Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 137»

Картотека бодрящих гимнастик

Составила воспитатель

высшей квалификационной категории

Трушлякова Е.А

Нижегородская область

г. Дзержинск, 2020 г.

**1.Комплекс бодрящей гимнастики во 2 младшей группе.**

А сегодня у нас в гостях сказка "Рукавичка":

Здравствуйте, дети! Нашу встречу со сказкой я хочу начать с улыбки! Вы улыбнитесь мне, а я улыбнусь вам! Я желаю вам хорошего настроения и приятной встречи!

**Вводная часть:**

**Взрослый:**

На зарядку по порядку

Становитесь все опять.

Потерял дед рукавичку,

Мы идем ее искать.

**(Построение в колонну).**

Друг за другом мы пойдем,

Рукавичку мы найдем.

**(Ходьба)**

Побежали наши ножки,

Каждый по своей дорожке,

Вы внимательно смотрите,

Рукавичку все ищите!

**(Бег врассыпную)**

Дети друг за другом встали

И красиво зашагали.

**(Ходьба по кругу)**

Снова побежали ножки,

Каждый по своей дорожке.

Рукавичку мы найдем,

Ее деду принесем.

**(Бег врассыпную)**

А теперь в кружок все встали,

По тропинке зашагали.

**(Ходьба)**

Вот полянка, вот и лес,

Вот и елка до небес,

А под елкой рукавичка,

Рукавичка-невеличка.

**(Перестроение в круг)**

**Общеразвивающие упражнения:**

1.И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

**Взрослый:**

Удивились ребятки:

"Кто играет с нами в прятки?

Кто залез в рукавичку,

В рукавичку-невеличку?"

Поднять плечи, развести руки в стороны, удивиться. И. п. 4-6 раз.

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

**Взрослый:**

Появилась слева мышка-норушка.

**(По 3 поворота вправо и влево).**

Справа показалась лисичка-сестричка.

Слева вывалился мишка-топтышка.

Справа выглянул зайка-трусишка.

2.И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

**Взрослый:**

Дети, дружно приседайте,

Рукавичку поднимайте.

Раз-два, раз-два -

Неподъемная она.

Сели-встали, сели-встали,

Рукавичку не подняли.

**Присесть, руками коснуться пола - 4 раза.**

3.И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

**Взрослый:**

Звери дружно прыгать стали

И все вместе закричали:

"Вы оставьте рукавичку,

Мы вам спляшем впятером,

И отсюда в лес знакомый

Ни за что мы не уйдем.

Прыг-скок, прыг-скок

Прыгай с нами, дружок"

**По 8 прыжков 2 раза.**

4.И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

**Взрослый:**

Рукавичка растянулась,

Рукавичка подросла,

Пятерых зверей вмещает (по количеству детей,

Будет деду велика.

А какая она стала?

Покажите-ка, друзья!

Раз-два, раз-два - рукавичка велика.

**Поднять руки вверх, развести в стороны - 4 раза.**

**Заключительная часть.**

**Взрослый:**

Сказка кончилась, и мы

Все домой идти должны.

А весна-красна идет,

Сказки новые несет.

**Спокойная ходьба.**

Вот и закончилась наша сказка! Всем спасибо, кто был с нами и подарил нам свои улыбки!

**2.Комплекс бодрящей гимнастики во 2 младшей группе.**

**Ход утренней гимнастики:**

**Создание мотивации**

Взрослый спрашивает у детей: -А какое сейчас время года? (Весна)

В лес весенний на прогулку

предлагаю вам пойти,

интересней приключения

нам ребята не найти.

Ну что, отправимся в лес? (Да)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнений | Дозировка | Методические указания |
| 1. | **Вводная часть.**  Идем в весенний лес  Чтоб быстрее нам добраться, немного надо пробежаться.  Ребята осторожней, не спугните зверей, которые живут в лесу  Какая высокая в лесу трава, давайте высоко поднимать ноги.  Посмотрите впереди пенечки. Давайте перепрыгнем через них.  Ребята, какая красивая поляна перед нами, сколько на ней цветов. Давайте каждый найдет себе цветок и станет около него. | 10 сек  15 сек  10 сек  10 сек  10 сек  10 сек | Ходьба, дышим носом  Бег обычный, дышим носом, активно работаем руками  Ходьба на носках, руки на поясе  Ходьба с высоким подниманием колена  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  Ходьба по залу врассыпную |
| 2. | **Общеразвивающие упражнения.**   1. Любуемся красотой леса   И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, повороты головы вправо, влево.   1. «Погреем руки на солнышке»   И.п.: Ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, поворачиваем ладони вверх – вниз, спрятать   1. «Достаем до цветочков»   И.п.: ноги на ширине плеч, наклон вперед, дотронуться до цветочка, вернуться в исходное положение.   1. «Большие деревья – маленькие кустики»   И.п. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Потянулись на носочки, руки вверх, присели, руками обхватили колени.  5. «Прыгаем около цветочков»  И.п.: Ноги вместе, руки на поясе, прыжки на месте   1. «Понюхаем цветочек»   И.п.: Ноги вместе, Делаем глубокий вдох носом и медленно выдыхаем | 4-5 раз  4 раза  5 раз  4 раза  5 раз  3 раза | Туловище не поворачивается.  Следим за осанкой  Ноги прямые, в коленях не сгибаем  Дыхание произвольное  Дышим носом, приземляемся на носки  Дышать спокойно,  глубоко, вдыхать  воздух носом,  выдыхать через  рот. |
| 3. | **Заключительная часть**  Игра малой подвижности «Весенние цветочки»  Дети образуют круг, берутся за руки, педагог встает вместе с детьми. По команде педагога дети начинают двигаться хороводом по кругу под чтение педагогом стихотворения:  *Подул весенний ветерочек,*  *Раскрыл он нежные цветочки.*  *Цветочки ото сна проснулись*  *И прямо к солнцу потянулись.*  Останавливаются, кружатся на месте под слова педагога:  *И в танце легком закружились,*  *Потом листочки опустились.*  (Присаживаются, руки вниз, голову к коленям)  *Цветочкам спать уже пора.*  *У нас закончилась игра.* | 1 раз | Выполнять упражнения в соответствии с текстом |

**3.Комплекс бодрящей гимнастики во 2 младшей группе.**

**«Воробьи-воробышки»**

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Взрослый предлагает отгадать загадку:

Чик-чирик,

К зернышкам прыг!

Клюй, не робей!

Кто это?

(Воробей).

Взрослый. Сегодня мы с вами воробьи-воробышки – маленькие добрые птички.

Ходьба обычная, друг за другом (10 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Медленный бег (15 секунд).

Быстрый бег (15 секунд).

Ходьба друг за другом (10 секунд).

Дыхательное упражнение «Ах!». Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-а-х». Повторить 2 раза.

Основная часть

1.Упражнение «Воробышки машут крыльями». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки развести в стороны, помахать всей рукой и кистью руки. Спрятать руки за спину. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

2.Упражнение «Спрятались воробышки». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо выпрямитесь».

3.Упражнение «Воробышки дышат». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «ч-и-и-и-р-и-и-к», постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить 3 раза. Темп медленный.

Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

4.Упражнение «Воробышки греются на солнышке». Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. Повернуться на живот. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп быстрый.

Индивидуальные указания.

5.Упражнение «Воробышки радуются». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8—10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко, высоко».

Заключительная часть

Ходьба в медленном темпе (20 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки». Вдох – на 1, 2 счета. Выдох – на 1, 2, 3, 4 счета (20 секунд).

**4.Комплекс бодрящей гимнастики во 2 младшей группе.**

**«В гостях у солнышка»**

(комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения)

Взрослый. Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня. А знаете почему?

Все очень просто – мы с вами в гостях у солнышка. Солнышко освещает и согревает все вокруг.

Проводится игра «Солнечный зайчик».

Взрослый. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, но ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладь его и там. Зайчик не озорник – он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба за солнечным зайчиком (15 секунд).

Бег (15 секунд).

Ходьба (15 секунд).

Основная часть

1.Упражнение «Улыбнись солнышку». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладошкой вверх, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.

2.Упражнение «Играем с солнышком». Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Указание детям: «При повороте не помогайте себе руками».

3.Упражнение «Играем с солнечными лучами». Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

4.Упражнение «Отдыхаем на солнышке». Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в исходную позицию.

Перекатиться на левый бок. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону.

Показ и объяснение взрослого.

5.Упражнение «Ребятишкам радостно». Исходная позиция: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

Заключительная часть

Ходьба по залу (15 секунд).

Подвижная игра «Солнышко и дождик». По команде: «Солнышко» дети бегают по залу, по команде: «Дождик» – приседают. Игра повторяется 2 раза.

Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко» (15 секунд). Дети прощаются с солнышком и возвращаются в группу.

**5.Комплекс бодрящей гимнастики во 2 младшей группе.**

*«****Заячья зарядка****»*

I.вводная часть.

Взрослый: Доброе утро, ребята!

Дети: Доброе, утро!

Взрослый: Становитесь по порядку на весёлую **зарядку**, отгадайте-ка загадку! *«Длинные ушки, грызет морковку и бегает он ловко. Кто это?»*

Дети: ответы детей.

Взрослый: Правильно, это зайчик. У нас сегодня *«****Заячья зарядка****»*. Давайте сейчас с вами после волшебных слов превратимся в зайчиков?

Дети: ответы детей.

Взрослый: Повернулись, повернулись и в зайчаток обернулись.

*(Дети выполняют повороты.)*

Взрослый: Зайка вышел погулять 1, 2, 3, 4, 5 (ходьба по коврику, по следам, руки за голову, по тропинке шел, и морковку он нашел, каждый себе тоже ищет морковку (ходьба по коврику, с отпечатками ладошек, наклон до пола, по сугробам лесным зайчик наш шагает (ходьба по коврику с пуговицами, руки на поясе, высоко ноги поднимает (ходьба с высоким подниманием колен перешагивая через короткие шнуры, руки в стороны, по тропинке лесной зайчик наш шагает (ходьба по мешочкам с песком, руки на поясе, по тропинке побежали, до полянки добежали (легкий бег *«змейкой»* между кеглями).

II.ОРУ основная часть.

*1.«зайка удивляется»*

И. п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1-2. поднять плечи вверх.

3-4. опустить вниз.

*2. «зайка наш боится волка»*

И. П. о. с., руки на пояс.

1-2. поворот головы в сторону. Смотрит в стороны он зорко.

3-4. **повторить в другую сторону**.

*3. «зайке весело стоять»*

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

1. правая ладошка - вверх, левая – вниз. Стал он лапками махать.

2. левая ладошка – вверх, правая – вниз.

*4. «зайка роет корешок»*

И. П. стоя ноги шире плеч, руки на поясе.

1-2. наклон вперед, покопать руками между ног.

3-4. выпрямиться, руки на пояс.

*5. «зайка прыгает на месте»*

И. П. о. с., руки на пояс.

1. прыжки на месте, на носках. Прыг- скок, прыг-скок.

15-20 прыжков.

Дыхательное упражнение *«****заячья беседа****»*:

И. П. о. с.

1. руки через стороны вверх. Глубокий вдох через нос.

2-3. выдох с произношением звука [м – м – м], при закрытом рте.

Подвижная игра *«Маленькие зайки»*

Дети образуют круг, берутся за руки, педагог встает в круг вместе с детьми. Под чтение стихотворения дети хороводом идут по кругу:

Как-то маленькие зайки днем гуляли по лужайке. Вдруг мелькнула чья-то тень, зайки спрятались за пень. Дети идут хороводом в другую сторону:

Может, это — серый волк? Он зубами щелк да щелк!

Вдруг сидит он за кустом, Серый волк с большим хвостом?

Зайки волка испугались, Прыг — из леса ускакали.

После последней фразы дети ставят руки на пояс, прыгают на двух ногах к центру круга, останавливаются там, приседают на корточки, показывают ушки (ставят ладони перпендикулярно макушке, шевелят ими вперед-назад.

III. Заключительная часть.

Воспитатель: Ну что зайчата, нам пора возвращаться домой, обратно в детский сад!Волшебные слова: повернулись, повернулись и в ребяток обернулись.

*(Дети кружатся на месте.)*

Все: Здоровье в порядке, спасибо **зарядки**!

1. <https://www.youtube.com/watch?v=AbpGGStaIbU>

**1.Комплекс бодрящей гимнастики в средней группе.**

**«У солнышка в гостях**»

Взрослый: - Я приглашаю вас отправиться в **гости к солнышку**, как отправились герои сказки *«У***солнышка в гостях***»*.

Мы отправляемся в путь.

Направо.

За направляющим шагом марш. *(Ходьба по залу за направляющим. 20с.)*

Мы идем по дороге.

Весело шагают ноги.

Впереди идет еж.

Он дорогу показывает.

Идем на четвереньках. *(Ходьба по залу на четвереньках. 10с.)*

За ним шагают цыплята – дружные ребята.

Они высоко ноги поднимают, чтобы в траве не запутаться.

Руки на пояс, идем с высоким подниманием бедра. *(20с.)*

За ними шагает уточка, с боку на бок переваливается.

Идем приседью, руки на колени. *(10с.)*

Последним идет заяц. Уши высоко поднял – смотрит,

чтобы никто не отставал.

Идем на носочках, руки вверх. *(20с.)*

Торопятся все – **солнышко** хотят поскорее увидеть.

Так торопятся, бегом бегут,

то побыстрее то помедленнее. *(бег по залу в разном темпе 30с.)*

В лес прибежали. В лесу воздух свежий. Идут наши герои и воздухом лесным дышат. И сорока с ними летит, крыльями машет. (Ходьба за направляющим. Руки через стороны вверх – глубокий вдох носом, руки вниз – выдох ртом. 20с.)

Вот и пришли к **солнышку**. *(построение в круг)*

**1.Солнышко крепко спит**, не просыпается.

Давайте разбудим **солнышко**, похлопаем в ладоши. (И. п. – основная стойка. 1 – руки в стороны, 2 – хлопок над головой, 3 – руки в стороны, 4 – и. п. 6 раз)

2.Проснулось **солнышко**. Смотрит, кто же его разбудили. (И. п. – ноги на ширине стопы. Руки на поясе. 1 – поворот вправо, 2 – и. п., 3 – поворот влево, 4 – и. п. 6 раз)

3.Заспанное **солнышко**, неумытое. Взял заяц ведра, стал воду носить. (И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – руки в стороны, 2 – наклон вперед, коснуться руками пола, 3 – выпрямиться руки в стороны, 4 – и. п. 5 раз)

4.Утка **солнце моет**, каждый лучик протирает. (И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вправо, левая рука вверх, потянуться за рукой, 2 – и. п., 3 – то же влево 5 раз)

5.Ёж своей колючей спинкой-щетинкой до блеска натирает. (И. п. – основная стойка. 1 - присесть, руки вынести вперед, 2 – и. п., 3-4 то же. 5 раз)

Заулыбалось **солнце**, заблестело.

Звери и птицы обрадовались, запрыгали. (Прыжки на двух ногах, взмахи руками вверх в чередовании с ходьбой. 2 раза)

Всем **солнце улыбается**, всем радость дарит. Давайте и мы улыбнемся друг другу и с помощью наших ладошек **солнышек** пожелаем своим друзьям что-то хорошее. (Дети говорят свои пожелания, соединяют ладошки друг с другом – *«передают пожелания»*)

Вот и закончилась наша прогулка к **солнышку**. Мы возвращаемся в **группу** с хорошим настроением. (Поворот направо, ходьба в колонне по залу, возвращение в **группу**)

**2.Комплекс бодрящей гимнастики в средней группе.**

**«Путешествие гномиков»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ход | Дозировка | Слова |
| 1 | Вводная часть  Перестроение в колонну по одному.  Ходьба на носках, руки над  головой.  Ходьба на пяточках, руки за  спиной «полочкой»  Ходьба выпадами, руки на поясе.  Ходьба «Гномики»  Ходьба с высоким подниманием бедра.    Построение в две колонны  Перестроение в круг. | 1,5минуты | У леса на опушке  В зелененькой избушке  Жили-были Гномики  Были Гномы так малы  Не ведать из-за  травы  Вот собрались Гномики и пошли из домика |
| 2 | ОРУ  Поза индейца – принимается перед каждым упражнением.  И. П.: Сидя на пятках, спина прямая, руки на бедрах.    1упр.: «Посмотри, послушай».  И. П.: сидя на пятках, руки на бедрах.  1- посмотреть вправо, (поворот головы);  2 – посмотреть влево, (поворот влево),  3 – наклон головы вправо.  4 – наклон головы влево.        2. упр «Дерево»  И.п .: , поза индейца  1. руки в замке поднять вверх  2.наклоны вправо влево.        3.упр.: «Змея».  И. П.: сидя на пятках.  1 – лечь на живот, ноги вместе, руки перед собой, ладони соединить.  2 – опереться на руки, согнутые в локтях (ладони на уровне плеч),  3 – приподнять верхнюю часть туловища, опираясь на ладони,  4 – удержать положение.    4. упр.: «Еж».  И. П.: поза индейца  1 – наклон в перед руки на зад.          5. упр.: «Лягушка».  И. П.: лежа на животе, руки в упоре у плеч,  1 – приподняться на руках, ноги согнуть в коленях, тянуться носками рог к затылку.        6.упр.: «Бабочка».  И. П.: сидя, ступни упираются друг в друга, руки на лодыжках. Разводить колени в стороны – вниз.    7.упр.: «Ходьба»  И. П.:  сидя ноги вместе, руки в упоре сзади.  Попеременное движение ступнями вперед-назад. | 6 минут              4 счета.                    4 счета  6 пов.            4 счета                  4 счета  6пвторов.              4 счета  6 повторов          4счета            10 сек. | Вышли на полянку            Посмотрели Гномики по сторонам. Послушали Гомики                  На полянке росло большое дерево ,и его покачивал ветер          У  дерева лежала большая змея она поднимала и опускала сою голову              От своей норки её прогонял бесстрашный Ёжик  Гномики помогли Ёжику прогнать змею.    На полянке с прыгал зелёный лягушонок      Лягушонок ловил красивую разноцветную бабочку            Подошли Гномику к кустику |
| 3 | Массаж  Сидя поза индейца повернуться спиной к друг другу.  1-      Поглаживание  2-      Постукивание пальцами  3-      Постукивание кулачками    Релаксация  Лежа на спине руки ноги свободно, закрыв глаза. Дыхание ветерок.    Встали и за направляющим выходим из зала. | 1.   мин | Сели отдыхать  Где вы были Гомики, куда ходили Гномики          Вы устали Гномики  (Да) Ложитесь отдыхать. Закрывает гномик глазки и оказывается в сказке. В сказке  поют птицы и дует теплый ветерок.  Погуляли Гномики и пошли все в  домики. |

**3.Комплекс бодрящей гимнастики в средней группе.**

**«Весёлая зарядка».**

Построение в колонну.Ходьба в колонне по одному :

Друг за другом мы идём

За собой весь строй ведём,

Спинки ровно распрямляем,

Ноги выше поднимаем,

И стараемся шагать,

Друг от друга не отстать.

Построение в шеренгу перед кубиками и клубочками, разложенными в ряд через определённое расстояние *(25 – 30 см)*.Ходьба стайкой в прямом направлении в спокойном темпе с перешагиванием через предметы :

Дети по лесу гуляли,

Ноги выше поднимали,

Осторожно опускали,

На пеньки не наступали.

Бег в колонне по одному с нахождением своего места в строю:

А обратно ровным кругом

Побежали друг за другом *(1,5 круга)*.

Бег *«змейкой»*между предметами:

А сейчас спокойно очень

Побежим мы между кочек,

Между кочек и пеньков

Продвигаемся бегом.

Ходьба в колонне по одному:

И опять мы друг за другом

Зашагаем ровным кругом.

Ходьба на месте.По команде остановиться:

Кто ведущий? Ровным строем

Выводите три колонны.

2.ОРУ:

1. Чтоб ещё нам подрасти – И.п: пятки вместе, носки врозь,

Пятки вместе, врозь носки. руки на поясе.

Выполнять мы будем вместе

Упражнения на месте.

Приготовились.

На носочки, руки выше, 1 – руки вверх, стать на носочки;

Мы дотянемся до крыши, 2 – и. п.

Пятки вместе, врозь носок-

Руки вниз на поясок. *(5-6 раз)*

2. А теперь покажут ноги И. п.: широкая стойка, руки за

Нам широкие дороги, спиной *«полочкой»*

Руки спрячем за спиною-

Упражнение второе.

Приготовились делать повороты.

Мы налево повернёмся, 1-2 –руки в стороны, поворот

А потом назад вернёмся влево;

И ещё направо так же, 3-4- и. п. ;

Словно гусь шагает важно То же вправо.

*(по 3 раза в каждую сторону)*.

3. Узко стали ноги наши, И. п.: узкая стойка,

Не пройти машине даже руки согнуты в локтях,

Руки согнуты в локтях, кисти - в кулак

Упражненье третье- *«мах»*.

Приготовились.

Мах мы делаем вперёд, 1- левая нога вперёд – вверх,

Ножка ручку достаёт, правой рукой потянуться к

Поменяли положенье- носку; 2- и. п. ;

Продолжаем упражненье 3-4- то же с правой ноги.

*(по 2-3 раза каждой ногой)*.

4. Упражнение четыре- И. п.: широкая стойка,

Руки вниз, а ноги шире, руки вдоль туловища.

Приложите всё старанье,

Начинаем приседанья.

Приготовились.

Раз и два- согнём колени, 1 – полуприсед, руки в стороны;

Руки в стороны без лени. 2 – и. п.

Приседаем вместе, дружно- и так далее

Быть здоровыми нам нужно. *(6 раз)*

5. Упражненье с цифрой *«пять»* И. п.: основная стойка,

Будем дружно выполнять, руки вниз.

Вырасти всем нужно нам –

Приготовились к прыжкам.

Раз и два, и три, четыре – 1-4- прыжки;

Руки вверх, а ноги шире, 4-1- ходьба.

А обратно посчитаем –

Как солдаты зашагаем *(4,3,2,1)*

3.Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному:

Приготовьтесь, ровно стали,

Друг за другом зашагали.

Упражнение на дыхание:

Руки вверх мы поднимаем,

Опускаем, отдыхаем.

Все вздохнули глубоко,

Выдох сделаем легко (слово *«легко»* произносится детьми на выдохе)

Ходьба на месте:

А теперь мы дружно, вместе

Зашагаем все на месте.

По команде остановиться.

Инструктор: Лень, тоску и грусть долой,

Повторяйте все за мной:

По утрам **зарядку делай –**

Будешь сильным, будешь смелым!

**4.Комплекс бодрящей гимнастики в средней группе.**

<https://videomin.ru/3/утренние-зарядка-для-детей-средняя-группа-видео-мульт>

**5.Комплекс бодрящей гимнастики в средней группе.**

<https://vk.com/video-193798508_456239017>

1. **Комплекс бодрящей гимнастики в старшей группе.**

**«В лес осенний мы пойдем…»**

В лес осенний мы пойдем, и грибочков наберем. Раз, два, Раз, два, шагает дружно детвора. *(Ходьба в обход по залу.)*

Мы шли, шли землянику нашли 1.2.3.4.5. начинаем собирать. *(Ходьба с наклонами)*

Вот и мостик впереди, надо по нему пройти *(ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке.)*

Солнце яркое встает, лучики свои нам шлет *(ходьба на носках, руки вверх)*

походили, поиграли потом быстро побежали. *(Легкий бег) ходьба с перестроением в две колонны.*

1.«Ветер тихо клен качает, вправо, влево наклоняет»

И. П. ноги шире плеч, одна рука вверх, другая вниз.

- наклон в правую сторону.

- поменять руки местами.

2.«К речке быстрой мы спустились, наклонились, и умылись»

И. П. ноги шире плеч. Руки на пояс.

- наклон вперед, руками коснулись пола.

- вернуться в и. п. Коснуться руками лица.

3.«Мы к лесной полянке вышли, поднимаем ноги выше.»

И. П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

- поднять прямую ногу.

- вернуться в и. п.

4.«Птицы начали летать, плавно крыльями махать»

И. П. лежа на животе, руки в стороны

- поднять прямые руки вверх.

- вернуться в и. п.

5.«Ножки разомнем сейчас, мы подпрыгнем 10 раз»

ИП. руки на пояс.

6.1-10. прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

В путь обратный мы пойдем и грибочков наберем. (Ходьба по кругу, выполняя приседания)

Раз грибок, два грибок положили в кузовок.

Здоровье в порядке, спасибо зарядке!

1. **Комплекс бодрящей гимнастики в старшей группе.**

**«Осенняя прогулка»**

Загрустил осенний сад - *шагом вокруг зала (по кругу)*

Листья по ветру летят - *на носочках, руки в стороны, взмах верх-*

*вниз*

Листья в воздухе кружатся, - *ладошки маятники*

Тихо на землю ложатся - *на каждый шаг плавно приседаем*

Будем с листьями играть,-  *ритмичные хлопки*

Упражнения выполнять.- *остановились в круге*

1.«Ветер качает деревья»

И. п. – ноги шире плеч, руки на поясе

- руки вверх,, - наклон вправо

-наклон влево, - и. п.

2.«Дует ветер»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вниз

1- наклон вперед – у-у-у, - и. п.

3.«Листочки танцуют»

И. п. о. с., руки к плечам,

- поворот вправо, руки в стороны, правую ногу вперед на пятку,

- и. п.

- тоже, в левую сторону

4.«Ловим листочки»

И. п. – о. с., руки на пояс,

- присесть, руки вперед – хлоп,

- и. п.

5.«Дождик»

Прыжки на двух ногах, руки на пояс (как капельки)

Упражнение на дыхание

6.«Листопад»:

Вдох – руки вверх

Выдох – плавно опускать руки вниз – вниз, вниз, вниз!

Дети идут парами, взявшись за руки: «Кого не повстречаем, здоровья пожелаем, друг к другу повернемся, скажем «здравствуй!», улыбнемся». (выполняем движения по ходу, здороваемся теми частями тела, которые назовет педагог).

1. **Комплекс бодрящей гимнастики в старшей группе.**

**ПО МОТИВАМ РУССКОЙ НАРОДНОЙ СКАЗКИ «МАША И МЕДВЕДЬ»**

Пошла Машенька с подружками в лес за грибами да ягодами *(обычная ходьба в колонне по одному).*

Вот она деревце за деревце, кустик за кустик — и отстала от подружек.

*Дети ходят, чередуя ходьбу на носочках («деревца») с ходьбой в полуприседе («кустики»).*

Стала она их звать. А подружки не слышат, не откликаются.

*Ходят приставным шагом боком, руки на поясе.*

Заблудилась Машенька, забрела в самую чащу. Вдруг увидела она впереди дом.

*Ходят семенящим шагом, руки «домиком» над головой.*

Обрадовалась она, побежала скорее к тому дому *(обычный бег друг за другом).*

А дорога извилистая, как змейка между деревьев петляет*(бег взахлест в «змейке», бег с высоким подниманием коленей).*

Прибежала, вошла в дом да села на лавочку отдышаться.

Упражнение на восстановление дыхания

*Руки через стороны вверх до уровня плеч — глубокий вдох через нос; положить ладошки на грудь — выдох через рот.*

*Повторить 2—3 раза.*

*Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.*

А в том доме жил большой Медведь, только его дома не было. Он по лесу гулял, свои владенья проверял.

1.«Медведь»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой.

Повернуться вправо. Вернуться в и. п. То же влево.

Повторить 4 раза в каждую сторону.

Вернулся Медведь домой, увидел Машеньку, обрадовался.

2.«Медведь радуется»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, пальцы растопырены.

1. — обхватить себя за плечи двумя руками;

2. — вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

Стала Машенька думать, как от Медведя убежать, и решила напечь пирожков. Замесила она тесто.

3.«Маша месит тесто»

И. п. : ноги чуть шире плеч, руки опущены, пальцы зажаты в кулаки.

1 3 наклониться вперед под углом 90°, поочередно

сгибать-разгибать руки («месим тесто»);

4 — разогнуться, «вытереть пот со лба».

Повторить 6—8 раз.

Напекла пирожков, сложила их в большой короб и сама в него спряталась.

4.«Машенька спряталась»

И. п. : ноги на «узкой дорожке», руки опущены.

Присесть — закрыть глаза ладошками, вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

Понес Медведь короб с пирожками бабушке и дедушке. Шел-шел, устал. И говорит: «Сяду на пенек, съем пирожок!»

5.«Сяду на пенек, съем пирожок»

И. п. : сидя на пятках, руки лежат на коленях.

Встать на колени, погрозить пальчиком, сказать: «Не садись на пенек, не ешь пирожок!» Вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

А Машенька ему из короба: «Высоко сижу, далеко гляжу! Не садись на пенек, не ешь пирожок. Неси бабушке, неси дедушке».

6.«Высоко сижу, далеко гляжу!»

И. п. : сидя по-турецки, руки на коленях.

Встать, не касаясь руками пола, ноги остаются скрестно. Вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

Принес Медведь короб к воротам да в лес ушел. Заглянули дедушка с бабушкой в короб, а там Машенька.

7.«А вот и я!»

И. п. : ноги вместе, руки вверху.

*Прыгать на двух ногах из стороны в сторону, выполняя руками скрестные движения.*

*Повторить 3 раза по 10—12 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.*

Обрадовались бабушка с дедушкой. А Машенька обняла их и скорее домой побежала *(бег в колонне по одному).*

*Упражнение на дыхание.*

1. **Комплекс бодрящей гимнастики в старшей группе.**

**«Морское путешествие»**

Воспитатель:

На зарядку становись!  
Ну, дружочек не ленись.  
А зарядка непростая -  
Приключенье предлагаю.

Мы отправимся сейчас  
В приключенье просто класс!  
Вы готовы дети? *(ДА!)*

Маршируем как солдаты, аты баты, аты баты *(маршируют в колонне по одному)*  
Впереди нас ждут преграды, обойти их срочно надо *(идут на носочках)*  
Вот в болото мы попали, наши ножки не устали.  
Мы на пяточки встаем, нам болото ни по чем *(идут на пятках, по кочкам)*

Как лошадки мы шагаем, ножки выше поднимаем *(идут, высоко поднимая ноги)*  
Язычками щелк, да щелк, вот веселый язычок *(щелкают языками)*  
А теперь мы как зайчата, нам попрыгать очень надо *(прыгают)*  
А сейчас пора бежать, наши ножки разминать *(бег)*  
По мосту сейчас пройдем, на корабль попадем *(идут по доске)*

*(Гимнастическая скамейка — это корабль)*.

Песня ***«волна»***. Упражнения на гимнастической скамейке.

1 куплет.

1. И.п. — сесть на гимнастическую скамейку верхом, ноги согнуты, руки опущены. 1 – поднять плечи вверх, 2 – и.п.
2. И.п. – тоже. 1 – поворот головы налево, руку приставить ко лбу, 2 – и.п., 3 – тоже направо.

Припев. Руки на плечи. Наклоны вперед, наклоны в сторону.

2 куплет.

3. И.п. – тоже. 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 – и.п.

4. И.п. – руки в стороны, 1 – руки к плечам, 2 – и.п.

Припев. Руки на плечи. Наклоны вперед, наклоны в сторону.

3 куплет.

5. И.п. – правая рука вверху, левая внизу. Махи руками.

6. И.п. – руки на колени. 1 – поднять правую ногу, 2 – и.п. 3 – поднять левую ногу, 4 – и.п.

Припев. Руки на плечи. Наклоны вперед, наклоны в сторону.

Инструктор по ФК: Ребята, мы оказались на чудесном острове, покрытым мягким, теплым песком. Ложитесь и услышите шум моря.....

Расслабляюсь на спине,  
как медуза на волне…  
Глазки закрываются…  
Тело расслабляется…

Тихо плещется волна…  
Нас баюкает она…  
Баю – бай, баю – бай,  
Глазки тихо закрывай…

Вот прохладный ветерок  
Пробежал по телу…  
Отдохнули! Вновь пора  
браться нам за дело!

Вставайте. Мы с вами побывали в морском путешествии на чудесном острове. Вам понравилось? Зарядка окончена.

Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

5.<https://yandex.ru/video/preview?text=утренняя%20гимнастика%20в%20старшей%20группе%20сюжетная%20видео&path=wizard&parent-reqid=1603031795237683-1339232508425841661500275-production-app-host-sas-web-yp-41&wiz_type=vital&filmId=13314589176322666875>

6.<https://yandex.ru/video/preview?text=утренняя%20гимнастика%20в%20старшей%20группе%20сюжетная%20видео&path=wizard&parent-reqid=1603031795237683-1339232508425841661500275-production-app-host-sas-web-yp-41&wiz_type=vital&filmId=18335482846884824898>

**1.Комплекс бодрящей гимнастики в подготовительной группе.**

**«Путешествие в сказку»**

*Вводная часть.*

Дети входят в зал.

Воспитатель: Сегодня мы с вами отправляемся в сказочное путешествие. Для того, чтобы попасть в сказку нужно сделать разминку. Начинаем все разминку, приготовились друзья, ну тогда нам в путь пора.

Ходьба по залу с поворотами в углах.

Воспитатель: Ой, ребята, посмотри, лабиринты впереди, входим в лабиринты мы.

Ходьба змейкой.

Воспитатель: Внимание, внимание. Предстоит нам испытание.

Ростом только в три вершка

На спине с двумя горбами

Да с аршинными ушами (Конёк-горбунок)

Идём как Конёк-горбунок.

Ходьба с подниманием колена.

Воспитатель: А теперь в лес попали, трёх медведей повстречали.

Ходьба как медведь.

Ходьба на внешней части стопы, руки впереди полукругом.

Воспитатель: Гуси важно зашагали, крылья выше поднимали.

Ходьба на пятках, руки в стороны.

Воспитатель: На болоте у опушки встретили царевну-лягушку.

Ходьба в полном приседе.

Воспитатель: Быстро-быстро по дорожке побежали наши ножки.

Бег по залу, бег змейкой.

Воспитатель: А сейчас не ленись, в три колонны становись.

Перестроение в три колонны через середину зала.

*Основная часть.*

Воспитатель: Был поленом стал мальчишкой.

Обзавёлся умной книжкой. (Буратино.)

Вбегает Буратино.

Буратино: Привет-привет друзья. Потанцуем с вами?

Дети: Да!

Звучит музыка из кинофильма «Приключения Буратино».

Упражнение: И. П. О. С.

1. Голова опускается вправо
2. Вернуться в И. П.

3-4. То же самое влево (4 р)

Упражнение: И. П. О. С.

Поочерёдное поднимание правой и левой руки вперёд, вверх, в стороны, вниз. (2 р)

Упражнение: И. П. О. С.

1. Поворот вправо с полуприсядом, руки идут вправо.

2. Возврат в И. П.

3-4. То же самое влево (4 р).

Упражнение: И. П. О. С.

1. Шаг вправо, наклон вправо, левая рука над головой.
2. Возврат в И. П.

3-4. То же самое влево (4 р).

Упражнение: И. П. О. С.

1. Наклон вперёд-вправо, вращение пальцами перед носом.
2. Вернуться в И. П.

3-4. То же вперёд-влево (4 р).

Упражнение: И. П. О. С.

1. Поднять правую согнутую в колене ногу к левому локтю.
2. Вернуться в И. П.

3-4. То же с левой ногой (4 р).

Упражнение: И. П. О. С.

1. Отставить правую ногу в сторону на пятку, левую руку отвести вправо.
2. Вернуться в И. П.

3-4. То же с левой ногой (4 р).

Прыжки:

1. Вокруг себя вправо на 4 счёта (2 р).
2. Ноги врозь, руки в стороны (8 р).
3. Вправо-влево, руки на поясе (8 р).

Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

*Заключительная часть.*

Игра малой подвижности: «Замри!»

По команде воспитателя: «Раз, два, три, сказочного героя покажи!»

Дети изображают сказочного героя. (3 р)

Воспитатель: Вы старались не напрасно, получилось всё прекрасно. А чтобы было веселей, получи медаль скорей.

Дети возвращаются в группу.

**2.Комплекс бодрящей гимнастики в подготовительной группе.**

Воспитатель:

Поднимает рано-рано

Нас с кровати и с дивана,

Быстро строит по порядку

Утром всех детей

Дети: зарядка!

Вводная часть: Занимательная разминка. 4 мин

Встали быстро по порядку, на веселую зарядку *«В одну колонну становись!»*, *«В обход по залу, шагом марш!»*.

*(Ходьба в колонне по одному – 30 сек)*

Улыбаемся друг другу

И шагаем мы по кругу.

Ровным кругом друг за другом.

Мы идем за шагом шаг – 1-2,1-2.

Мы идем за шагом шаг.

*(Ходьба на носках руки в стороны – 15 сек)*

Встанем на носочки-

Сразу подрастем.

Мы на пальчиках идем,

Прямо голову несем.

*(Ходьба на пятках спиной вперед руки на поясе – 15 сек)*.

Носочки мы поднимем-

Задом наперед пойдем.

*(Ходьба выпадами, руки на поясе – 15 сек)*.

Широко шагаем, канавки переступаем.

(Упражнение *«слониха»* – 15 сек)

Вышли слонихи гулять

Свежей травки пощипать,

Друг на друга посмотреть

Песню звонкую запеть.

*(Обычный бег – 30 сек)*

Побежали ножки прямо по дорожке.

(Бег *«змейкой»* – 15 сек)

*«Змейкой»* побежали никого не обогнали.

*(Боковой галоп левым боком – 15 сек)*

Левым боком боковым галопом.

Правым боком боковым галопом – 15 сек.

*(Ходьба в колонне по одному– 15 сек)*

Шагом марш

Берут султанчики. Строятся в три колонны.

Воспитатель: За направляющими шагом марш.

Основная часть: Общеразвивающие упражнения с султанчиками под песню *«Делайте зарядку»*. 3 мин 15 сек

Проигрыш – вступление.

1. И. п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. Наклон головы поочередно к правому – левому плечу. Так же

2. И. п.: Правая рука вверху, левая внизу. Рывки руками, с сменой рук.

1-2 правая вверху, левая внизу; 3-4 левая вверху, правая внизу.

1 куплет И. п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

Три, четыре – наклон, султанчики касаются пола.

улыбаемся, выпрямится

Ноги шире – наклон, султанчики касаются пола.

наклоняемся выпрямиться

Вдох, выдох – наклон, султанчики касаются пола.

Ускоряемся… выпрямиться

Сменой экспозиции наклон, султанчики касаются пола.

усложняемся … выпрямиться

Ноги соедините, руки опустите… И. п.: ноги на ширине плеч, круговое вращение руками *(1р)*.

Припев: И. п.: Ноги на ширине плеч, руки опущены.

Делайте, делайте, делайте зарядку

Правая рука на пояс, левая рука на пояс;

Правая рука к плечу, левая – к плечу;

Правая рука вверх – левая вверх;

Два маха вверху.

Будете, будете, будете в порядке

Правая рука к плечу, левая – к плечу;

Правая рука на пояс – левая на пояс;

Правая рука вниз – левая вниз

Два маха внизу.

Проигрыш И. п.: Ноги на ширине плеч, руки опущены. Выпады вправо и влево руки в стороны.

2 куплет И. п.: ноги на ширине плеч

Глубже, глубже приседание, султанчики касаются пола.

прогибаемся, встать руки вверх.

Больше, больше приседание, султанчики касаются пола

упражняемся встать руки вверх

Вдох – выдох приседание, султанчики касаются пола

Не отвлекаемся встать руки вверх.

Регулярно этим делом занимаемся

И. п.: ноги на ширине плеч, круговое вращение руками *(1р)*.

Припев: И. п.: Ноги на ширине плеч, руки опущены.

Делайте, делайте, делайте зарядку

Правая рука на пояс, левая рука на пояс;

Правая рука к плечу, левая – к плечу;

Правая рука вверх – левая вверх;

Два маха вверху.

Будете, будете, будете в порядке

Правая рука к плечу, левая – к плечу;

Правая рука на пояс – левая на пояс;

Правая рука вниз – левая вниз

Два маха внизу.

Делайте сами, делайте с нами, делаем вместе под эту песню.

И. п.: ноги вместе руки опущены вниз. Круговое вращение телом, руки вращаются синхронно с телом вниз, вправо, вверх, влево *(2 раза)*.

Проигрыш. Прыжки *«Звездочка»*: И. П. ноги вместе, руки вдоль туловища.

при прыжке ноги и руки в стороны.

3 куплет. И. п.: Лежа на спине, руки вдоль туловища, султанчики рядом на полу.

Сгибая левую ногу Согнуть левую ногу, поднять ее вверх, захватить руками колено и подтянуть к груди.

Поднимите ее вперед То же с правой ногой.

Захватите руками колено Согнуть левую ногу, поднять ее вверх, захватить руками колено и подтянуть к груди.

и подтяните его к груди. То же с правой ногой.

Припев. Упражнение *«Паровозик»*: Сесть, ноги полусогнуты в коленях. Руки согнуты в локтях.

Делайте, делайте,

Двигаться на ягодицах вперед

делайте зарядку

Двигаться на ягодицах назад

Будете, будете,

Двигаться на ягодицах вперед

будете в порядке.

Двигаться на ягодицах назад

И. п. сидя на полу опереться руками сзади, ноги вытянуты.

Делайте, делайте,

Поднять правую ногу, опустить.

Делайте зарядку

Поднять левую ногу, опустить.

Будете, будете,

Поднять правую ногу, опустить.

Будете в порядке

Поднять левую ногу, опустить

Проигрыш Ходьба на месте, скрещивание рук вверху.

Заключительная часть. 2мин

Перестроение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному; упражнение на восстановление дыхания: 1 – вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вперёд – вниз.

Ходьба в колонне по одному, кладут султанчики.

**3.Комплекс бодрящей гимнастики в подготовительной группе**

**«Зоопарк»**

I. Вводная часть.

Собирайся-ка, народ,

Ходьба обычная друг за другом.

Отправляемся мы в путь.

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе.

На поезде вперед

Едет в зоопарк, озорной народ.

Ходьба со сменой темпа медленный, средний, быстрый, бег.

Остановка «Зоопарк».

Построение в круг.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения.

1. «Заяц» - "Кто стоит среди травы – уши больше головы?"

И. п. – о. с.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – руки вверх, подняться на носочки, на счет 3 – 4 – и. п. - повторить 10 раз.

2. «Жираф».

Он высокий и пятнистый,

С длинной шеей,

И питается он листьями,

Листьями деревьев.

И. п. – о. п.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 3 – руки вверх, подняться на носки, на счет 2 – руки вперед, на счет 4 – и. п. - повторить 10 раз.

3. «Волк» - «Серый, зубастый, зубами – щелк. Кто это?»

И. п. – сед с прямыми ногами, руки вперед, ладони вместе.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – правая рука вверх, левая – вниз, на счет 3 – 4 – и. п. – повторить 10 раз.

4. «Верблюд».

Зверь я горбатый,

Но нравлюсь ребятам.

И. п. – опора на кисти рук и ног.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – сгибая ноги в коленях, прогнуть спину вниз, на счет 3 – 4 – и. п. - повторить 10 раз.

5. «Ежик».

Лесом катится клубок,

У него – колючий бок.

И. п. – лежа на спине, колени прижать к подбородку, руки в обхват.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 4 – качаться на спине вперед – назад, на счет 5 – 6 – и. п. – повторить 4 раза.

6. «Утка с утятами».

Вдоль реки, по водице

Плывет лодок вереница.

И. п. – лежа на животе, руки вперед.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 4 – качаться вверх – вниз, на счет 5 – 6 – и. п. – повторить 4 раза.

7. «Заяц».

Через поле напрямик

Скачет серый воротник.

И. п. – о. с.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 6 – прыжки на двух ногах с продвижением вперед, на счет 7 – 8 – ходьба на месте – повторить 6 раз.

III. Заключительная часть.

Отправляться нам назад пора,

До свиданья, детвора!

Ходьба обычная в среднем темпе с выполнением заданий для рук: вверх, вперед, в стороны, вниз.

Спокойная ходьба по залу.

4.<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3257320270919118334&parent-reqid=1603032552345387-1627916386028260435300111-production-app-host-man-web-yp-214&path=wizard&text=утренняя+гимнастика+в+подготовительной+группе+сюжетная+видео&wiz_type=vital&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvS8BBpHengeI>

**5.Комплекс бодрящей гимнастики в подготовительной группе.**

**«Морское путешествие».**

1 Вводная часть.

Воспитатель: По **морскому берегу шагом марш***(обычная ходьба)*. Идем по высокой мокрой траве. *(ходьба с высоким подниманием колена)*. По острым камням *(ходьба на носках)*. И вдруг подул сильный ветер *(ходьба спиной вперед)*. Бег змейкой по извилистой, песочной дорожке. Для погружения на **морское дно**, нам нужно, перестроится в три колоны. Вот мы и на **морском дне**

2 Основная часть.

Общеразвивающие упражнения:

*1.«Водоросли»* (водоросли тянутся через толщу воды к солнышку, но появился ветер, и вода уносит их то в одну сторону, то в другую сторону.)

И. П. - ноги врозь, руки внизу.

1- поднять прямые руки перед собой вверх;

2 – наклон туловища вправо;

3 – выпрямится, руки вверх;

4- И. П. То же влево.

Выполнить 6-8 раз.

*2.«****Морские рыбки****»* *(представьте себя рыбками, плавающими в прозрачной, солнечной воде)*.

И. П. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях пред грудью.

1-3 – развести руки в стороны, очертить круги перед собой, подняться на носки;

2-4– И. П.

Выполнить 6-8 раз.

*3.«****Морской конек****»* (обычно плавает – *«стоя»*, то сделать рывок вперед, то замрет, покачиваясь в воде.)

И. П. – основная стойка, руки на поясе.

1 – выпад правой ногой вперед;

2-3 – пружинистые покачивания;

4 – И. П. то же левой ногой.

Выполнить 6-8 раз.

*4.«Волна»* *(небольшая волна то опустит на дно, то снова поднимает)*.

И. П. - стоя на коленях, руки на поясе.

1-2 – сесть на правое бедро, руки влево;

3-4 – вернуться в И. П. То же влево.

Выполнить 6-8 раз.

*5.«****Морская черепашка****»* *(осторожная – то выглянет из дома, то снова спрячется)*.

И. П. – сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги прямые.

1-3 согнуть ноги в коленях, обхватить их руками, опустить голову к коленям;

2 -4 – И. П.

Выполнить 6-8 раз.

*6.«Улитка ползет»* *(гибкая, пластичная, немного медлительная)*.

И. П. – стоя на коленях или сидя на пятках, голову наклонить к коленям, вытянуть вперед руки опустить на пол.

1-2 – скользящим движением лечь на живот, оперившись на локти, голову и плечи поднять;

3-4 – такими же скользящими движениями вернуться И. П.

Выполнить 6-7 раз

*7.«Кит плывет»* *(большой, красивый кит прекрасно плавает в воде)*

И. П. – лежа на спине, прямые руки за головой.

1-3 – повернуться на правый *(левый)* бок;

2-4 – вернуться в и. п. Выполнить 8 раз.

*8.«Дельфины»* *(добрые, ласковые дельфины резвятся в воде)*.

И. П. - основная стойка, руки на поясе.

1- 4– прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 90 градусов.

Выполнить 2 раза.

Упражнение на восстановление дыхания *«Волна»*.

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

Поднять руки вверх, глубоко вдохнуть воздух носом.

Выдохнуть через рот на звук – ш-ш-ш. медленно опустите руки.

3 Заключительная часть.

Воспитатель: На этом наше **путешествие заканчивается**.

Возвращаемся на **морской**, песчаный берег *(обычная ходьба)*.

Подвижная игра *«Море волнуется»* *(2-3 раза)*.

По тропинке луговой возвращаемся домой *(построение вкруг)*.