***Комплексы утренней ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение***

**Разработала: Вялова М.А.**

**Комплекс утренней гимнастики**

**«Веселые насекомые»**

(с элементами ритмической гимнастики под музыку)

1. Построение. Равнение. Ходьба в колонне с поворотом на углах, ходьба с выполнениями заданий по сигналу воспитателя. Бег на носочках, обычный бег, ходьба, построение тройками
2. О.Р.Упражнения.
3. «Муравей». И.п.– ступни ног параллельно друг другу, руки опущены вниз. Поднять п.н. , согнутую в колене вперед, л.р. согнутую в локте вперед, тоже л.н. и п.р.- 4р., далее п.н. согнутую в колене направить назад, л.р. согнутую в локте вперед, тоже л.н. и п.р. - 4р. Упражнение выполнить дважды, затем 2 шага вправо и влево.
4. «Стрекоза». И.п. – ноги параллельно друг другу, руки прямые в стороны. П.р. вверх, л.р. вниз, одновременно присесть с наклоном корпуса влево- тоже вправо- 2р. прямые руки скрестить перед грудью, вернуться в и.п.- 4р, поворот корпуса вправо, влево -4р.
5. «Бабочка». И.п. – о.с., руки вдоль тела. Плавно взмахнуть обеими руками вверх, одновременно подняться на носочки, руки опустить вниз, ноги в и.п.- 4р.. Взмах п.р. вверх- 4р., затем л.р.- 4р. Руками взмахнуть вверх, поворот, и.п.
6. «Кузнечик». И.п. – о.с. Наклон вправо к согнутой в колене ноге, руки согнуты в локтях, кисти рук направлены вверх, тоже влево- 4р. Присесть, руки согнуты в локтях, кисти рук вверх, и.п. рук меняется- руки согнутые в локтях, кисти вниз.
7. «Насекомые». И.п.- ступни ног параллельно друг другу, руки опущены вниз .Повторить упр. «Муравей»- 2р., упр. «Стрекоза»- 2р., упр. «Бабочка»- 2р., упр. «Кузнечик»- 1р.
8. «Оса». И.п.- о.с. Указательными пальцами вращать перед грудью и на выдохе продолжительно произносить «з- з- з»- 3р.

III Перестроение в колонну, ходьба

**Комплекс утренней гимнастики**

**«Репка»**

(с элементами ритмической гимнастики под музыку)

1. Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба на носках, на пятках. Построение в звенья.
2. О.Р.У.

1. «Руки к плечам». И.п: пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх через стороны к плечам, вернуться в и.п. – 7 р.

2. «Наклоны в стороны». И.п: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклон вправо (влево), вернуться в и.п. - 8р

3. «Взмах прямой ногой». И.п: сидя, ноги вытянуты вперёд, упор на руки сзади. Поднять правую (левую) ногу, вернут ься в и. п. – 8 р.

4. «Раскачивание рук». И.п : ноги- пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Одновременно раскачивать правую и левую руку вперёд, назад, после нескольких движений вернуться в и.п. – 8р

5. «Повороты в стороны». И.п: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево) с разведенными в сторону руками, вернуться в и.п. – 8р

6. «Прыжки на правой и левой ноге». И.п: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на правой ноге, 8 прыжков на левой ноге, ходьба на месте, повторить прыжки.

7. «Дорожка». И.п: о.с. Подъём на носочки, перекат на пяточки с продвижением вправо, с пяточек перекат на носочки – 4р., 4р. влево.

Ш. Перестроение из звеньев в колонну.

**Комплекс утренней гимнастики**

**«Кукла»**

( с элементами ритмической гимнастики под музыку Шаинского «Кукла»).

* 1. Построение, Ходьба в колонне, ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Бег змейкой. Перестроения в звенья.
  2. О.Р.У.

1. И.п: о.с. П.р. поднять вперёд, вверх, тоже выполнить л.р., п.р. опустить вперёд, л.р. опустить вперёд, п.р. опустить вниз, л.р. опустить вниз.
2. И.п: о.с., ноги слегка расставлены. Поворот вправо на прямых ногах приставным шагом с одновременным поднятием п. р., согнутой в локте вперёд .Тоже влево с поднятием л.р. – по 4 р. в каждую сторону.
3. И.п: о.с. Вынос п.н. в сторону на каблук, одновременно п.р. согнуть в локте в сторону – по 2 р. в каждую сторону. Поворот на прямых ногах вправо.
4. И.п: о.с. Прямую п.р. поднять в правую сторону, тоже выполнить л.р. Потянуться вправо, затем влево. Прямые руки через стороны поднять вверх,Опустить через стороны вниз. – 2 р.
5. Повтор движений № 2, № 3.
6. И.п: о.с. П.р. поднять в сторону, л.р. поднять в сторону. П.р. освободить в локтевом суставе и покачать из стороны в сторону, тоже выполнить л.р. Одновременно покачать обеими руками.
7. Повтор движений № 2, № 3.
8. И.п: о.с. Наклон вперёд, вправо п.р. впереди, согнутая в локте, л.р. сзади, согнутая в локте. Тоже в левую сторону. Наклон вперед, руки прямые в стороны.
   1. Перестроение в колонну. Спокойная ходьба.

**Комплекс утренней гимнастики**

**«Буратино»**

(с элементами ритмической гимнастики под музыку)

1. Ходьба друг в колонне. Бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. И.п: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклон вправо с выносом п.н. на пятку, п.р. согнута в локте кистью вверх, л.р. согнута в локте кистью вниз. Приседание, руки согнуты в локтях и направлены вперед. Наклон в левую сторону и приседание. Повторить наклон вправо и влево.
4. И.п: тоже. Одновременно поднять руки вверх и опустить – 4 раза. Полуприсед, руки согнутые в локтях, кисти подняты вверх на уровне плеч, выпрямиться кисти опускаются вниз, локти на уровне плеч. – 2раза. Бег на месте, руки согнутые в локтях.
5. И.п: тоже. П.н. ставится на пятку, корпус поворачивается вправо, руки согнутые в локтях перед собой имитируют игру на дудочке. Тоже вправо. Поднять п.колено на встречу л. локтю, опорная нога полусогнута. Повторить с другой ноги – 4 раза.
6. И.п: тоже. Повтор упр. № 2.
7. И.п: тоже. Наклон вправо с выносом п.н., наклон влево, повторить полуприсед.
8. И.п: тоже. Повтор упр. № 2.

Ш. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

**Комплекс утренней гимнастики**

**«Маленькая страна»**

(с элементами ритмической гимнастики под музыку)

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную; бег в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.
2. О.Р.У.

1.И.п. : о.с. Правую руку отвести в п. сторону, левую руку в л. сторону; п.р. к п. плечу, л.р. к л. плечу; п.р. вернуть в сторону, л.р. в сторону; п.р. опустить вниз ,л.р. вниз – 2р.

2. И.п.: о.с. П.р., согнутую в локте поднять к п. плечу, л.р. к л. плечу; п.р. прямую поднять вверх, л.р. поднять вверх; п.р. опустить на п. плеч, л.р. на л.п.; п.р. опустить вниз, л.р. опустить вниз. – 2р.

3. И.п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч. Поворот туловища вправо, в и.п., поворот влево в и.п. – 4

4. И.п.: о.с., руки на поясе .Шаг вправо п.н., л.н. приставить к п.н., приседание, тоже влево с л.н. – 4р.

5. И.п.: о.с., руки согнуты в локтевых суставах перед грудью, ладони повернут вниз. Поднять п.н., коленом коснуться п. ладони, тоже л.н., вернуться в и.п. – 4р.

6. И.п.: упр. № 3. Подняться на носочки, вернуться в и.п. – 4р.

7. И.п.: упр. № 3. Выдвинуть п.н. вперед, вернуться в и.п., тоже л.н. – 4р.

8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты в стороны. Скрёстные движения рук впереди – 3р.

9. И.п.: сидя, упор на руки сзади. Согнуть ноги в коленях, обхватив руками колени. – 4р.

10. И.п.: упр. № 9. Согнуть, вытянуть носки ног. – 4р.

11. И.п.: лежа на спине, руки за головой. Согнуть п.н. в колене, развернуть бедро в сторону, тоже л.н. – 4р.

12. И.п.: упр.11. Подтянуть ноги, согнутые в коленях и обхватить руками. – 2р.

13. И.п.: упр. 11. «Велосипед». Круговые вращения ногами, согнутыми в коленях. – 2р.

14. И.п.: сидя на ногах, согнутых в коленях. Вдох – поднимаем плавно п.р. вверх, поднимаемся из положения «сидя на коленях» в положение «стоя на коленях». Выдох – опускаем п.р. плавно вниз, одновременно переходим в положение «сидя на коленях» - 2р.

III. Перестроение в колонну. Спокойная ходьба.

**Ритмический танец «Джамбо» с султанчиками**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную; бег в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.
2. О.Р.У.
3. И.п.: о.с. приседания с попеременным подниманием п.р. и л.р вперед попеременно - 4р.
4. И.п: о.с. приседания с одновременным перекрещиванием п.р. и л.р. перед собой – 4р.
5. И.п: тоже п.р. в сторону, л.р. в сторону, п.р. вверх, л.р. вверх, п.р. вперед, л.р вперед, п.р. вниз, л.р. вниз – 2р.
6. И.п.: о.с приставной шаг вправо, руки вверху наклоняются вправо, тоже влево – 8р.
7. И.п. тоже поворот через п.плечо приставным шагом, с одовременным взмахом п.р. и л.р. попеременно вперед -4р.
8. И.п.: о.с п.р. и л.р. одновременно в сторону, п.р. и л.р. вверх, п.р. и л.р вперед, п.р. и л.р. вниз – 2р.
9. И.п.: о.с приставной шаг вправо, руки вверху наклоняются вправо, тоже влево – 8р.
10. И.п. тоже поворот через п.плечо приставным шагом, с одовременным взмахом п.р. и л.р. попеременно вперед -4р.
11. И.п.: . тоже перестроение в колонну приставным шагом, приседание с вращением рук перед собой, очерчивая круг – 4р.
12. И.п.: . тоже перестроение из колонны приставным шагом в линии.
13. Повтор упр. 7,8.
14. И.п.: . тоже поочередно приседания, руки за спину, по линиям 1,2,3,4, поочередный подъем, руки вверх, в линиях 4,3,2,1 -2р.
15. Повтор 1,7 упр.

Ш. Перестроение в колонну. Спокойная ходьба.