основная часть. Ребёнок берёт по два кубика.  
Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены, кубики в каждой руке внизу. 1 – подняться на носочки, поднять кубики через стороны вверх, коснуться одним кубиком другого, 2 – перекатиться на пятки, опустить кубики вниз. Повтор 6-8 раз.  
Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, руки с кубиками на поясе. 1-руки в стороны, поворот вправо, 2 – выпрямиться, руки на пояс 3 - руки в стороны, поворот влево, 4 – И.П. Повтор 6-8 раз.  
Упр. 3. И.П. – стоя, руки с кубиками на поясе. 1 Руки в стороны, 2 – наклониться, положить кубики на пол, 3 – руки в стороны, 4 – И.П. Повтор 6-8 раз. Колени не сгибать.  
Упр. 4. И.П. ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – руки в стороны, 2 – присесть, кубики вперед, 3- руки в стороны, 4 – И.П. Повтор 6- 8 раз.  
Упр. 5. И.П. – сидя на коленях, руки на поясе. 1 – встать, руки с кубиками поднять вверх, 2 – И.П. повтор 6-8 раз.  
Упр.6. И.П. – сидя на полу, ноги расставлены, руки на поясе. 1- потянуться руками с кубиками к правой ноге, 2- потянуться вперед, 3 – потянуться к левой ноге, 4- И.П. Повтор 4 раза.  
Упр. 7. – Лежа на спине, руки с кубиками за головой, ноги вытянуты вперед. 1- поднять правую ногу, коснуться кубиками правой ноги, 2 – И.П., 3 – поднять левую ногу, коснуться кубиками левой ноги, 4 – И.П. Повтор 4-6 раз.Колени не сгибать.  
Упр. 8. И.П. – стоя, руки на поясе, кубики на полу перед ребенком.Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.

9. Ходьба на носках, руки на поясе.

10. Дыхательная гимнастика.