**Комплекс утренней гимнастики**

**(с 01.04.- по 13.04)**

1.  Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.

*Упражнения с флажками.*

2. *И. п.*— ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.

3. *И. п.*— ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. *И. п.*— ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение.

5. *И. п.*— ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.

6. **Игра «Кошка и мышки»** (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя).

**Комплекс утренней гимнастики**

**(с 14.04.- по 30.04.)**

1**. Игровое упражнение «Лягушки**» Из шнура выкладывается круг — это болото. Дети становятся по кругу правым боком к болоту — они лягушки. Воспитатель говорит:

Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква-ква, ква-ква-ква! Скачут, вытянувши ножки. Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках.

*Упражнения с мячом большого диаметра.*

*2. И. п. —*ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч на грудь, локти согнуты; опустить мяч, вернуться в исходное положение.

3. *И. п.*— стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. *И. п.*— ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, коснуться мячом пола; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. *И. п.*— ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

6.  **Игра «По ровненькой дорожке»**

**Комплекс утренней гимнастики**

**(с 03.02. по 14.02)**

**Игровое упражнение «Тишина**». Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят: Тишина у пруда, Не колышется вода, Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши. По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква» — и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.

*Упражнения с мячами.*

2. *И. п.*— ноги на ширине ступни, мяч внизу. Мяч на грудь, руки согнуты, опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.

3. *И. п.*— ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. Поднять мяч вверх над головой, наклониться, коснуться мячом пола; выпрямиться, мяч на грудь, вернуться в исходное положение.

4. *И. п.*— сидя на пятках, мяч на полу. Катание мяча вправо, затем назад, перехватывая его левой рукой, затем то же влево (вокруг себя).

5. *И. п.*— ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (вправо и влево).

6. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

**Комплекс утренней гимнастики**

**(с 15.02. по 28.02)**

1.Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

*Упражнения с погремушками.*

2. *И. п.*— ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

3. *И. п. —*ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4.  *И. п. —*сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение.

5.  *И. п.*— стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево); 2-3 раза.

6. Игровое упражнение «Найди свой цвет» (кегля, кубик).

7. Ходьба в колонне по одному.