

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №2 «Светлячок» г. Жердевка**

# **Комплексы утренней гимнастики на летний оздоровительный период**

**Воспитатель: Барышникова О.В.**

# Июнь

## Комплекс №1 «Воробышки».

**1.Вводная часть:** Ходьба по кругу. Бег по кругу в чередовании с ходьбой.

### 2.Основная часть:

#### 1.«Воробышки машут крыльями».

И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, вдоль туловища.

1-руки развести в стороны.

2-3 – помахать «крыльями».

4- вернуться в исходное положение.

Повтор 5 р.

#### 2.«Воробышки ловят мошек»

И.П. то же.

1-2 – поворот вправо, хлопок двумя руками, произносят «хлоп».

Тоже влево.

Повтор 2-3 р.

#### 3.«Воробышки дышат»

И.П. то же.

1-Сделать вдох носом, слегка поднимая плечи.

2-3 – на выдохе протяжно тянуть: «чи-и-и-и-и-ри-и-и-к», постукивать указательными пальцами по крыльям носа. Темп медленный.

Повтор – 5 р.

#### 4.«Воробышки клюют зернышки»

И.П. то же.

1-присесть.

2-3 – постукивая пальцами по земле, произносим «чив-чив-чив».

4- вернуться в и.п.

**3.Заключительная часть:** «Воробышки» летают.

## Комплекс №2 «Здравствуй, Лето!»

### 1.Вводная часть:

Построение в круг. Ходьба на месте.

Мы шагаем друг за другом,  
лесом и зеленым лугом.

Ходьба на носках, руки в стороны.

Крылья пестрые мелькают.

Махи руками вверх и вниз.

В поле бабочки летают.

Ходьба, высоко поднимая колени.

1.2.3.4 полетели, закружили.

А теперь пройдем немного,

Ходьба, поднимая прямые ноги,  
не сгибая их в коленях.

Поднимая выше ноги.

как солдаты на параде.

Мы шагаем ряд за рядом.

## **2.Основная часть:**

**Дети повторяют движения в соответствии с текстом:**

На разминку становись! Вправо-влево повернись. Повороты посчитай, 1.2.3. не отставай.

(вращение туловища вправо, влево)

Начинаем приседать – 1.2.3.4.5. тот, кто делает зарядку, может нам сплясать вприсядку.

(приседания)

А теперь поднимем ручки, и опустим их рывком. Будто прыгаем мы с кручи, летним солнечным деньком

(поднять прямые руки над головой, и резким движением опустить их вниз, назад.)

Подтянуть к груди колени, и немного постоять. Научитесь непременно, равновесие держать.

(поднять согнутую в колене ногу, и удержать)

Вот лягушка поскакала, видно здесь воды ей мало.

(прыжки вверх из полного приседа) Шаг на месте ходим строем! Чтоб дыханье успокоить.

(ходьба на месте, руки вверх – вдох, опустить – выдох)

## **3 Заключительная часть:**

А сейчас идем по кругу, улыбаемся друг другу. Стая птиц летит на юг, небо синее вокруг (руки в стороны, махи руками) Вверх и вниз, рывки руками, будто машем мы флажками (одна рука вверх, другая вниз, махи назад)

## **Комплекс № 3 «Хватит спать!»**

### **1.Вводная часть:**

Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: ходьба на пятках. Ходьба приставным шагом правым и левым боком, ходьба, по линии руки в стороны, легкий бег. Бег змейкой. Ходьба с выполнением упражнения на восстановления дыхания.

### **2. Основная часть:**

Построение в две колонны, по ориентирам.

#### **1.«Тянемся к солнышку»**

И.П. о.с руки внизу.

1. подняться на носки, руки вверх, переложить ленточку в др. руку.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить.

#### **2.«Делаем поворот»**

И.П. о.с.руки с ленточкой перед собой.

1. поворот в правую сторону.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить.

#### **3.«Наклоны вперед»**

И.П. ш.с. руки вдоль туловища.

1.наклонится вперед, руки вперед.

2. вернуться ви.п.

#### **4.«Перекаты»**

И.П. у.с. руки с ленточкой опущены вниз.

1-4. перекатится на с пятки на носок, руки вверх, вниз.

#### **5.«Ноги вместе, руки врозь»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу в одной руке ленточка.

1. подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки стороны.

2. подпрыгнуть ноги врозь. Руки опустить в низ.

### **3. Заключительная часть:**

Ходьба обычная, руки в стороны, вверх, помахать ленточкой, переложить ее в др. Руку, вниз. Вперед переложить ленточку в другую руку.

## **Июль**

### **Комплекс №1 «Самолетики».**

**1.Вводная часть:** Ходьба по кругу. Бег по кругу в чередовании с ходьбой.

#### **2.Основная часть:**

##### **1.«Самолетики» заводят моторы.**

И.П. стоя, ноги параллельны, руки опущены.

1-руки, согнутые в локтях на уровне груди.

2-3 – несколько вращательных движений кистями, относительно друг друга.

4-вернуться в исходное положение.

##### **2.«Самолеты летят».**

И.П. ноги на ширине плеч, руки опущены.

1-разводим руки в стороны.

2-3- поворот вправо (влево), произносим звук «у-у-у-у»

4-вернуться в исходное положение.

##### **3.«Самолеты заправляются»**

И.П.стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-присесть, руками коснуться земли (заправиться бензином)

2-вернуться в исходное положение

##### **4.« Самолеты едут по неровной дорожке»**

Подпрыгивание на двух ногах, в чередовании с ходьбой.

Повтор 2 р.

#### **3.Заключительная:**

Дыхательное упражнение: «Разгоняем облака» (3 р. по 15)

Спокойная ходьба.

### **Комплекс № 2 «Лето – прекрасная пора»**

#### **1.Вводная часть:**

Построение в колонну, приветствие, равнение. Поворот прыжком на право, ходьба в колонне по одному обычная в чередовании с ходьбой,

корректирующей: на носках, руки за голову, с высоким подниманием колена, руки в стороны, ходьба с выполнением задания: присели, легкий бег змейкой, бег в рассыпную. Построение в рассыпную.

## **2. Основная часть:**

### **1.«К небу, солнцу тянемся»**

И.П. у. с. руки на поясе.

1. подняться на носки, голову потянуть вверх.
2. вернуться в и.п.

### **2.«Головой качает слон»**

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. наклон головы вперед.
2. наклон головы назад.

### **3.«Неваляшка»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на посл.

1. наклон туловища в правую сторону.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

### **4.«Цапля старая носатая»**

И.П. о.с. руки на пояс.

1. одну ногу согнуть в колене, руки в стороны, удержаться.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить с другой ногой.

### **5.«Зайки – попрыгайки»**

И.П. о.с. руки согнуты в локтях перед грудью.

- 1 – 20. прыжки на носках, с мягким приземлением на носки ног.

## **3. Заключительная часть:**

Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения: руки вверх – вдох, вниз – выдох.

## **Комплекс № 3 «Прогулка к морю»**

### **1. Вводная часть:**

Построение в колонну по одному, мяч большой в руках. Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба на носках, руки с мячом вверх. Ходьба дробленным шагом, руки вперед, ходьба, приставным шагом боком, руки с мячом перед собой. Легкий бег, бег по диагонали. Ходьба с перестроением в круг.

### **2. Основная часть:**

#### **1.«Солнце спряталось за тучку»**

И.П. о. с. руки внизу.

1. подняться на носки, руки вверх (выглянуло)
2. вернуться в и.п. (и снова спряталось)
- 3-4. повторить.

#### **2.«Берег слева, берег справа»**

И.П. ш.с. руки с мячом перед собой.

1. поворот туловища в сторону.

2. вернуться в и.п.

### **3.«Волны»**

И.П. о.с. Руки с мячом внизу.

1. присесть, руки с мячом вверх (вот накрыла нас волна)

2. вернуться в и.п.

### **4.«Море волнуется раз»**

И.П. руки с мячом опущены в низ.

1. наклонится вперед, руки с мячом вытянуть перед собой.

### **5.«Мы теперь как мячики»**

И.П. у. с. мячик на полу.

Прыжки на двух ногах, вокруг мяча. В чередовании с ходьбой, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

### **3. Заключительная часть:**

Ходьба обычная с выполнением задания с мячом в руках: пройтись по бордюру, руки вверх, по линии, руки перед собой. Прыжки с мячом в руках из кружка в кружок.

## **Август**

### **Комплекс №1 «Зайки».**

**1.Вводная часть:** Ходьба и бег в чередовании – 2 р.

### **2.Основная часть:**

#### **1. «Зайки вырастут большими»**

И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 – подняться на носочки, руки вверх.

2-опускаясь на всю ступню, говорим «у-у-у-х-х», руки вниз.

Повтор 5 р.

#### **2.«Зайки греются»**

И.П. то же.

Воспитатель произносит текст:

«Зайки греются немножко, - потирают руки,

Зайки хлопают в ладошки» - хлопки двумя руками.

Повтор 3-4 р.

#### **3.«Смелые зайки»**

И.П. ноги слегка расставлены, руки на поясе.

«Смотрим мы по сторонам, - поворот головой вправо.

Исходное положение.

Не грозит опасность нам» - поворот головы влево.

Исходное положение.

Повтор 5 р.

#### **4.«Зайке холодно стоять»**

И.П. то же.

«Зайке холодно стоять,

Нужно зайке поплясать» - прыжки на месте.

Повтор 3 р.

**3.Заключительная:** Спокойная ходьба за воспитателем по кругу.

## **Комплекс № 2 «На лужайке поутру»**

### **1. Вводная часть:**

Ходьба обычная по залу в чередование с ходьбой, корригирующей: по дорожке. Мы шагаем по дорожке, раз, два, дружно хлопаем в ладошки (ходьба обычная, хлопки над головой) Шли, шли, много камешков нашли (ходьба с наклонами вниз) поднимаем ручки к солнышку и тучке (Ходьба на носках, руки вверх) по тропинке побежали, до лужайки добежали (легкий бег)

### **2. Основная часть:**

#### **1.«Разминаем наши плечи»**

И.П. о. с. Руки вдоль туловища.

1-8 мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать, мышцы будем разминать. (Круговые движения руками вперед и назад)

#### **2.«Мы теперь покрутим шеей»**

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. круговые движения головой в правую сторону.

2. круговые движения головой в левую сторону.

#### **3.«Будем ноги поднимать»**

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1.будем ноги поднимать, 1-2-3-4-5.

Выше поднимай коленки, не ленись по переменке.

#### **4.«А теперь мы приседаем»**

И.П. у. с. руки на пояс.

1.приседаем, мы колени разминаем, ноги до конца сгибать.1.2.3.4.5.

#### **5.«Теплый дождик, лей, лей»**

Мы от дождика бегом, дружно все не отстаем.

И.П. о.с. бег на месте.

### **3. Заключительная часть:**

Вместе, весело идем не спешим, не отстаем. (ходьба с восстановлением дыхания). Руки вверх, руки вниз, на носочках потянись.

## **Комплекс № 3 «Осень пришла»**

### **1. Вводная часть:**

Солнечным погожим днем, мы с друзьями в лес пойдем. (Ходьба обычная). Собираем землянику, ищем вкусную чернику. (Ходьба с наклонами вперед) на болоте две подружки, две зеленые лягушки (прыжки с передвижением по кругу) а теперь мы ручейки, побежим вперегонки (легкий бег по сигналу бег змейкой) а теперь ходьба на месте, левой, правой, стой на месте. Ходьба с перестроением в две колонны, по ориентирам.

### **2. Основная часть ( с осенними листочками):**

#### **1.«Ветер вольный грозно дует»**

И.П. о. с. руки с листочками в низу.

1. подняться на носки, руки вверх, вдох, наклонится вправо, влево выдох.

2. вернуться в и.п.

#### **2.«Сильный ветер сосны крутит»**

И.П. Ш.с. руки с листочками внизу.

1-4. наклоны вперед, выпрямится, прогнуться назад, выпрямится.

### **3.«Медведь идет, ищет ягоды и мед»**

И.П. У.с. руки с листочками перед собой.

1. присесть, руками обхватить колени руками.
2. вернуться в и.п.

### **4.«Белка прыгает так ловко»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с листочками вдоль туловища.

1. подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки стороны.
2. подпрыгнуть ноги врозь. Руки опустить в низ.

### **5. «Как приятно пахнут травы»**

И.П. о.с. руки внизу.

1. вдох, поднять через стороны руки вверх.
2. вернуться в и.п. выдох.

## **3.Заключительная часть:**

Погоуляли, порезвились, а теперь пора домой. Ходьба обычная.