

## КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ВАРИАНТ I

### Комплекс № 1 «Прогулка в осеннем лесу»

**Интегрируемые образовательные области:** «Ребенок и физическая культура», «Ребенок и природа», «Ребенок и общество»

**Задачи:**

**Развивать** умение соблюдать нужное направление движений, выполнять определенную последовательность структурных элементов (ПФК-2); выполнять упражнения на основе подражания (ПФК-4); называть яркие сезонные явления в неживой природе (ПП-1).

**Воспитывать** интерес к результату деятельности; стремление придерживаться точно заданной формы выполнения физического упражнения (ПФК-3); желание выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (ПО-12).

**Дидактическое оснащение:** 5 гимнастических обруча.

**Форма организации воспитанников:** групповая.

**Ход**

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методический комментарий
<b>Вводная часть</b>			
1	Построение в колонну по одному.	10 секунд	В. оказывает помощь в построении в колонну по одному. Предлагает детям отправиться на прогулку в лес
	Ходьба в колонне по одному за взрослым:  – на носках;	30-40 секунд  10-15 секунд	В процессе ходьбы идет спиной вперед, демонстрирует образец ходьбы на носках, следит за тем, чтобы дети смотрели вперед
	– с высоким подниманием бедра, руки на поясе;	10-15 секунд	Демонстрирует образец ходьбы с высоким подниманием бедра, дает словесное указание: – <i>На дорожке растет высокая травка.</i> – <i>Поднимите ноги высоко.</i> – <i>Поставьте руки на пояс.</i> Следит за тем, чтобы дети смотрели вперед.
	– широким шагом, руки в стороны.	10-15 секунд	Демонстрирует образец ходьбы широким шагом, дает словесное указание: – <i>На дорожке много луж.</i> – <i>Поднимите руки в стороны.</i> – <i>Переступайте через лужи (имитация).</i> Следит за тем, чтобы дети не

			сгибали руки
	Бег в колонне по одному за взрослым	20 секунд	Выполняют бег по сигналу взрослого (хлопок в ладоши). Замедляют бег и переходят на умеренную ходьбу по повторному сигналу
	Построение в круг для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10 секунд	Оказывает помощь (при необходимости) в перестроении в круг
<b>Основная часть</b>			
1	<b>Общеразвивающие упражнения</b> «Сказочный лес»: и. п. – о. с, руки внизу; 1-2 – поднять руки вверх через стороны, опустить на голову; 3-4 – и. п.	4-5 раз	Выполняют упражнения, сопровождаемые словесным указанием и показом взрослого: – <i>Поставьте пятки вместе, носки врозь.</i> – <i>Поднимите руки в стороны.</i> – <i>Поднимите руки вверх.</i> – <i>Опустите руки на голову. Ах, какой прекрасный лес. Полон разных он чудес.</i> Следит за тем, чтобы дети не сгибали руки при подъеме в стороны
2	«Серый волк»: и. п. – стойка ноги врозь широко, руки внизу; 1-3 – наклониться, коснуться пальцами пола; 4 – и. п.	4-5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Шел по лесу серый волк, серый волк зубами – щелк! Спрячемся от волка.</i> – <i>Поставьте ноги на широкую дорожку.</i> – <i>Наклонитесь вперед.</i> Следит за тем, чтобы дети не сгибали ноги в коленях
3	«Веселый еж»: и. п. – лежа на спине, руки внизу; 1-2 – обхватить руками ноги; 3-4 – и. п.	4-5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>А вот веселый ежик – нет головы нет ножек!</i> – <i>Лягте на пол,</i> – <i>Обхватите руками ноги.</i> В. помогает детям (при необходимости)
4	«Зайка-побегайка»: и. п. – о. с., руки на поясе; 1-2 – выполнять подпрыгивания на двух ногах.	4-5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Вот зайчата – длинноухие ребята. Прыг-скок, прыг-скок на лужок.</i> – <i>Поставьте ноги вместе, руки на пояс.</i> – <i>Подпрыгивайте вверх.</i>

			Следит за тем, чтобы дети соблюдали дистанцию
5	Подвижная игра «Зайцы и волк»	2-3 минуты	В. раскладывает обручи и предлагает детям поиграть, произносит текст: – Зайцы скачут, скок-скок-скок, – На зелененький лужок, – Травку щиплют, кушают, – Осторожно слушают, – Не идет ли волк? В. догоняет «зайцев», которые прячутся в домиках
<b>Заключительная часть</b>			
1	Ходьба за взрослым в колонне по одному в умеренном темпе	1 минута	В. в процессе ходьбы дает словесные указания: – Ветер подул – поднимите руки вверх. – Опустите вниз

#### **Варианты усложнения:**

- 1) в общеразвивающем упражнении № 2 при наклоне туловища произносить звук «р-р-р»;
- 2) внести изменения в правила подвижной игры: при повторной игре роль волка выполняет ребенок; убежать можно только в свои обручи.

### **Комплекс № 2 «Разноцветные листочки»**

**Интегрируемые образовательные области:** «Ребенок и физическая культура», «Ребенок и природа», «Ребенок и общество»

#### **Задачи:**

**Развивать** умение соблюдать нужное направление движений, определенную последовательность структурных элементов (**ПФК-2**); умение выполнять упражнения на основе подражания (**ПФК-4**); называть яркие проявления в разные сезоны в неживой природе (**ПП-1**); различать эмоциональное состояние сверстников и взрослого (**ПО, Л-7**).

**Воспитывать** интерес к результату деятельности; стремление придерживаться точно заданной формы выполнения физического упражнения (**ПФК-3**); интерес к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (**ПО-12**).

**Дидактическое оснащение:** листья из бумаги по количеству детей, зонт.

**Форма организации воспитанников:** групповая.

**Ход**

№	Содержание	Дозировка	Организационно –
---	------------	-----------	------------------

			методический комментарий
<b>Вводная часть</b>			
1	Свободное построение	10 секунд	В. предлагает детям погулять в осеннем лесу. При необходимости помогает детям стать в колонну по одному
	Ходьба с остановкой в движении в колонне по одному	15 секунд	Д. по словесному указанию взрослого («Стоп!») выполняют остановку в движении
	Ходьба на носках.	10 секунд	В. в процессе ходьбы демонстрирует образец ходьбы на носках, следит, чтобы дети при ходьбе смотрели вперед
	Ходьба приставным шагом	10 секунд	В. демонстрирует образец ходьбы приставным шагом, следит, чтобы дети соблюдали дистанцию
	Бег в колонне по одному	20 секунд	Д. по словесному указанию взрослого выполняют бег, по звуковому сигналу (удар в бубен) переходят на умеренную ходьбу
	Построение в круг	10 секунд	В. предлагает детям взять листья из корзины и построиться в круг. При необходимости помогает детям
<b>Основная часть</b>			
1	<b>Общеразвивающие упражнения</b> «Разноцветные листочки»: и. п. – стойка ноги врозь узко, листья в руках внизу; 1 – поднять руки с листьями вверх, 2–3 – выполнять махи руками; 4 – и. п.	4-5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Наступила осень и с деревьев опали листья.</i> – <i>Поставьте ноги на узкую дорожку.</i> – <i>Опустите руки вниз.</i> – <i>Поднимите руки вверх, машем листиками.</i> – <i>Опустите руки вниз</i>
2	«Кружит ветер листья по лесным тропинкам»: и. п. – стойка ноги врозь узко, руки внизу; 1–2 – повороты туловища вправо-влево, листья в руках, внизу; 3–4 – и. п.	4-5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Подул сильный ветер. Спрячем листики.</i> – <i>Поставьте ноги на узкую дорожку.</i> – <i>Опустите руки вниз,</i> – <i>Повернитесь вправо.</i> – <i>Повернитесь влево.</i> В. следит за тем, чтобы дети не наклоняли туловище

3	«Закружил ветер листья в танце»: и. п. – о. с, листья в руках, внизу. 1-2 – присесть, опустить листья на пол; 3-4 – и. п.	4-5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Поиграем с листочками.</i> – <i>Поставьте ноги вместе,</i> – <i>Присядьте.</i> – <i>Опустите листики на пол.</i> – <i>Станьте прямо.</i>
4	«Подуем на листики»: и. п. – о. с., листья в руках внизу. 1–2 – на вдохе поднять согнутые в локтях руки с листьями перед собой; 3–4 – подуть на листики.	4-5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Подуйте на листики, как дует ветер.</i> – <i>Согните руки.</i> – <i>Подуйте на листики.</i> – <i>Опустите руки вниз</i> В. следит за тем, чтобы дети не задерживали дыхание и не выполняли упражнение быстро
5	Подвижная игра «Солнышко и дождик»	2 минуты	В. предлагает детям поиграть, дает словесные указания: – <i>Солнышко светит, мы будем бегать и веселиться.</i> Д. и взрослый выполняют бег по залу в разных направлениях. – <i>Дождик идет! Кап-Кап-кап! Все ко мне.</i> В. раскрывает зонт, дети бегут к нему и прячутся под зонтом. Следит за тем, чтобы дети не наталкивались друг на друга во время бега. С каждым повторением игры взрослый меняет свое местоположение
<b>Заключительная часть</b>			
1	Ходьба за взрослым с постепенным снижением темпа	1 минута	В. и дети выполняют спокойную ходьбу. По сигналу взрослого «Ветер подул» – поднимают руки вверх и опускают вниз. В. благодарит детей, отмечает, как хорошо они поиграли

### **Варианты усложнения:**

- 1) в общеразвивающем упражнении № 2 выполнять подпрыгивания с поворотом вправо, влево;
- 2) в подвижной игре использовать гимнастическую скамейку вместо зонта.

### Комплекс № 3 «Мы веселые котята»

**Интегрируемые образовательные области:** «Ребенок и физическая культура», «Ребенок и природа», «Ребенок и общество»

**Задачи:**

**Развивать** умение различать эмоциональное состояние сверстников и взрослого (ПО, Л -7); выполнять упражнения на основе подражания (ПФК-4); узнавать и называть отличительные особенности животных ближайшего окружения (ПП-5); проявлять самостоятельность и активность (МЛ-2).

**Воспитывать** интерес к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (ПО-12); стремление придерживаться точно заданной формы выполнения физического упражнения (ПФК-3).

**Дидактическое оснащение:** шапочка кота, мячи среднего размера по количеству детей.

**Форма организации воспитанников:** групповая.

**Ход**

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методический комментарий
<b>Вводная часть</b>			
1	Свободное построение.	10 секунд	В. предлагает детям угадать, кто придет к ним в гости: – Мохнатенькая, – Усатенькая. – Лапки мягоньки, – А коготки востры. – Я буду мамой кошкой, а вы – котята. Пойдем друг за другом на веселую зарядку для котят. В. надевает детям шапочки, при необходимости помогает стать в колонну по одному
	Ходьба в колонне по одному:	10 секунд	В. демонстрирует образец ходьбы на носках, дает словесные указания: – Прошел дождь и на дорожках много луж. Идем широким шагом, переступаем через лужи. В. демонстрирует образец ходьбы широким шагом, дает словесные указания: – Идите по тропинке, здесь очень высокая трава. Поднимайте ноги высоко. В. демонстрирует образец ходьбы с высоким подниманием бедра
	– на носках	10 секунд	
	– широким шагом	10-15 секунд	
	– с высоким подниманием бедра	10-15 секунд	

	Бег в колонне по одному	20 секунд	В. и дети выполняют бег
	Построение в шеренгу для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10 секунд	При необходимости взрослый помогает детям построиться в шеренгу
<b>Основная часть</b>			
1	<b>Общеразвивающие упражнения</b> «Красивый мяч»: и. п. – стоя, ноги врозь. 1-2 – мяч вперед перед собой, 3-4 – вернуться в и. п.	4-5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>У котиков красивые мячи. Вот какие, посмотрите.</i> – <i>Поставьте ноги на широкую дорожку.</i> – <i>Держите мяч в руках.</i> – <i>Поднимите мяч вперед.</i> – <i>Опустите руки вниз.</i>
2	«Мяч выше»: и. п. – стоя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. 1-2 – поднять руки вверх, 3-4 – вернуться в и. п.	4-5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Поднимем мяч высоко.</i> – <i>Поставьте ноги на узкую дорожку,</i> – <i>держим мяч в руках.</i> – <i>Поднимаем руки вверх.</i> – <i>Вот как высоко мы умеем поднять мяч.</i> – <i>Опускаем руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки
3	«Веселый мяч»: и. п. – стоя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. 1-2 – наклониться вперед, 3-4 – вернуться в и. п.	4-5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Посмотрите, какой веселый мяч.</i> – <i>Поставьте ноги на узкую дорожку,</i> – <i>Поднимите руки вперед.</i> – <i>Наклонитесь. Вот какие мы стали маленькие.</i> – <i>Станьте прямо. Вот какие мы стали большие.</i> В. следит за тем, чтобы дети при наклоне смотрели вперед
4	«Вот как мы умеем»: и. п. – сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. 1-2 – выполнять наклон вправо, вернуться в и. п.; 3-4 – выполнять наклон влево, вернуться в и. п.	4-5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Любят котята играть с мячом. Давайте покажем как они играют.</i> – <i>Поднимите руки вверх.</i> – <i>Наклонитесь вправо.</i> – <i>Станьте прямо.</i> – <i>Поднимите руки вверх. Крепко держите мяч.</i>

			<p>– Наклонитесь влево. – Станьте прямо. По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину</p>
	Подвижная игра «Карусель»	2 минуты	<p>В. предлагает детям взяться за руки, произносит текст и выполняет движения в соответствии с ним: – Еле-эле, еле-эле закружились карусели. – А потом, потом, потом. – Все бегом, бегом, бегом. (в. и дети бегут по кругу) – Тише, тише, не спешите, – Карусель остановите. (в. и дети останавливаются) – Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра. (В. и дети хлопают в ладоши в такт словам, стоя на месте) В. следит, чтобы во время бега дети не размыкали руки</p>
<b>Заключительная часть</b>			
1	Произвольная ходьба с постепенным снижением темпа	1 минута	<p>В. и дети выполняют спокойную ходьбу. По словесному указанию взрослого «Подуем на перышко», поднимают руки вперед и дуют на них. В. благодарит детей, отмечает, как хорошо они поиграли.</p>

#### **Варианты усложнения:**

1) внести изменения в дидактическое оснащение: мяч заменить набивным мешочком.

#### **Комплекс № 4 «Дед и репка»**

**Интегрируемые образовательные области:** «Ребенок и физическая культура», «Ребенок и природа», «Ребенок и общество»

#### **Задачи:**

**Развивать** умение соблюдать нужное направление движений; выполнять определенную последовательность структурных элементов (ПФК-2); выполнять упражнения на основе подражания (ПФК-4); проявлять самостоятельность и активность (МЛ-2); различать эмоциональное состояние сверстников и взрослых (ПО, Л-7).

**Воспитывать** потребность в отношении со сверстниками и взрослым (ПО-6); интерес к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (ПО-12); желание выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (ПО-12).



**Дидактическое оснащение:**

**Форма организации воспитанников:** групповая (20 детей).

**Ход**

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методический комментарий
<b>Вводная часть</b>			
1	Построение в колонну по одному	10 секунд	В. (взрослый) оказывает помощь в построении
	Ходьба в колонне по одному за взрослым: – на носках; – на пятках	30 секунд по 10-15 секунд	В. в процессе ходьбы идет спиной вперед, демонстрирует образец ходьбы на носках и пятках, следит за тем, чтобы дети не наклоняли туловище, смотрели вперед
	Бег в колонне по одному за взрослым	20 секунд	Дети бегут за взрослым, замедляют бег по указанию
	Построение в круг для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10 секунд	В. оказывает помощь (при необходимости) в построении в круг
<b>Основная часть</b>			
1	<b>Общеразвивающие упражнения</b> «Ищем семена»: и. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-2 – поворот вправо; 3-4 – то же влево.	4-5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Решил дед посадить репку. Стал искать семена и найти не может.</i> – <i>Поставьте ноги на широкую дорожку, руки на пояс.</i> – <i>Поверните голову вправо.</i> – <i>Поверните голову влево.</i> – <i>Станьте прямо.</i> В. следит за тем, чтобы дети выполняли упражнение медленно
2	«Репка выросла»: и.п. – о. с., руки вниз. 1-2 – поднять руки вверх, потянуться; 3-4 – и. п.	4-5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Посадил дед репку. Была репка маленькая-премаленькая, а выросла репка большая-пребольшая. Покажем, какая выросла репка.</i> – <i>Поставьте ноги на узкую дорожку.</i> – <i>Поднимите руки вверх.</i> – <i>Еще больше выросла репка, потянитесь вверх.</i> В. следит за тем, чтобы дети смотрели вверх на руки.

3	«Поможем деду вытянуть репку»: и.п. – о.с., руки внизу; 1-2 – приседание, руки вперед, хлопок; 3-4 – и.п.	4-5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Стал дед тянуть репку и не может ее вытянуть. Позвал на помощь бабушку с внучкой. Присели дружно много раз. Тянут-потянут, а вытянуть не могут. Поможем деду.</i> – <i>Поставьте ноги на узкую дорожку.</i> – <i>Присядьте.</i> – <i>Хлопните в ладоши.</i> – <i>Станьте прямо.</i> В. следит за тем, чтобы дети не наклоняли туловище вперед
4	«Репку вытянули»: и.п. – о.с., руки внизу; 1-4 – выполнять подпрыгивания на месте.	4-5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Тянут-потянут, вытянуть не могут. Увидел дед мышку и позвал ее:</i> – <i>Мышка, мышка, помоги,</i> – <i>Репку с нами потяни.</i> – <i>Мышка нам и помогла,</i> – <i>Репку вы-та-щи-ла!</i> <i>Обрадовался дед, захлопал в ладоши и запрыгал.</i> – <i>Порадуемся вместе с дедом. Прыгайте.</i> В следит за тем, чтобы дети соблюдали дистанцию и не мешали друг другу
5	Подвижная игра «Карусель»	2 минуты	В. предлагает детям взяться за руки, произносит текст и выполняет движения в соответствии с ним: – <i>Еле-еле, еле-еле закружились карусели.</i> – <i>А потом, потом, потом.</i> – <i>Все бегом, бегом, бегом.</i> (в. и дети бегут по кругу) – <i>Тише, тише, не спешите,</i> – <i>Карусель остановите.</i> (в. и дети останавливаются) – <i>Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.</i> (В. и дети хлопают в ладоши стоя на месте) В. следит, чтобы во время бега дети не размыкали руки.
<b>Заключительная часть</b>			
1	Ходьба за взрослым с постепенным снижением темпа.	1 мин	В. в процессе ходьбы дает словесные указания:

			<p>– Паровозиком пойдём, репку в садик отвезём.</p> <p>– Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.</p>
--	--	--	--

**Варианты усложнения:**

1) в общеразвивающем упражнении № 4 выполнять подпрыгивания с поворотом вправо, влево

**Комплекс № 5 «Поиграем с флажками»**

**Интегрируемые образовательные области:** «Ребенок и физическая культура», «Ребенок и природа», «Ребенок и общество»

**Задачи:**

**Развивать** умение выполнять упражнения на основе подражания (ПФК-4); проявлять самостоятельность и активность (МЛ-2); эмоциональное состояние сверстников и взрослых (Л -7).

**Воспитывать** интерес к результату деятельности; стремление придерживаться точно заданной формы выполнения физического упражнения (ПФК-3); желание выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (ПО-12); интерес к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (ПО-12).

**Дидактическое оснащение:** флажки по количеству детей.

**Форма организации воспитанников:** групповая.

**Ход**

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методический комментарий
<b>Вводная часть</b>			
1	Построение в колонну по одному	10 секунд	В. (при необходимости) оказывает помощь в построении
	Ходьба за взрослым в колонне по одному: – со сменой направления движения; – в полуприседе; – широким шагом, руки на поясе	30 секунд	В процессе ходьбы по словесному указанию дети останавливаются, поворачиваются, продолжают движение в обратном направлении. Выполняют ходьбу в полуприседе и широким шагом.
	Бег за взрослым в колонне по одному	20 секунд	Дети выполняют бег за взрослым. По звуковому сигналу (удар в бубен) ускоряются. Замедляют бег по указанию

	Перестроение в круг для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10 секунд	В. оказывает помощь (при необходимости) в перестроении в круг
<b>Основная часть</b>			
1	<b>Общеразвивающие упражнения</b> «Поиграем с флажками»: и. п. – о. с., руки с флажками внизу; 1–2 – потянуться на носках, руки вверх, посмотреть на флажки; 3–4 – опуститься, опустить флажки	4-5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Поставьте ноги на узкую дорожку.</i> – <i>Поднимите руки вверх.</i> – <i>Посмотрите на флажки.</i> – <i>Опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки при подъеме в стороны.
2	«Спрячем флажки»: и. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу. 1–2 – руки вперед, скрестить флажки; 3–4 – развести руки в стороны, спрятать флажки за спину.	4-5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Спрячем флажки.</i> – <i>Поставьте ноги на узкую дорожку.</i> – <i>Поднимите руки вперед.</i> – <i>Поднимите руки в стороны – нет флажков.</i>
3	«Вот как мы умеем»: и. п. – сидя на полу, ноги слегка расставлены. 1–2 – наклониться вперед, флажками коснуться пальцев ног; 3–4 – вернуться в и. п.	4-5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Покажем, как мы умеем играть с флажками.</i> – <i>Сядьте на пол.</i> – <i>Опустите руки с флажками вниз.</i> – <i>Наклонитесь вперед, коснитесь флажками пальцев ног.</i> – <i>Поднимитесь.</i> Взрослый следит, чтобы дети выпрямляли туловище в и.
4	«Постучи флажками»: и. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–2 – согнуть ноги в коленях, постучать флажками по коленям; 3–4 – вернуться в и. п.	4-5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Лягте на спину.</i> – <i>Опустите руки вниз, прижмите их к туловищу.</i> – <i>Согните ноги.</i> – <i>Постучите флажками по коленям: тук-тук-тук.</i> – <i>Выпрямите ноги.</i> В. следит за выпрямлением ног в и.п.

5	Подвижная игра «Найди пару»	2-3 минуты	В. предлагает детям поиграть. Д. по сигналу (хлопок в ладоши) взрослого разбегаются по площадке. По словесному указанию «Найди пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару.
<b>Заключительная часть</b>			
1	Ходьба в колонне по два за взрослым.	1 минута	В. предлагает детям найти себе пару. Выполняет вместе с детьми ходьбу в умеренном темпе по залу с восстановлением дыхания.

#### Варианты усложнения:

1) внести изменения в дидактическое оснащение: флажки заменить ленточками.

### Комплекс № 6 «Разноцветные кубики»

**Интегрируемые образовательные области:** «Ребенок и физическая культура», «Ребенок и природа», «Ребенок и общество»

#### Задачи:

**Развивать** определенную последовательность структурных элементов (ПФК-2); выполнять упражнения на основе подражания (ПФК-4); проявлять самостоятельность и активность (МЛ-2).

**Воспитывать** интерес к результату деятельности; стремление придерживаться точно заданной формы выполнения физического упражнения (ПФК-3); желание выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (ПО-12); интерес к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (ПО-12).

**Дидактическое оснащение:** кубики по количеству детей.

**Форма организации воспитанников:** групповая.

#### Ход

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методический комментарий
<b>Вводная часть</b>			
1	Построение в колонну по одному	10 секунд	В. оказывает помощь в построении, приглашает детей отправиться в зимний лес на прогулку
	Ходьба в колонне по одному за взрослым: – на носках; – на пятках; – в полуприседе	30 секунд  по 10-15 секунд	В. в процессе ходьбы идет первым в колонне, демонстрирует образец ходьбы на носках, пятках, в полуприседе. Следит за тем, чтобы дети смотрели вперед

	Бег в колонне по одному за взрослым	20 секунд	Дети выполняют бег за взрослым. По звуковому сигналу (удар в бубен) ускоряются. Замедляют бег по указанию
	Построение в круг для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10 секунд	В. оказывает помощь (при необходимости) в построении в круг
<b>Основная часть</b>			
1	<b>Общеразвивающие упражнения</b> «Постучи кубиками»: и. п. – ноги на ширине ступни, кубики в руках внизу. 1-2 – поднять руки вперед, постучать кубиками; 3-4 – вернуться в и. п.	4-5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Поставьте ноги на узкую дорожку.</i> – <i>Поднимите руки вперед.</i> – <i>Покажите свои красивые кубики.</i> – <i>Постучите кубиками.</i> – <i>Опустите руки вниз</i>
2	«Чей кубик выше?»: и. п. – стоя, ноги врозь, руки внизу. 1-2 – поднять руки с кубиками через стороны вверх, посмотреть на них; 3-4 – опустить руки через стороны вниз	4-5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Посмотрим, чей кубик выше.</i> – <i>Поставьте ноги на широкую дорожку.</i> – <i>Поднимите руки в стороны.</i> – <i>Поднимите руки вверх.</i> – <i>Посмотрите на кубик.</i> – <i>Опустите руки вниз.</i> При необходимости взрослый помогает детям поднять прямые руки через стороны вверх.
3	«Спрячь и покажи кубики»: и. п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 – поднять согнутую ногу в колене вверх; 2-3 – постучать кубиками под ногой; 4 – выпрямить ногу, опустить, поставить руки в упор сзади. Повторить то же с другой ногой	4-5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Спрячем и покажем кубики.</i> – <i>Сядьте на пол.</i> – <i>Спрячьте руки за спину.</i> – <i>Согните и поднимите правую ногу вверх.</i> – <i>Постучите кубиками под ногой.</i> – <i>Выпрямите ногу.</i> – <i>Опустите вниз.</i> – <i>Согните и поднимите левую ногу вверх.</i> – <i>Постучите кубиками под ногой.</i> – <i>Выпрямите ногу.</i> – <i>Опустите вниз.</i> При необходимости взрослый помогает детям
4	«Попрыгаем с кубиками»: и. п. – стоя, стойка ноги врозь, руки внизу. 1-2 – выполнять прыжки на месте,	5-10 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Поставьте ноги вместе,</i>

	одновременно постукивая кубиками		<p><i>опустите руки вниз.</i></p> <p>– <i>Подпрыгивайте вверх на двух ногах.</i></p> <p>– <i>Постучите кубиками: тук-тук-тук.</i></p> <p>В. следит за тем, чтобы дети не толкали друг друга</p>
5	Подвижная игра «Карусель»	2 минуты	<p>В. предлагает детям взяться за руки, произносит текст и выполняет движения в соответствии с ним.</p> <p>– <i>Еле-еле, еле-еле закружились карусели.</i></p> <p>– <i>А потом, потом, потом.</i></p> <p><i>Все бегом, бегом, бегом.</i></p> <p>(в. и дети бегут по кругу)</p> <p>– <i>Тише, тише, не спешите,</i></p> <p>– <i>Карусель остановите.</i></p> <p>(в. и дети останавливаются)</p> <p>– <i>Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.</i></p> <p>(В. и дети хлопают в ладоши в такт словам, стоя на месте)</p> <p>В. следит, чтобы во время бега дети не размыкали руки.</p>
<b>Заключительная часть</b>			
1	Ходьба в умеренном темпе	1 минута	<p>Д. по словесному указанию взрослого и вместе с ним дети выполняют спокойную ходьбу по залу.</p> <p>В. благодарит детей, отмечает, как хорошо они поиграли.</p>

### **Варианты усложнения:**

1) внести изменения в дидактическое оснащение: кубик заменить флажком.

### **Комплекс № 7 «Лесные звери готовятся к зиме»**

**Интегрируемые образовательные области:** «Ребенок и физическая культура», «Ребенок и природа», «Ребенок и общество»

#### **Задачи:**

**Развивать** умение соблюдать нужное направление движения, определенную последовательность его структурных элементов (**ПФК-2**); выполнять упражнения на основе подражания (**ПФК-4**); узнавать и называть животных и их отличительные особенности (белка, лиса, медведь, заяц, волк) (**ПП-3, 5**); проявлять самостоятельность и активность, повышенный устойчивый интерес к окружающим предметам и явлениям социального мира

(МЛ-1, 2); принимать и ставить цель своей деятельности, представлять конечный результат своих действий (МЛ-23).

**Воспитывать** интерес к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (ПО-12); стремление придерживаться точно заданной формы выполнения физического упражнения (ПФК-3).

**Дидактическое оснащение:** 4 гимнастических обруча.

**Форма организации воспитанников:** групповая.

**Ход**

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методический комментарий
<b>Вводная часть</b>			
1	Построение в колонну по одному	10 секунд	В. оказывает помощь в построении, приглашает детей отправиться в зимний лес на прогулку
	Ходьба в колонне по одному за взрослым: – на носках; – на пятках; – в полуприседе	30 секунд  по 10-15 секунд	В. в процессе ходьбы идет первым в колонне, демонстрирует образец ходьбы на носках, пятках, в полуприседе. Следит за тем, чтобы дети смотрели вперед
	Бег в колонне по одному за взрослым	20 секунд	Дети выполняют бег за взрослым. По звуковому сигналу (удар в бубен) ускоряются. Замедляют бег по указанию
	Построение в круг для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10 секунд	В. оказывает помощь (при необходимости) в построении в круг
<b>Основная часть</b>			
1	<b>Общеразвивающие упражнения</b> «Птицы улетают в теплые края»: и. п. – стойка ноги врозь, руки внизу; 1–2 – поднять руки через стороны вверх – вдох; 3-4 – и. п. опустить руки вниз – выдох	5-6 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Поставьте ноги на узкую дорожку.</i> – <i>Поднимите руки-крылышки в стороны, вверх. Птицы в стаи собираются, на зимовку улетают в теплые края (имитация).</i> – <i>Опустите руки-крылышки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ноги в коленях
2	«Белка делает запасы на зиму»: и. п. – стойка ноги врозь, руки внизу; 1–3 – руки за спину; 4 – и. п.	5-6 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Поставьте ноги на узкую дорожку.</i> – <i>Спрячьте руки за спину. Белка шишки собирает, в дупла плотно набивает (имитация).</i> – <i>Станьте прямо</i>
3	«Лиса готовится к зиме»: и. п. – стойка ноги врозь узко, руки перед	5-6 раз	Речевое сопровождение способа выполнения:



	грудью; 1-2 – выполнять полуприседы с поворотами влево-вправо		– Шубку лисонька меняет, в новой шубке щеголяет. – Поставьте ноги на узкую дорожку. – Присядьте. – Повернитесь направо. – Повернитесь налево
4	«Мишка впадает в спячку»: и. п. – лежа на животе, руки на полу над головой. 1–2 – перевернуться на спину; 3-4 – вернуться в и. п.	5-6 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – Кто малину, мед собрал? Это мишка, каждый знает, в спячку он зимой впадает. – Лягте на живот, руки вперед. – Перевернитесь на спину. В. помогает детям (при необходимости) выполнить переворот туловища
5	Подвижная игра «Зайцы и волк»	2 минуты	В. раскладывает на полу 4 обруча, предлагает детям попрыгать как зайчики и спрятаться в норки (обручи). Произносит текст: – Зайцы скачут, скок-скок-скок. (прыгают) – На зелененький лужок, – Травку щиплют, кушают, (приседают) – Осторожно слушают, (становятся прямо) – Не идет ли волк?! В. догоняет детей по окончании текста. Следит, чтобы дети соблюдали дистанцию, не сталкивались
<b>Заключительная часть</b>			
1	Ходьба в рассыпную с выполнением упражнения на восстановление дыхания: 1–2 – выполнять вдох; 3-4 – выдох	1 минута	В. в процессе ходьбы предлагает детям поднять руки вверх – сделать вдох, опустить руки вниз – выдох. Следит за тем, чтобы дети при выдохе не задерживали дыхание

### **Варианты усложнения:**

- 1) внести изменения в исходное положение общеразвивающего упражнения № 4: выполнять из положения «лежа на спине»;
- 2) внести изменения в правила подвижной игры: роль волка выполняет ребенок, прятаться можно только в свои обручи.

### **Комплекс № 8 «На прогулку в зимний лес»**

**Интегрируемые образовательные области:** «Ребенок и физическая культура», «Ребенок и природа», «Ребенок и общество»

### Задачи:

**Развивать** умение овладевать основными видами движений (бег, ходьба, прыжки) и повторять их (**ПФК-1**); определенную последовательность структурных элементов движения (**ПФК-2**); выполнять упражнения на основе подражания (**ПФК-4**); замечать и называть состояние погоды (**ПП-5**); проявлять самостоятельность и активность (**МЛ-2**).

**Воспитывать** интерес к результату деятельности; стремление придерживаться точно заданной формы выполнения физического упражнения (**ПФК-3**); желание ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, интерес к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (**ПО-12**).

**Дидактическое оснащение:** не предусмотрено.

**Форма организации воспитанников:** групповая (20 детей)

### Ход

№	Содержание	Дозировка	Организационно - методический комментарий
<b>Вводная часть</b>			
1	Построение в колонну по два	10 секунд	В. оказывает помощь в построении, приглашает детей отправиться на прогулку в зимний лес
	Ходьба парами, взявшись за руки, за взрослым со сменой направления движения	30 секунд	В. идет в паре с ребенком. По указанию дети останавливаются, поворачиваются, идут в обратном направлении
	Бег парами, взявшись за руки, за взрослым	20 секунд	Дети бегут парами за взрослым, по звуковому сигналу (хлопок в ладоши) ускоряют бег. Замедляют бег и переходят на ходьбу по указанию
	Перестроение в шеренгу для выполнения общеразвивающих упражнений	20 секунд	В. оказывает помощь (при необходимости) в перестроении в шеренгу
<b>Основная часть</b>			
1	«Налетел ветерок, он принес нам снежок»: и. п. – стоя, ноги врозь узко, руки внизу; 1-2 – поднять руки через стороны вверх, 3-4 – вернуться в и. п.	5-6 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Поставьте ноги на узкую дорожку.</i> – <i>Поднимите руки в стороны.</i> – <i>Поднимите руки вверх.</i> – <i>Опустите руки вниз</i> В. следит за тем, чтобы дети не выполняли резких движений руками
2	«Поедем на санках с горки»: и. п. – сидя, ноги врозь узко; 1-2 – наклониться вперед-вниз, руки отвести назад; 3-4 – вернуться в и. п.	5-6 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Поставьте ноги на узкую дорожку.</i>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>– Сядьте на пол.</li> <li>– Разведите ноги в стороны.</li> <li>– Наклонитесь вперед.</li> <li>– Отведите руки назад.</li> <li>– Сядьте прямо.</li> </ul> <p>В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ноги</p>
3	«Поиграем в снежки»: и. п. – сидя на полу, ноги врозь широко; 1–2 – наклониться вперед; 3–4 – вернуться в и. п.	5–6 раз	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Сядьте на пол.</li> <li>– Разведите ноги в стороны.</li> <li>– Наклонитесь вперед, вытяните руки вперед.</li> <li>– Сядьте прямо.</li> </ul> <p>В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ноги</p>
4	«Дети радуются зиме»: и. п. – о. с., руки на поясе. 1–2 – выполнять прыжки на месте	5–6 раз	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Поставьте ноги вместе, руки на пояс.</li> <li>– Порадуемся зиме. Прыгайте на месте.</li> </ul> <p>В. следит за тем, чтобы дети мягко приземлялись, не изменяли исходное положение рук</p>
5	«Подуем на снежинку»: и. п. – о. с., руки внизу; 1–2 – повернуть голову вправо, подуть; 3–4 – повернуть голову влево, подуть.	10 секунд	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Поставьте ноги вместе.</li> <li>– Опустите руки вниз.</li> <li>– Поверните голову вправо.</li> <li>– Подуйте.</li> <li>– Поверните голову влево.</li> <li>– Подуйте</li> </ul>
6	Подвижная игра «Карусель»»	2 минуты	<p>В. и дети идут по кругу, взявшись за руки, произносят текст, выполняют движения в соответствии с ним:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Еле-еле, еле-еле закружились карусели.</li> <li>– А потом, потом, потом.</li> <li>– Все бегом, бегом, бегом.</li> </ul> <p>(бегут по кругу)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Тише, тише, не спешите.</li> </ul> <p>(замедляют бег)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Карусель остановите.</li> </ul> <p>(останавливаются)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.</li> </ul> <p>(останавливаются, хлопают в ладоши)</p>

			В. следит, чтобы во время бега дети не размыкали руки
<b>Заключительная часть</b>			
1	Произвольная ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания	1 минута	В. в процессе ходьбы предлагает детям поднять руки вверх – сделать вдох, опустить руки вниз – выдох. Следит за тем, чтобы дети при выдохе не задерживали дыхание

**Варианты усложнения:**

- 1) в общеразвивающем упражнении № 4 выполнять прыжки с поворотом вправо, влево;
- 2) выполнять общеразвивающее упражнение № 5 в

**Комплекс № 9 «Полетим как пилоты на большом самолете»**

**Интегрируемые образовательные области:** «Ребенок и физическая культура», «Ребенок и природа», «Ребенок и общество»

**Задачи:**

**Развивать** умение овладевать основными видами движений (бег, ходьба, прыжки) и повторять их (**ПФК-1**); соблюдать нужное направление движения, определенную последовательность его структурных элементов (**ПФК-2**); выполнять упражнения на основе подражания (**ПФК-4**); проявлять самостоятельность и активность (**МЛ-2**); проявлять повышенный интерес к окружающим предметам и явлениям социального мира (**МЛ-1**).

**Воспитывать** интерес к результату деятельности (**ПФК-3**); к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (**ПО-12**).

**Дидактическое оснащение:** 3 флажка (красный, желтый, зеленый), ленточки (красные, желтые, зеленые) по количеству детей.

**Форма организации воспитанников:** групповая.

**Ход**

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методический комментарий
<b>Вводная часть</b>			
1	Построение в колонну по одному	10 секунд	В. оказывает помощь (при необходимости) в построении, предлагает детям поиграть в пилотов и полетать на самолете
	Ходьба в колонне по одному за взрослым: – со сменой направления движения; – с препятствиями	30 секунд  по 10-15 секунд	В. идет первым в колонне. По указанию дети останавливаются, поворачиваются, идут в обратном направлении. В. в процессе ходьбы обходит препятствия (обручи, кегли), следит за тем, чтобы дети соблюдали дистанцию, не

			толкали друг друга
	Бег в колонне по одному за взрослым	20 секунд	Дети по словесному указанию выполняют бег. Замедляют бег по указанию
	Перестроение в шеренгу для выполнения общеразвивающих упражнений	10 секунд	В. оказывает помощь (при необходимости) в перестроении в шеренгу

#### Основная часть

1	<b>Общеразвивающие упражнения</b> «Заведем двигатель самолета»: и. п. – стоя, ноги врозь узко, руки внизу. 1-2 – поворот вправо, руки вперед, выполнить круговые вращения кистями рук внутрь; 3-4 – вернуться в и. п. То же в другую сторону	5-6 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Поставьте ноги на узкую дорожку.</i> – <i>Опустите руки вниз.</i> – <i>Поверните туловище вправо.</i> – <i>Поднимите руки вперед.</i> – <i>Выполните круговые вращения кистями рук. Заводим двигатель (имитация).</i> – <i>Повернитесь. Станьте прямо.</i> – <i>Поверните туловище влево.</i> – <i>Поднимите руки вперед.</i> – <i>Выполните круговые вращения кистями рук. Заводим двигатель (имитация).</i> В. следит, чтобы дети не сгибали руки, смотрели вперед
2	«Крепкие крылья у самолета»: и. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны; 1-3 – присесть, руки в стороны; 4 – вернуться в и. п.	5-6 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Поставьте ноги на узкую дорожку, руки в стороны.</i> – <i>Присядьте, руки-крылья прямые (имитация).</i> – <i>Станьте прямо.</i> В. следит, чтобы дети не сгибали руки. Приседая произносят «Крепкие крылья»
3	«Отремонтируем самолет перед полетом»: и. п. – сед ноги врозь, с опорой на руки сзади; 1 – согнуть ноги; 2 – и. п.	5-6 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Сядьте на пол.</i> – <i>Поставьте руки за спину на пол.</i> – <i>Согните ноги в коленях.</i> – <i>Выпрямите ноги.</i> В. и дети, выпрямляя ноги, произносят звук «ш-ш-ш». В. следит за тем, чтобы дети

			смотрели прямо
4	«Самолеты взлетают высоко»: и. п. – о. с., руки в стороны. Выполнять бег в разных направлениях, имитируя полет самолета	5-6 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Поднимите руки в стороны.</i> – <i>Побежали. Полетели самолеты (имитация).</i> В. следит за тем, чтобы дети соблюдали дистанцию, не толкали друг друга
5	Подвижная игра «Цветные самолеты»	2-3 минуты	В. раздает детям разноцветные ленточки, располагается в центре с цветными флажками в руках. В. поднимает флажок, дети с ленточками такого же цвета, выполняют бег. После того, как взрослый опустит флажок, прекращают бег и возвращаются на свои места
<b>Заключительная часть</b>			
1	Произвольная ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания «Самолеты на посадку»: 1-2 – поднять руки в стороны, сделать глубокий вдох носом; 3-4 – опустить руки вниз, делать выдох через рот	1 минута	В. в процессе ходьбы предлагает детям поднять руки в стороны – сделать глубокий вдох носом, опустить руки вниз – выдох. Следит за тем, чтобы дети при выдохе не задерживали дыхание

#### **Варианты усложнения:**

- 1) в общеразвивающем упражнении № 1 чередовать выполнение круговых вращений кистей рук внутрь и наружу;
- 2) внести изменения в правила подвижной игры: взрослый поднимает одновременно два флажка разного цвета.

### **Комплекс № 10 «В гости к мишке»**

**Интегрируемые образовательные области:** «Ребенок и физическая культура», «Ребенок и природа», «Ребенок и общество»

#### **Задачи:**

**Развивать** умение овладевать и повторять основные виды движений (бег, ходьба, прыжки) (**ПФК-1**); соблюдать нужное направление движений, выполнять определенную последовательность общеразвивающих упражнений (**ПФК-2**); выполнять упражнения на основе подражания (**ПФК-4**); узнавать и называть животных и их отличительные особенности (медведь) (**ПП-3, 5**); запоминать и воспроизводить текст в подвижной игре (**МЛ-19**).

**Воспитывать** интерес к результату деятельности; стремление придерживаться точно заданной формы выполнения физического упражнения (ПФК-3); к окружающим предметам, явлениям социального мира (МЛ-1).

**Дидактическое оснащение:** маска-шапочка медведя.

**Форма организации воспитанников:** групповая.

**Ход**

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методический комментарий
<b>Вводная часть</b>			
1	Построение в колонну по одному	10 секунд	В. оказывает помощь (при необходимости) в построении, предлагает детям отправиться в гости к мишке
	Ходьба в колонне по одному за взрослым: – на пятках; – с высоким подниманием бедра, руки на поясе; – широким шагом, руки в стороны.	30-40 секунд  по 10-15 секунд	В. демонстрирует образец ходьбы на пятках, дает словесное указание: – <i>Идем как мишка-косопланный. Поставьте носки внутрь, пятки наружу.</i> В. демонстрирует образец ходьбы с высоким подниманием бедра, дает словесные указания: – <i>На дорожке лежат веточки, поднимите ноги высоко, руки в стороны.</i> – <i>Перешагните через них (имитация).</i> В. демонстрирует образец ходьбы широким шагом, дает словесные указания: – <i>Мишка боится намочить лапы.</i> – <i>Переступайте через лужи (имитация).</i> В. следит за тем, чтобы дети при ходьбе смотрели вперед, не изменяли исходное положение рук
	Бег в колонне по одному за взрослым	20 секунд	Дети выполняют бег за взрослым. По звуковому сигналу (удар в бубен) ускоряются. Замедляют бег по указанию
	Перестроение в шеренгу для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10 секунд	В. оказывает помощь (при необходимости) в перестроении в шеренгу

<b>Основная часть</b>			
1	<b>Общеразвивающие упражнения</b> «Мишка мед искал, ловко дерево качал»: и. п. – стойка ноги врозь узко, руки внизу. 1-3 – поднять руки вверх, выполнить наклон вправо; 4 – вернуться в и. п. То же влево	5-6 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Поставьте ноги на узкую дорожку.</i> – <i>Опустите руки вниз.</i> – <i>Поднимите руки вверх.</i> – <i>Наклонитесь вперед.</i> – <i>Опустите руки вниз</i>
2	«Отгоним комаров от мишки»: и. п. – ноги врозь широко, руки внизу. 1 – руки вверх, 2-3 – выполнить хлопок над головой; 4 – и. п.	5-6 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Поставьте ноги на широкую дорожку, руки внизу.</i> – <i>Поднимите руки вверх.</i> – <i>Хлопните в ладоши.</i> – <i>Опускаем руки вниз</i>
3	«Мишка по лесу идет шишки собирает»: и. п. – сидя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-2 – наклон туловища вперед, руки вперед, пошевелить пальцами; 3-4 – и. п.	5-6 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Сядьте на пол.</i> – <i>Разведите ноги в стороны широко.</i> – <i>Наклонитесь вперед.</i> – <i>Вытяните руки вперед.</i> – <i>Пошевелите пальцами рук.</i> <i>Соберите шишки (имитация).</i> – <i>Сядьте прямо.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ноги
4	«Утром мишка проснулся, к солнцу лапами потянулся»: и. п. – лежа на спине. 1 – поднять правую ногу вперед; 2 – вернуться в и. п. То же левой ногой	5-6 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Лягте на спину.</i> – <i>Поднимите вверх правую ногу.</i> – <i>Опустите ногу.</i> – <i>Поднимите вверх левую ногу.</i> – <i>Опустите ногу.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ноги, выполняли упражнение медленно
5	Подвижная игра «У медведя во бору»	3 минуты	В. надевает ребенку маску-шапочку медведя. В. и дети произносят текст, выполняют действия в соответствии с ним. – <i>У медведя во бору,</i> – <i>Грибы, ягоды беру.</i> (выполняют ходьбу с наклонами вперед) – <i>А медведь не спит</i> – <i>И на нас рычит.</i> – <i>Лукошко опрокинулось</i> – <i>Медведь за нами кинулся.</i>



			(убегают)
<b>Заключительная часть</b>			
1	Упражнение на релаксацию «Мишка засыпает»	1 минута	В. и дети лежат на спине, руки вдоль туловища. Взрослый предлагает детям закрыть глаза, произносит текст: – <i>Без нужды и без тревоги спит медведь в своей берлоге.</i> – <i>Спит всю зиму до весны, и, наверно, видит сны</i>

**Варианты усложнения:**

1) в общеразвивающем упражнении № 4 поочередно поднимать разноименную руку и ногу.

**Комплекс № 11 «Мы красивые, веселые, здоровые»**

**Интегрируемые образовательные области:** «Ребенок и физическая культура», «Ребенок и природа», «Ребенок и общество»

**Задачи:**

**Развивать** умение овладевать основными видами движений (бег, ходьба, прыжки) и повторять их (**ПФК-1**); соблюдать нужное направление движения, выполнять определенную последовательность его структурных элементов (**ПФК-2**); выполнять упражнения на основе подражания (**ПФК-4**); проявлять самостоятельность и активность (**МЛ-2**); называть части своего тела (**ПП-5; ПО, Л-2**); выражать положительные эмоции (**МЛ-1**); принимать и ставить цель своей деятельности, представлять конечный результат своих действий (**МЛ-23**).

**Воспитывать** потребность в отношении со сверстниками и взрослым (**ПО-6**); интерес к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, желание ежедневно выполнять утреннюю гимнастику (**ПО-12**).

**Дидактическое оснащение:** не предусмотрено.

**Форма организации воспитанников:** групповая.

**Ход**

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методический комментарий
<b>Вводная часть</b>			
1	Построение в колонну по одному	10 секунд	В. оказывает помощь (при необходимости) в построении
	Ходьба за взрослым в колонне по одному со сменой направления	30 секунд	По словесному указанию дети останавливаются, поворачиваются, продолжают движение в обратном направлении

	Бег за взрослым в колонне по одному в разном темпе: – медленно; – быстро	20 секунд	Дети выполняют бег. По звуковому сигналу (хлопок в ладоши) ускоряются, переходят на ходьбу по указанию
	Перестроение в круг для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10 секунд	В. оказывает помощь (при необходимости) в перестроении в круг
<b>Основная часть</b>			
1	«Поиграем с пальчиками»: и. п. – ноги врозь широко, руки в стороны; 1-3 – руки вперед, пошевелить пальчиками; 4 – и. п.	5-6 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Поставьте ноги на широкую дорожку.</i> – <i>Поднимите руки вперед.</i> – <i>Пошевелите пальцами рук.</i> – <i>Опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети шевелили пальцами одновременно на обеих руках
2	«Какой я хороший»: и. п. – ноги врозь широко, руки в стороны. 1-2 – обнять себя; 3-4 – и. п.	5-6 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Поставьте ноги на широкую дорожку.</i> – <i>Поднимите руки в стороны.</i> – <i>Обнимите себя.</i> – <i>Опустите руки вниз</i>
3	«Ловко наклоняемся, выпрямляемся, улыбаемся»: и. п.: – сидя, ноги врозь узко, руки за спину. 1-2 – наклониться вперед, похлопать руками по коленям; 3-4 – и. п.	5-6 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Сядьте на пол.</i> – <i>Разведите ноги в стороны.</i> – <i>Наклонитесь вперед.</i> – <i>Похлопайте руками по коленям.</i> – <i>Сядьте прямо.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ноги в коленях
4	«Короткие и длинные ноги»: и. п. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1 – подтянуть колени к груди («короткие ноги»); 2 – вернуться в и. п. («длинные ноги»)	5-6 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Сядьте на пол.</i> – <i>Поставьте руки за спину.</i> – <i>Согните ноги в коленях.</i> – <i>Подтяните ноги к груди – «короткие ноги».</i> – <i>Опустите ноги вниз – «длинные ноги».</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки
5	«Вот какие ножки, прыгают по дорожке»: и. п. – о. с., руки на поясе. Выполнять подскоки на месте в чередовании с ходьбой на месте	10 секунд	– <i>Поставьте ноги на узкую дорожку, опустите руки вниз.</i> – <i>Выполните подскоки на месте на месте.</i> В. следит за тем, чтобы дети

			мягко приземлялись на стопу при выполнении упражнения
6	Игра малой подвижности «Воздушный шар»	2 минуты	В. и дети идут по кругу, произносят текст, выполняют движения в соответствии с ним: – С мамой в магазин ходили, (идут по кругу, взявшись за руки). – Шар воздушный там купили. – Будем шарик надувать, (останавливаются, поворачиваются лицом в круг) – Будем с шариком играть. (выполняют пружинку). – Шар воздушный, надувайся, (идут по кругу) – Шар воздушный, раздувайся. – Надувайся большой (хлопают в ладоши). – Да не лопайся! – Шар воздушный улетел, (поднимают руки вверх, покачивают ими из стороны в сторону) – Дерево задел. И... лопнул! (приседают, произносят: «Ш-ш-ш-ш»)
<b>Заключительная часть</b>			
1	Произвольная ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания	1 минута	В. в процессе ходьбы предлагает детям поднять руки вверх – сделать вдох, опустить руки вниз – выдох. Следит за тем, чтобы дети при выдохе не задерживали дыхание

**Варианты усложнения:**

1) в общеразвивающем упражнении № 4 выполнять подскоки на месте вокруг себя.

**Комплекс № 12 «Кто сказал «Мяу»?»**

**Интегрируемые образовательные области:** «Ребенок и физическая культура», «Ребенок и природа», «Ребенок и общество»

**Задачи:**

**Развивать** умение соблюдать нужное направление движения, определенную последовательность его структурных элементов (**ПФК-2**);

выполнять упражнения на основе подражания (ПФК-4); узнавать и называть домашних животных и их отличительные особенности (кошка) (ПП-3, 5); проявлять самостоятельность и активность, повышенный устойчивый интерес к окружающим предметам и явлениям социального мира (МЛ-1, 2); принимать и ставить цель своей деятельности, представлять конечный результат своих действий (МЛ-23).

**Воспитывать** интерес к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (ПО-12); стремление придерживаться точно заданной формы выполнения физического упражнения (ПФК-3).

**Дидактическое оснащение:** не предусмотрено.

**Форма организации воспитанников:** групповая.

**Ход**

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методический комментарий
<b>Вводная часть</b>			
1	Построение в колонну по одному	10 секунд	В. оказывает помощь в построении, приглашает детей отправиться в зимний лес на прогулку
	Ходьба в колонне по одному за взрослым: – на носках, руки в стороны; – на пятках, руки на поясе; – в полуприседе	30 секунд  по 10-15 секунд	В. в процессе ходьбы идет первым в колонне, демонстрирует образец ходьбы на носках, на пятках, в полуприседе. Следит за тем, чтобы дети смотрели вперед
	Бег в колонне по одному за взрослым	20 секунд	Дети выполняют бег за взрослым. По звуковому сигналу (удар в бубен) ускоряются. Замедляют бег по указанию
	Построение в круг для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10 секунд	В. оказывает помощь (при необходимости) в построении в круг
<b>Основная часть</b>			
	<b>Общеразвивающие упражнения</b> «Мягкие лапки у кошки»: и. п. – ноги врозь узко, руки за спину, сжать в кулаки. 1-2 – руки вперед – «мягкие» лапки; 3-4 – разжать кулаки, пошевелить пальцами – «а в лапках – царапки» вернуться в и. п.	5-6 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Поставьте ноги на узкую дорожку.</i> – <i>Поднимите руки вперед.</i> – <i>Сожмите пальцы в кулак. Вот какие «мягкие» лапки у кошки (имитация).</i> – <i>Разожмите пальцы. Пошевелите ими. Есть у кошки лапки, а в лапках – царапки (имитация).</i> – <i>Опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки
2	«Кошка играет»: и. п. – ноги врозь узко, руки внизу; 1-2 – наклон вперед; 3-4 – выполнить взмах руками вперед-назад, слегка	5-6 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Поставьте ноги на узкую дорожку.</i>

	пружина колени, вернуться в и. п.		<p>– Опустите руки вниз.</p> <p>– Наклонитесь вперед.</p> <p>– Выполните взмах рукой вперед – назад.</p> <p>– Станьте прямо</p> <p>В. следит за тем, чтобы дети слегка сгибали колени</p>
3	«Где спрятался хвостик?»: и. п. – сед ноги врозь, руки на пояс; 1-2 – выполнять наклоны вправо и влево	5-6 раз	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>– Сядьте на пол.</p> <p>– Разведите ноги в стороны.</p> <p>– Поставьте руки на пояс.</p> <p>– Наклонитесь вправо.</p> <p>– Сядьте прямо.</p> <p>– Наклонитесь влево.</p> <p>– Сядьте прямо.</p> <p>В. помогает детям (при необходимости) выполнить наклон. Следит за тем, чтобы дети не изменяли исходное положение рук</p>
4	«Кошка греется на солнышке»: и. п. – лежа на животе, руки внизу; 1-2 – перевернуться на спину; 3-4 – вернуться в и. п.	5-6 раз	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>– Лягте на живот.</p> <p>– Опустите руки вниз, вдоль туловища.</p> <p>– Перевернитесь на спину.</p> <p>В. помогает детям (при необходимости) выполнить переворот туловища</p>
5	Игра малой подвижности «Найди кошку и промолчи»	2-3 минуты	Дети закрывают глаза, взрослый прячет игрушку. По словесному указанию взрослого («Ищите!»), ищут игрушку
<b>Заключительная часть</b>			
1	Ходьба в рассыпную с выполнением упражнения на восстановление дыхания: 1-2 – выполнять вдох; 3-4 – выдох «Носики дышат» и. п.: ноги врозь, руки вниз. 1-2 руки в стороны, глубокий вдох носом. 2) вернуться в и. п., на выдохе произнести «ды-ы-шат»	1 минута	В. в процессе ходьбы предлагает детям поднять руки вверх – сделать вдох, опустить руки вниз – выдох. Следит за тем, чтобы дети при выдохе не задерживали дыхание

### **Варианты усложнения:**

1) в исходное положение общеразвивающего упражнения № 2: выполнять махи руками из положения «упор присев»;

2) внести изменения в исходное положение общеразвивающего упражнения № 4: выполнять из положения «лежа на спине».

### Комплекс № 13 «Встречаем весну»

**Интегрируемые образовательные области:** «Ребенок и физическая культура», «Ребенок и природа», «Ребенок и общество»

**Задачи:**

**Развивать** умение овладевать основными видами движений (бег, ходьба, прыжки) и повторять их (ПФК-1); соблюдать нужное направление движения, определенную последовательность его структурных элементов (ПФК-2); выполнять упражнения на основе подражания (ПФК-4); называть яркие проявления в разные сезоны в природе (ПП-1); проявлять самостоятельность и активность (МЛ-2).

**Воспитывать** интерес к результату деятельности; стремление придерживаться точно заданной формы выполнения физического упражнения (ПФК-3); желание ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, интерес к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (ПО-12).

**Дидактическое оснащение:** зонт с длинной ручкой.

**Форма организации воспитанников:** групповая.

**Ход**

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методический комментарий
<b>Вводная часть</b>			
1	Построение в колонну по одному	10 секунд	В. (при необходимости) оказывает помощь в построении
	Ходьба за взрослым в колонне по одному: – со сменой направления движения; – в полуприседе; – широким шагом, руки на поясе	30 секунд	В процессе ходьбы по словесному указанию дети останавливаются, поворачиваются, продолжают движение в обратном направлении. Выполняют ходьбу в полуприседе и широким шагом. В. следит за тем, чтобы
	Бег за взрослым в колонне по одному	20 секунд	Дети выполняют бег за взрослым. По звуковому сигналу (удар в бубен) ускоряются. Замедляют бег по указанию
	Перестроение в круг для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10 секунд	В. оказывает помощь (при необходимости) в перестроении в круг
<b>Основная часть</b>			
1	«Солнце раньше поднимается, утро раньше начинается»: и. п. – стоя, ноги врозь широко, руки внизу. 1-2 – руки вверх через стороны, подняться на	5-6 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: – <i>Поставьте ноги на широкую дорожку.</i> – <i>Опустите руки вниз.</i>

	носки; 3-4 – и. п.		<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Поднимите прямые руки в стороны, вверх.</i></li> <li>– <i>Поднимитесь на носочки.</i></li> </ul> <p>В. следит за тем, чтобы дети смотрели вперед, не опускали голову вниз и не сгибали руки</p>
2	«Закончились метели, птички прилетели»: и. п. – стоя, ноги врозь широко, руки внизу. 1-2 – наклонить туловище вперед, поднять голову, руки в стороны; 3-4 – и. п.	5-6 раз	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Поставьте ноги на широкую дорожку.</i></li> <li>– <i>Наклонитесь вперед.</i></li> <li>– <i>Поднимите руки в стороны.</i></li> <li>– <i>Летят птички (имитация)</i></li> <li>– <i>Опустите руки вниз.</i></li> <li>– <i>Станьте прямо.</i></li> </ul> <p>В. следит за тем, чтобы дети смотрели вперед</p>
3	«Растаял снежок, побежал ручеек»: и. п. – ноги врозь узко, руки согнуть в локтях, прижать к бокам, ладони вниз. 1-2 – присесть, руки вперед, ладони вниз; 3-4 – и. п.	5-6 раз	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Поставьте ноги на узкую дорожку.</i></li> <li>– <i>Согните руки в локтях.</i></li> <li>– <i>Присядьте.</i></li> <li>– <i>Поднимите руки вперед.</i></li> <li>– <i>Станьте прямо</i></li> </ul>
4	«Птички чирикают, через лужицы прыгают»: и. п. – о. с. 1-2 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 3-4 – и. п.	5-6 раз	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Поставьте ноги вместе.</i></li> <li>– <i>Опустите руки вниз.</i></li> <li>– <i>Прыгните, ноги врозь.</i></li> <li>– <i>Поднимите руки в стороны</i></li> </ul>
5	Подвижная игра «Солнышко и дождик»	2 минуты	<p>В. и дети стоят врассыпную.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Солнышко светит, мы будем бегать и веселиться.</i></li> </ul> <p>Дети и взрослый выполняют бег в разных направлениях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Дождик идет! Кап-Кап-кап!</i></li> </ul> <p><i>Прячемся. Все ко мне.</i></p> <p>В. раскрывает зонт, дети бегут к нему и прячутся под зонтом.</p> <p>В. следит за тем, чтобы дети не наталкивались друг на друга во время бега</p>
<b>Заключительная часть</b>			
1	Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на перышко»	1 минута	<p>В. демонстрирует детям перышко, дует и отпускает его. Предлагает детям подуть на перышко, выполняет упражнение вместе с детьми</p>

**Варианты усложнения:**

1) внести изменения в правила подвижной игры: с каждым повторением игры взрослый меняет свое местоположение.

### Список использованных источников

1. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
2. Ермакова, З.И. На зарядку, малыши! / З.И. Ермакова. – Минск, 1981. – 79 с.
3. Общеразвивающие упражнения в детском саду / под ред. П.П. Буцинской. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.
4. Павлова, П.А. Расти здоровым, малыш! / П.А. Павлова, И.В. Горбунова. – М.: Сфера, 2006. – 93 с.
5. Развитие движений ребенка-дошкольника / под ред. М.И. Фонарева. – М.: Просвещение., 1975. – 239 с.
6. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э. Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2006. – 368 с
7. Токаева Т. Э. Технология физического развития детей 3-4 лет / Т. Э. Токаева. – Сфера. – 2017. – 224 с.
8. Токаева Т. Э. Технология физического развития детей 4-5 лет / Т. Э. Токаева. – Сфера. – 2017. – 314 с.
9. Физическое развитие дошкольников. Формирование двигательного опыта и физических качеств / под. ред. Н.В. Микляевой. – М.: Сфера, 2015. – 176 с.
10. Физическое воспитание детей от рождения до школы / под ред. В. Г. Шпака, ВГУ, 1997. – 102 с.
11. Филиппова, С.О. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста / С.О. Филиппова. – М.: Академия, 2011. – 171 с.
12. Харченко, Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду / Т. Е. Харченко. – М.: Мозаика-Синтез, 2007. – 60 с.
13. Шебеко, В. Н. Поиграем в упражнения / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак. – Минск: Научно-метод. центр учеб. кн. и средств обучения, 1999. – 71 с.



