**Комплекс утренней гимнастики (СЕНТЯБРЬ)**

(младший дошкольный возраст)

Ходьба друг за другом

Ходьба между шнурами, расположенными на расстоянии 40см друг от друга

Бег между шнурами

Общеразвивающие упражнения

1. «Крылья у большой птицы». И.П.: ноги слегка расставлены; поднять руки в стороны, сделть 2-3 взмаха, опустить вниз. 4раза

2. «Ищем зернышки». И.П.: ноги слегка расставлены; перенести центр тяжести на одну ногу, а другой выполнять скользящие движения назад; И.П.то же другой ногой; 3 раза каждой ногой.

3. «Полетела птица»(повторить упр1) 4 раза

Бег врассыпную(«Налетел сильный ветер, полетели листочки»)

Ходьба друг за другом

**Комплекс утренней гимнастики (ОКТЯБРЬ)**

(младший дошкольный возраст)

Ходьба друг за другом по краям площадки, ограниченной с внутренней стороны

Бег по краям площадки

Построение в круг( встать около мяча ; мячи, расположенные по кругу, служат домиками для детей)

Общеразвивающие упражнения

1. «Покажи мяч». И.П.: ноги слегка расставлены, руки с мячом опущены; поднять мяч вперед; И.П. 4 раза

2. Приседание. И.П.: ноги слегка расставлены, руки с мячом опущены; присесть, стукнуть мячрм об пол( «бом»);И.П. 4 раза

3. «Силачи». И.П.: ноги слегка расставлены, руки с мячом опущены;поднять мяч вверх, И.П. 4 раза

4. «Пружинки».

Выполнить три полуприседания, а затем подпрыгивание на месте на двух ногах

Ходьба друг за другом по краям зала

Бег друг за другом с ускорением

Ходьба друг за другом

**Комплекс утренней гимнастики (НОЯБРЬ)**

(младший дошкольный возраст)

Ходьба друг за другом

Ходьба с высоким подниманием ног

Бег врассыпную

Ходьба друг за другом, перестроение в круг с помощью кубиков

Общеразвивающие упражнения

1. «Покажи кубики». И.П.:ноги слегка расставлены, ступни параллельны; поднять кубики, руки выпрямить; И.П. 4 раза

2. «Положи кубики, возьми кубики». И.П.:то же; присесть, положить кубики перед ногами; выпрямиться присесть, взять кубики; И.П. 4раза

3. «Удержи кубики». И.П.: то же; поднять руки в стороны, держать кубики в прямых руках; И.П. 4 раза

Подпрыгивание на месте на двух ногах

Бег друг за другом

**Комплекс утренней гимнастики (ДЕКАБРЬ)**

(младший дошкольный возраст)

Ходьба друг за другом

Ходьба на носках

Бег врассыпную

Ходьба друг за другом, перестроение в круг

Общеразвивающие упражнения

1. «Качели». И.П.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны; поднимать прямые руки вперед – назад. 4 раза

2. «Кошка добрая – кошка сердиться». И.П.:встать с опорой на ладони и колени; поднять голову и прогнуть спину, голову опустить, спину округлить. 4 раза

1. « Крылья самолета». И.П.:ноги слегка расставлены; руки в стороны; И.П. 4 раза

Подпрыгивание на месте на двух ногах

Бег друг за другом

**Комплекс утренней гимнастики (ЯНВАРЬ)**

(младший дошкольный возраст)

Ходьба друг за другом

Ходьба с высоким подниманием ног

Ползание на ладонях и ступнях, ползание на ладонях и коленях

Хдьба друг за другом

Перестроение в круг

Общеразвивающие упражнения с маленьким мячом

1. «Ветер качает ветки деревьев». И.П. : ноги слегка расставлены, ступни параллельны; поднимать прямые руки через стороны вверх; раскачивать ими из стороныв сторону; опустить руки через стороны вниз. 4 раза

2. «Длинные и короткие ноги» И.П.: сидя, упор руками сзади, ноги выпрямлены; согнуть ноги, подтянуть к себе; выпрямить. 4 раза

3. «Снежинки летят во все стороны». И.П.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны; поднять руки вперед – вверх; опустить; поднять руки в стороны-вверх; опустить. 5 раз

Прыжки на месте на двух ногах

Ходьба друг за другом

Бег друг за другом

Ходьба друг за другом

**Комплекс утренней гимнастики (ФЕВРАЛЬ)**

(младший дошкольный возраст)

Ходьба друг за другом

Ходьба на носках

Бег врассыпную

Ходьба друг за другом, перестроение в круг

1. « Крылья самолета». И.П.:ноги слегка расставлены; руки в стороны; И.П. 4 раза

2. «Взлет-посадка» И.П.: встать на колени, сесть на пятки; встать на колени руки в стороны, произнести у-у-у-у, сесть на пятки руки опустить. 4 раза

3. «Полет самолета» И.П.: стоя на коленях, руки на поясе; наклон туловища в одну сторону; наклон туловища в другую сторону. 3 раза в каждую сторону.

Прыжки на месте на двух ногах

Ходьба друг за другом

**Комплекс утренней гимнастики (МАРТ)**

(младший дошкольный возраст)

Ходьба друг за другом

Ползание на ладонях и ступнях, на ладонях и коленях

Ходьба и бег врассыпную. Ходьба друг за другом

Перестроение в круг

Общеразвивающие упражнения

1. «Качели». И.П. ноги слегка расставлены, ступни параллельны; выполнять движения прямыми руками вперед-назад с разной амплитудой. 2раза

2. «Насос». И.П.ноги на ширине плеч; выполнять четыре пружинистых наклона вперед с разной амплитудой. 2 раза

3. « Воробьи машут крыльями». И.П.:ноги слегка расставлены, ступни параллельны; поднять согнутые руки в стороны, выполнять движения руками вверх-вниз с разной амплитудой. 2раза

Подпрыгивание на месте на двух ногах, 4 высоких прыжка.

Бег в быстром темпе. Ходьба друг за другом

**Комплекс утренней гимнастики (АПРЕЛЬ)**

(младший дошкольный возраст)

Ходьба друг за другом

Ползание на ладонях и коленях(«добрая кошка, кошка сердиться»)

Бег врассыпную

Ходьба друг за другом

Перестроение по краям ковра

Общеразвивающие упражнения

1. «Крылья самолета». И.П.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны; поднять напряженные прямые руки в стороны, покачать ими. 4 раза

2. «Колобок» И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища; выполнять повороты на бок, спину, бок, живот в одну и другую стороны. 4 раза

3. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять прямые руки за голову, выпрямить ноги, потянуться; И.П. 4 раза

4. Подпрыгивание на месте на двух ногах. 8 х 8 раз

5. Ходьба друг за другом. Бег друг за другом(30с). Ходьба друг за другом

**Комплекс утренней гимнастики (МАЙ)**

(младший дошкольный возраст)

Ходьба друг за другом

Ходьба на носках

Бег врассыпную

Ходьба друг за другом

Перестроение в круг

Общеразвивающие упражнения

1. «Деревья большие, трава низкая». И.П.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны; поднять руки вперед – вверх, потянуться ( деревья большие); присесть, руки опустить вниз(трава низкая). 4 раза

2. «Барабан». И.П.: ноги на ширине плеч, руки отведены назад; наклониться вперед, стукнуть ладонями по каленям («бум»), выпрямится; И.П. 4 раза

3. «Голуби летают». И.П.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны; поднять руки в стороны, действовать, поднимая их вверх, опуская вниз; И.П. 2 раза

Бег в умеренном темпе(30с). Ходьба друг за другом с постепенным замедлением.