**Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам!**

Одной из форм физкультурно – оздоровительной работы в дошкольном учреждении является утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика – система специально подобранных упражнений, направленных на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Физические упражнения создают радостное настроение, вызывают положительные эмоции, настраивают детей на предстоящий день.

Хорошо известно, что положительный настрой, в том числе, вызванный музыкой, оказывает благоприятное воздействие и на интеллектуальную деятельность детей. В связи с этим проведение утренней гимнастики в ДОУ под музыкальное сопровождение приобретает особую актуальность.

Для утренней гимнастики под музыкальное сопровождение подбираю упражнения:

- известные детям;

- простые по структуре;

- подходящие под темп музыки.

По структуре утренняя гимнастика условно подразделяется на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

В первой, вводной части организую внимание детей, обучаю их согласованным действиям и подготавливаю организм к выполнению более сложных упражнений. С этой целью включаю: построения, ходьбу, бег, перестроения.

Во второй, основной части ставлю задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки. Для решения задач данной части предлагаю детям выполнить общеразвивающие упражнения. После выполнения общеразвивающих упражнений и прыжков дети переходят к заключительной ходьбе.

Представляю, разработанные мной, комплексы утренней гимнастики с разным музыкальным сопровождением для детей 5 – 7 лет.

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

**(старший дошкольный возраст)**

**I часть.** (выполняется под спокойную музыку)

1. Ходьба на носках, руки на поясе.
2. Ходьба приставным шагом, правым и левым боком, руки на поясе.
3. Ускоренная ходьба.
4. Бег в медленном темпе.
5. Ускоренная ходьба.
6. Ходьба с дыхательными упражнениями.

**II часть.**

 **ОРУ под музыкальное произведение «АЭРОБИКА!»**

(Композитор: Д. Тухманов)

|  |  |
| --- | --- |
| **Проигрыш.****А - Э – РО – БИ - КА!**  | **«Перекатики»**И. п. – стоя ноги вместе. Руки согнуты в локтях перед собой. Выполняются перекаты с пятки на носочек, руки сгибаются и разгибаются в локтевых суставах поочерёдно. |
| **I куплет.**Если с детства вам по вкусу Пирожки и вермишель,То конечно для дразнилок, Вы отличная мишень.Но ошибочное мненье, Будто сильным стать нельзяВ этом деле вам поможет (2 раза)Аэробика друзья. | **1.**И.п. – стоя ноги вместе, руки на поясе. Повороты с «пружинкой» в правую и левую стороны.**2.** **«Мельница»** И. п. – стоя в наклоне, ноги шире плеч. Поочерёдное касание правой рукой левой  ноги, левой рукой правой ноги. |
| **Припев.**Аэробика. Аэробика. Аэробика.Аэробика. Аэробика. А - Э – РО – БИ - КА! **Проигрыш.** | **Прыжки** ноги врозь – ноги вместе, руки на поясе.**«Перекатики»** |
| **II куплет.**Если кто – то не умеетВ танце двигаться пока,Аэробика научитТанцевать наверняка.Повторяйте регулярно,Упражненья каждый день И тогда учить уроки (2 раза)Дома будет вам не лень. | **1.** И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе. Поочерёдное поднимание плеч.**2.** И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на  поясе. Наклон туловища в правую сторону, вернуться в и. п. Наклон туловища в левую сторону, вернуться в и. п. |
| **Припев.**Аэробика. Аэробика. Аэробика.Аэробика. Аэробика. А - Э – РО – БИ - КА! **Проигрыш.** | **Прыжки** ноги врозь – ноги вместе, руки на поясе.**«Перекатики»** |
| **III куплет.**Если в грустном настроеньеОказался, кто ни будь,Есть проверенное средство,Чтоб весёлое вернутьИ его совсем не надоУ кого – то брать взаймы.Просто дружбу заведите (2 раза)С Аэробикой как мы. | **1.** И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на  поясе. Поворот в правую сторону правая рука прямая. То же в левую сторону.**2.** И. п. – о. с. Поднять правую ногу согнутую в  колене, сделать под ней хлопок и опустить.  Поднять левую ногу согнутую в колене,  сделать под ней хлопок и опустить. |
| **Припев.**Аэробика. Аэробика. Аэробика.Аэробика. Аэробика. А - Э – РО – БИ - КА! **Проигрыш.** | **Прыжки** ноги врозь – ноги вместе, руки на поясе.**«Перекатики»** |

**III часть.**

Ходьба под музыкальное произведение «Весёлый ветер»

(Автор слов: В. Лебедев - Кумач, композитор: И. Дунаевский)

**Комплекс утренней гимнастики № 2 (с мячом)**

**(старший дошкольный возраст)**

**I часть.** (выполняется под спокойную музыку)

1. Ходьба на носках, мяч вверху.
2. Ходьба на пятках, мяч за головой.
3. Ускоренная ходьба.
4. Бег в медленном темпе.
5. Ускоренная ходьба.
6. Ходьба с дыхательными упражнениями: мяч вверх – вдох, мяч вниз - выдох.

**II часть.**

 **ОРУ под музыкальное произведение «БУРАТИНО!»**

(Автор слов: Ю. Энтин, композитор: А. Рыбников)

|  |  |
| --- | --- |
| **Вступление.** Кто доброй сказкой входит в дом?  Кто с детства каждому знаком?  Кто не ученый, не поэт,  А покорил весь белый свет,  Кого повсюду узнают,  Скажите, как его зовут?  | **«Перекатики»**И.п. – стоя ноги вместе. Мяч в согнутых руках, перед собой. Выполняются перекаты с пятки на носочек. И. п.- стоя ноги на ширине плеч. Мяч вверху. 1-наклон туловища в правую сторону, 2-и.п., 3- наклон туловища в левую сторону, 4- и.п. |
| Бу! Ра! Ти! Но!  Буратино!  | И. п. – стоя, мяч у груди. Бу! -мяч вправо, и. п. Ра! - мяч вперёд, и .п. Ти! - мяч влево, и. п. Но! - мяч вверх.**Прыжки** на месте, мяч над головой |
|  На голове его колпак,  Но околпачен будет враг,  Злодеям он покажет нос  И рассмешит друзей до слез,  Он очень скоро будет тут,  Скажите, как его зовут?  |  И. п. – стоя, ноги «узкой дорожкой».  Приседания с мячом, мяч вперёд. |
| Бу! Ра! Ти! Но!  Буратино! | И. п. – стоя, мяч у груди. Бу! - мяч вправо, и. п. Ра! - мяч вперёд, и. п. Ти! - мяч влево, и. п. Но! - мяч вверх.**Прыжки** на месте, мяч над головой |
|  Он окружен людской молвой,  Он не игрушка- он живой!  В его руках от счастья ключ,  И потому он так везуч,  Все песенки о нем поют,  Скажите, как его зовут? | И.п. – стоя, мяч у пояса. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться мяча. Затем левой ногой коснуться мяча. |
| Бу! Ра! Ти! Но!  Буратино!  Буратино!  Буратино! | И. п. – стоя, мяч у груди. Бу! -мяч вправо, и.п. Ра! - мяч вперёд, и. п. Ти! - мяч влево, и.п. Но! - мяч вверх.**Прыжки** на месте, мяч над головой |

**III часть.**

Ходьба под музыкальное произведение «Спортивный марш»

(Автор слов: В. Лебедев - Кумач, композитор: И. Дунаевский)

**Комплекс утренней гимнастики № 3**

**(старший дошкольный возраст)**

**I часть** (выполняется под спокойную музыку)

 1. Ходьба на носках, руки на поясе.

 2. Ходьба скрестным шагом, руки на поясе.

 3. Ускоренная ходьба

 4. Бег в медленном темпе

 5. Ускоренная ходьба

 6. Ходьба с дыхательными упражнениями

**II часть.**

**ОРУ под музыкальное произведение «Динь-динь детский сад»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вступление без слов.** | И.п. – стоя ноги вместе, руки на поясе.Повороты с «пружинкой» в правую и левую стороны. |
| **I куплет.**Утром солнышко встает, В детский сад меня зовет, Смотрит ласково в окошко, Гладит щечки мне ладошкой. Шепчет мамин голосок: - Просыпайся, мой дружок! Подмигнул с подушки гном Вместе в садик мы пойдем. | И.п. – стоя ноги вместе, руки к плечам.Руки в стороны – к плечам.И.п. - стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.Наклоны туловища в правую и левую стороны. |
| **Припев.**Динь-динь детский сад Голоса звенят, Как сто колокольчиков Смех ребят. Топ-топ-топотушки, шум-тара-рам. Хлоп-хлоп-хохотушки, веселье и гам. Топ-топ-топотушки, шум-тара-рам. Хлоп-хлоп-хохотушки, веселье и гам. | **Прыжки** одна нога вперёд, другая назад, руки на поясе.**«Перекатики»**И.п. – стоя ноги вместе. Руки согнуты в локтяхПеред собой. Выполняются перекаты с пятки на носочек, руки сгибаются и разгибаются в локтевых суставах поочерёдно. |
| Я люблю наш детский сад, Сказки здесь с утра шалят. На прогулке Том и ДжериДжемом красили качели. Ночью Карлсон прилетел Мармеладки-звезды съел. Добрый гномик мне с утра Снова скажет: - В сад пора! | И.п. – стоя ноги вместе, руки к плечам.Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз.И.п. - стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.Наклоны туловища в правую и левую стороны. |
| **Припев.**Динь-динь детский сад Голоса звенят, Как сто колокольчиков Смех ребят. Топ-топ-топотушки, шум-тара-рам. Хлоп-хлоп-хохотушки, веселье и гам. Топ-топ-топотушки, шум-тара-рам. Хлоп-хлоп-хохотушки, веселье и гам. | **Прыжки** одна нога вперёд, другая назад, руки на поясе.**«Перекатики»**И.п. – стоя ноги вместе. Руки согнуты в локтяхПеред собой. Выполняются перекаты с пятки на носочек, руки сгибаются и разгибаются в локтевых суставах поочерёдно. |
| **Проигрыш без слов** | 1. И.п. – стоя ноги вместе, руки на поясе.Повороты с «пружинкой» в правую и левую стороны.2. И.п. – стоя ноги вместе, руки внизу.«Пружинка», одна рука вперёд, другая назад.3. «Перекатики» |

**III часть.**

Ходьба под музыкальное произведение «Вместе весело шагать»

(Автор слов: М. Матусовский, композитор: В. Шаинский)

**Комплекс утренней гимнастики № 4 (с ленточками)**

**(старший дошкольный возраст)**

**I часть.** (выполняется под спокойную музыку)

1. Ходьба на носках, руки с ленточками к плечам.
2. Ходьба с высоким подниманием колена, руки вперёд, касаться коленом ленточки.
3. Ускоренная ходьба.
4. Бег в медленном темпе.
5. Ускоренная ходьба.
6. Ходьба с дыхательными упражнениями: ленточки вверх – вдох, ленты вниз – выдох.

**II часть.**

 **ОРУ под музыкальное произведение «Да здравствует сюрприз!»**

(Автор слов: Ю.Энтин, композитор: М. Минков)

|  |  |
| --- | --- |
| Сюрприз, сюрприз!Да здравствует сюрприз!Сюрприз, сюрприз!Да здравствует сюрприз! | И.п. – стоя, ноги вместе, руки с ленточками к плечам. 1- на слово «сюрприз» правая рука вверх; 2- на второе слово «сюрприз» левая рука вверх.И.п. – стоя, ноги вместе, руки с ленточками вверх. Движения руками в правую и левую стороны (в такт музыки)То же |
| **Проигрыш.** | Ходьба на месте, руки с ленточками внизу. |
| **I куплет.**Представляете такое положение -Всё, что будет с вами, знаете заранее.Ни к чему тогда волнения, сомнения,Всё на свете предусмотрит расписание. | И.п. – стоя ноги вместе, , руки с ленточками кплечам. Круговые движения руками вперёд. И.п. – стоя ноги вместе, , руки с ленточками кплечам. Круговые движения руками назад. |
| **Припев.**А мы бросаем скуке вызовПотому что, потомуЖить на свете без сюрпризовНевозможно никому.Пусть удачи, неудачи,Пусть полёты вверх и вниз,Только так, а не иначеТолько так, а не иначе.Да здравствует сюрприз! | И.п. – стоя ноги шире плеч,руки с ленточками на поясе. Наклон вперёд, руки с ленточками в стороны. Вернуться в ип. **Прыжки** на месте, руки с ленточками над головой. |
| Сюрприз, сюрприз!Да здравствует сюрприз!Сюрприз, сюрприз!Да здравствует сюрприз! | И.п. – стоя, ноги вместе, руки с ленточками к плечам. 1- на слово «сюрприз» правая рука вверх; 2- на второе слово «сюрприз» левая рука вверх.И.п. – стоя, ноги вместе, руки с ленточками вверх. Движения руками в правую и левую стороны (в такт музыки)То же |
| **Проигрыш.** | Ходьба на месте, руки с ленточками внизу. |
| **II куплет.**Предусмотрит расписание гуляемость,Предусмотрит повышаемость сознания.И конечно увеличится зеваемость,И скучаемость заполнит мироздание. | И.п. – сидя на полу ноги вместе, руки с ленточками на полу сзади. Поднять согнутыеноги к груди, руками обхватить ноги. Вернуться в и.п. |
| **Припев.**А мы бросаем скуке вызовПотому что, потомуЖить на свете без сюрпризовНевозможно никому.Пусть удачи, неудачи,Пусть полёты вверх и вниз,Только так, а не иначеТолько так, а не иначе.Да здравствует сюрприз! | И.п. – о.с, ленточки в руках. Присесть, руки с ленточками вперёд. Вернуться в и.п.**Прыжки** на месте, руки с ленточками над головой. |
| Сюрприз, сюрприз!Да здравствует сюрприз!Сюрприз, сюрприз!Да здравствует сюрприз! | И.п. – стоя, ноги вместе, руки с ленточками к плечам. 1- на слово «сюрприз» правая рука вверх; 2- на второе слово «сюрприз» левая рука вверх.И.п. – стоя, ноги вместе, руки с ленточками вверх. Движения руками в правую и левую стороны (в такт музыки)То же |
| **Проигрыш.** | И.п. – стоя, руки с ленточками на поясе. Шаг в правую сторону, затем шаг в левую сторону. |
| **Припев.**А мы бросаем скуке вызовПотому что, потомуЖить на свете без сюрпризовНевозможно никому.Пусть удачи, неудачи,Пусть полёты вверх и вниз,Только так, а не иначеТолько так, а не иначе.Да здравствует сюрприз! | И.п. – о.с, ленточки в руках. 1. - правую ногу назад на носок, руки с ленточками вверх; 2 -вернуться в и.п.; 3- левую ногу назад на носок, руки с ленточками вверх. ; 4 -вернуться в и.п.**Прыжки** на месте, руки с ленточками над головой |
| Сюрприз, сюрприз!Да здравствует сюрприз!Сюрприз, сюрприз!Да здравствует сюрприз! | И.п. – стоя, ноги вместе, руки с ленточками к плечам. 1- на слово «сюрприз» правая рука вверх; 2- на второе слово «сюрприз» левая рука вверх.И.п. – стоя, ноги вместе, руки с ленточками вверх. Движения руками в правую и левую стороны (в такт музыки)То же |

**III часть.**

Ходьба под музыкальное произведение «Весёлый ветер»

(Автор слов: В. Лебедев - Кумач, композитор: И. Дунаевский)

**Комплекс утренней гимнастики № 5**

**(старший дошкольный возраст)**

**I часть.** (выполняется под спокойную музыку)

1. Ходьба на носках, руки вверх.
2. Ходьба приставным шагом, правым и левым боком, руки на поясе. .
3. Ускоренная ходьба.
4. Бег в медленном темпе.
5. Ускоренная ходьба.
6. Ходьба с дыхательными упражнениями.

**II часть.**

**ОРУ под музыкальное произведение «Вечный двигатель»**

(Автор слов: А. Усачева, А. Пинегина)

|  |  |
| --- | --- |
| **Проигрыш.** | **«Перекатики»**И. п. – стоя ноги вместе. Руки согнуты в локтях перед собой. Выполняются перекаты с пятки на носочек, руки сгибаются и разгибаются в локтевых суставах поочерёдно. |
| **I куплет.**Нашим академикамВ это не поверится -Он не больше веника,А всё время вертитсяКрутится без винтиковИ без шестерёнокЭтот вечный двигатель -Маленький ребёнок | И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе. 1- повернуть голову вправо; 2 – прямо; 3 – влево; 4- прямо. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.1 – поворот туловища в правую сторону, правая рука в сторону; 2 – поворот туловища в левую сторону, левая рука в сторону. |
| **Припев.**Этот вечный двигатель,Вечный прыгатель,Бегатель, скакатель,Толкатель и хватательЭтот вечный двигатель,Вечный прыгатель,Бегатель, скакатель,Толкатель и хвататель | Бег на месте с захлёстом голени назад. И. п. – о. с. 1- поднять согнутую правую ногу, сделать хлопок под коленом; 2 – и. п.; 3 – поднять левую ногу, сделать под ней хлопок; 4 – и. п.  |
| **II куплет.**Тыщу лет учёныеИ изобретателиНад задачей этоюДаром время тратилиПапа-физик трудитсяНад прибором с токомА ребёнок крутитсяу него под боком | И. п. – стоя, руки на поясе. 1- поднять правое плечо вверх; 2 - и. п.; 3 – поднять левое плечо вверх; 4 – и. п.И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперёд к правой ноге, руками коснуться стопы; 2- и.п.; 3- наклон вперёд к левой ноге; 4 – и.п. |
| **Припев.**Этот вечный двигатель,Вечный прыгатель,Бегатель, скакатель,Толкатель и хватательЭтот вечный двигатель,Вечный прыгатель,Бегатель, скакатель,Толкатель и хвататель | Бег на месте с захлёстом голени назад. И. п. – о. с. 1- поднять согнутую правую ногу, сделать хлопок под коленом; 2 – и. п.; 3 – поднять левую ногу, сделать под ней хлопок; 4 – и. п. |
| **III куплет.**Есть у нас ещё запасСыновей и дочекПусть иссякнет хоть сейчасЯдерный источникПусть закончится весь газИ запасы нефтиТолько важно, чтоб у насНе кончались дети | **«Ножнички»**И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вперёд. Руки прямые скрестно перед грудью. При скрестном положении руки менять : сверху то одна, то другая.И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.1 - наклон в прово; 2 - наклон влево; 3 – наклон вперёд. |
| **Припев.**Этот вечный двигатель,Вечный прыгатель,Бегатель, скакатель,Толкатель и хватательЭтот вечный двигатель,Вечный прыгатель,Бегатель, скакатель,Толкатель и хвататель | Бег на месте с захлёстом голени назад. И. п. – о. с. 1- поднять согнутую правую ногу, сделать хлопок под коленом; 2 – и. п.; 3 – поднять левую ногу, сделать под ней хлопок; 4 – и. п. |

**III часть.**

Ходьба под музыкальное произведение «Спортивный марш»

(Автор слов: Марк Садовский, композитор: Кирилл Молчанов)

**Комплекс утренней гимнастики № 6**

**(старший дошкольный возраст)**

**I часть.** (выполняется под спокойную музыку)

1. Ходьба на носках, руки к плечам.
2. Ходьба выпадами.
3. Ускоренная ходьба.
4. Бег в медленном темпе.
5. Ускоренная ходьба.
6. Ходьба.

**II часть.**

**ОРУ под музыкальное произведение «Капитошка»**

(Автор слов: Влад Крутских)

|  |  |
| --- | --- |
| **Вступление.** | **«Пружинка»** И.п. – ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка присесть, не отрывая ступней от пола, поочерёдно взмахивая руками вперёд – назад. |
| **Проигрыш.** | И.п. – о.с. 1 - шаг в право, хлопок с правой стороны; 2 – шаг влево, хлопок с левой стороны. |
| **I куплет.**Рано утром по травеи по солнечной дорожке, Улыбаясь всем вокруг пробежался Капитошка. Он попрыгал на листе, покачался на ромашке, И помчался "Кто вперёд" с самой маленькой букашкой.  | И.п. – о.с, руки к плечам. 1 – правая рука вверх, 2 – левая рука вверх; 3 – правая рука в и.п., 4 – левая рука в и.п. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – поворот в право; 2 – и.п.; 3 – поворот влево; 4 – и.п. |
| **Припев.**Капитошка, Капитошка, Капитошка. Поиграй со мной, прошу, ещё немножко. Разноцветный справа, слева, Капитон У меня в ладошке весело поёт.  | **Прыжки** на двух ногах: ноги врозь – ноги скрестно. |
| **Проигрыш: ла- ла….** | И.п. – о.с. 1 - шаг в право, хлопок с правой стороны; 2 – шаг влево, хлопок с левой стороны. |
| **II куплет.**В каждый красочный цветок Капитошка залезает, Закрывает лепесток, и спокойно засыпает. Если пасмурно с утра, гром гремит в моём окошке, В каждой капельке дождя будет новый Капитошка. | И.п.- о.с., руки на поясе. 1 – отставить вперёд ногу на носок; 2 – в сторону; 3 – назад; 4 – и.п. То же другой ногой.И.п. – о.с., руки к плечам. Голову опустить вниз, локти соеденить вперёд. Вернуться в и.п.И.п. – о.с., руки к плечам. Коленом правой ноги достать локоть левой руки; 2 – и.п.; 3 – коленом левой ноги достать локоть правой руки; 4 – и.п. |
| **Припев.**Капитошка, Капитошка, Капитошка. Поиграй со мной, прошу, ещё немножко. Разноцветный справа, слева, Капитон У меня в ладошке весело поёт.  | **Прыжки** на двух ногах: ноги врозь – ноги скрестно. |
| **Проигрыш: ла- ла….** | И.п. – о.с. 1 - шаг в право, хлопок с правой стороны; 2 – шаг влево, хлопок с левой стороны. |
| **Проигрыш как вступление.** | **«Пружинка»** И.п. – ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка присесть, не отрывая ступней от пола, поочерёдно взмахивая руками вперёд – назад. |
| **Припев.**Капитошка, Капитошка, Капитошка. Поиграй со мной, прошу, ещё немножко. Разноцветный справа, слева, Капитон У меня в ладошке весело поёт.  | **Прыжки** на двух ногах: ноги врозь – ноги скрестно. |
| **Проигрыш: ла- ла….** | И.п. – о.с. 1 - шаг в право, хлопок с правой стороны; 2 – шаг влево, хлопок с левой стороны. |

**III часть.**

Ходьба под музыкальное произведение «Вместе весело шагать»

(Автор слов: М. Матусовский, композитор: В. Шаинский)

Автор статьи:

руководитель физического воспитания МАДОУ комбинированного вида № 196

М.В. Пышненко