**Утренняя гимнастика для 1 младшей группы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Утренняя гимнастика№1** **«Курочка Ряба»**I. Свободная ходьба за воспитателем (Курочка гуляет)II. ОРУ1. И. п.: стоя, повернуться к воспитателю. Поднять руки и опустить - «Курочка машет крылышками» Повторить 4-6 раз. 2. И. п.: тоже, Присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям - «Курочка клюёт зернышки», выпрямиться и поднять руки вверх.  Повторить 4-6 раз. 3. Бег - «Курочка летает».III. Погуляла курочка и пошла обратно к бабушке и дедушке (Спокойная ходьба за воспитателем). | **Утренняя гимнастика№2****«Бежала лесочком лиса с кузовочком»**I. *Бежала лесочком лиса с кузовочком, устала пошла пешком.*Чередование ходьбы врассыпную и бега за воспитателем. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала. Дети останавливаются и поворачиваются к воспитателю. *А что в кузовочке? Лесные грибочки. Лесные грибочки для сына, для дочки.*II ОРУ (с грибочком) Нашла лисичка грибочек и показывает нам давайте и мы покажем.1. И. п.: сидя на ковре, грибочек в правой руке. Поднять грибочек над головой и опустить на колени. Тоже выполнить левой рукой. Повторить 3-4 раза каждой рукой, 2. И. п.: стоя, взять грибочек обеими руками, руки опущены. Присесть, поставить грибочек на пол, выпрямиться, присесть взять грибочек. Повторить 4-6 раз. 3. И. п.: лежа на животе, грибочек в вытянутой вперёд руке, Поднять руки вверх и опустить. Повторить 3-4 раза одной и другой рукой. Поскоки на месте на двух ногах. III. Поиграла лисичка и пошла домой. Ходьба за воспитателем. |
| **Утренняя гимнастика№3** А.Барто (Из цикла «Игрушки»)I. *Я люблю свою лошадку Причешу ей шёрстку гладко, Гребешком приглажу хвостик, И верхом поеду в гости.*Ребята поскакали на лошадке быстро, затем медленноII ОРУ*Уронили мишку на пол, оторвали мишке лапу, (*Мишка показывает лапки*).*1. И. п.: стоя, руки внизу. Поднять руки вперед, показать и спрятать их за спину. Повторить 6-8 раз.*Всё равно его не брошу, Потому-то он хороший. Мишка обрадовался и начал играть*2. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, коснуться стоп ног и опустить на пол. Повторить 4-6 раз. 3. И. п.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Поднять руки в стороны вверх, потянуться вверх, опустить руки. Повторить 4 раза.         . 4. И. п.: стоя, руки опущены. Присесть, постучать по полу, выпрямиться, затем присесть, «Кто там?». Упражнение проводится в быстром темпе 4-6 раз. 5. Поскоки на месте - «Мишка радуется» (20-25 сек). III. Ходьба за воспитателем. | **Утренняя гимнастика№4** **«Пошел котик на торжок»**I. *Пошел котик на торжок, Купил котик пирожок, Пошел котик на улочку, Купил котик булочку.*Ходьба воспитателем. II ОРУ( с пирожком) *Самому ли есть Либо деточке снесть?*1. И. п.: сидя, ноги вместе, пирожок в обеих руках, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на пирожок, опустить руки. Повторить 4-6 раз. 2. И. п.: стоя, пирожок в обеих руках, руки внизу. Присесть, положить пирожок на пол, выпрямиться. Повторить 4-6 раз. 3. И. п.: сидя, ноги вместе, пирожок в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться пирожком пола, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону. III. *Я и сам укушу,Да и деточке снесу.*Спокойная ходьба |
| **Утренняя гимнастика №5** **«Козлятки и волк»**Дети одевают эмблемки козлят.I.  *Вышли козлятки гулять.*Ходьба и бег. II. ОРУ(с платочками)1.Козлятки любят играть. В кармашке у козляток лежали платочки И.п.: сидя, ноги врозь, Платочек держать за уголки обеими руками. Взмахнуть платочком вверх-вниз, движение выполнять энергично. Повторить 4-6 раз. 2. Идёт волк. И.п.: стоя, платочек держать так же. Присесть, поднять платочек перед лицом - «Козлятки спрятались» Выпрямиться и опустить платочек. Упражнение выполнять эмоционально, в быстром темпе 4-6 раз. 3. Ушёл волк , а козлятки продолжили игратьИ. п.: сидя, ноги вместе, платочек в обеих руках Наклониться вперёд, накрыть платочком носки ног, выпрямиться и показать пустые руки, затем по указанию воспитателя наклониться, взять платочек обеими руками и показать его. Повторить 3-4 раза. 4. «Потанцуем с платочком» - дети выполняют разные движения: приседания, поскоки, взмахи и т. д. друг за другом. Положить платочки на место. Подскоки на двух ногахIII Поиграли козлятки и пошли домой. Ходьба за воспитателем*.* | **Утренняя гимнастика№6** **Г.Лагздынь «Петушок»**I *Петушок идёт важно*. Ходьба и бег друг за другом. Ходьба между стульями за воспитателем II. ОРУ1.Сидит петушок кукарекает. И. п.: сидя, руки на коленях. развести руки в стороны и поднять ноги вперед и прокукарекатьПо сигналу воспитателя опустить руки и ноги, отдохнуть. Повторить 3-4 раза. 2. *Петушок, петушок,**Подари мне гребешок,**Ну, пожалуйста, прошу!**Я кудряшки расчешу!**Петушок не хочет, прячется. Как прячется петушок?*И. п.: стоя за стулом, держаться руками за спинку стула. Присесть, держась за спинку стула, и выпрямиться. Повторить 4--6 раз. 3. *Нет гребешка. Петушок ищет* И. п.: сидя на стуле, руки свободно лежат на коленях. наклониться вперед, посмотреть под стульчик и выпрямиться. Повторить 4-6 раз. 4.Поскоки на месте на двух ногах.III. Ходьба между стульями. |
| **Утренняя гимнастика №7** **« Кто сказал «Мяу»**Дети одевают эмблемки щенка.I. Чередование ходьбы и бега друг за другом *«Идем искать кто сказал «Мяу»»*. Ходить, высоко поднимая ноги и обычным шагом. II. ОРУ *Щенок услышал что кто-то опять сказал «Мяу». Он посмотрел Сначала внизу, затем наверху*.1.И. п.: стоя, руки внизу. Присесть, обхватить руками колени, выпрямиться, поднять руки вверх. Повторить 4-6 раз. *Нет никого**1.  Искали, искали и устали.* И. п.: сидя, ноги вместе, Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, дотронуться до носков ног, выпрямиться и поднять руки вверх. Повторить 4-6 раз. 3.*Опять пошли искать. Может там наверху*. Поскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно .(15-20 сек). III. *Не нашли кто сказал «Мяу» и пошли домой.* Ходьба друг за другом.  | **Утренняя гимнастика №8** **«Теремок» (стоит на середине зала)**I. *Бежит мышка-норушка, устала идёт.*Чередование ходьбы и бега за воспитателемII. ОРУ *Видит мышка теремок, остановилась и спрашивает: «Терем-теремок кто в тереме живет? » Никто не отзывается, решила мышка подождать, вдруг кто-нибудь придёт. Увидела шишку и стала играть.*1. И. п.: сидя, ноги врозь, держать шишку в одной руке. Поднять шишку вверх, опустить. Повторить 4 раза. То же выполнить другой рукой. Упражнение выполнять в быстром темпе. 2. И. п.: стоя, шишка в обеих руках впереди присесть, положить шишку на пол, выпрямиться и показать пустые руки, присесть, взять шишку и выпрямиться. Повторить 4-6 раз. 3. И. п.: лежа на спине, шишка в обеих руках, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх (ноги могут быть согнуты в коленях), коснуться шишкой стоп, опустить ноги. Повторить 4-6 раз. 4. *Надоела играть, решила она попрыгать.* Поскоки на месте на двух ногах.   III. *Никто не пришёл, обошла она вокруг домика*. Ходьба друг за другом. *Зашла и стала жить поживать да добра наживать.* |
|  | **Утренняя гимнастика №10** Дети надевают эмблемы лисички.I. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному с флажком в руке. II. ОРУ1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажок держать обеими руками впереди. Широко взмахнуть флажком в одну и другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону. 2. И. п.: стоя, держать флажок обеими руками. Присесть, положить флажок на пол, выпрямиться. Повторить 4-5 раз. 3. Поскоки на месте (20-30 сек), флажок держать в одной руке.  III. Ходьба друг за другом«Идем домой».  |
| **Утренняя гимнастика №11****«Три медведя»**I.  *Пошла Маша в лес и заблудилась.*Ходьба и бег. II. ОРУ1. *Смотрит в одну и в другую сторону.*И. п.: стоя, немного расставив ноги, руки подняты вверх. Наклониться в одну и другую сторону. Повторить упражнение 4-6 раз. 2. *Увидела Машенька дом. Вошла. Решила посидеть отдохнуть.*И. п.: сидя на ковровой дорожке, ноги врозь руки впереди. Поднять руки над годовой, и опустить. Повторить 3-4 раза. 3. *Так Машенька устала что решила полежать*. И. п.: лежа на спине,. Одновременно поднять ноги и руки, и опустить. Повторить 4-5 раз.  III.*Пришли медведи и Машенька убежала.*Бег друг за другом.  | **Утренняя гимнастика №12** **Л. Толстой «Спала кошка на крыше»**I. *Пришла кошка на крышу*. Ходьба между обручами положенными на пол в разных местах.II. ОРУ(с обручами)1. Нашла кошка обруч и начала играть. И. п.: сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках. Поднять обруч не сгибая руки в локтях, Проложить обруч через голову на плечи, вернуться в исходное положение. Повторить 4--5 раз. 2. И. п.: стоя, держать обруч обеими руками, руки внизу. Присесть, вынести согнутые руки с обручем вперед -« Посмотреть в окошко»,выпрямиться и опустить обруч. Повторить 3-4 раза. 3. И. п.: сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, положить обруч на пол, выпрямиться, показать воспитателю руки, Взять обруч и выполнить упражнение в другую сторону. Повторить 3-4 раза. Если дети теряют paвновесие можно предложить им развести ноги. III. Надоело кошке играть и она побежала домой |
| **Утренняя гимнастика №13** **«Машенька и медведь»**I. *Пошла Машенька в лес и заблудилась. Стала Машенька по лесу ходить и бегать. Дорогу искать*. Ходить между деревьями. Бег между деревьями.II. ОРУ 1. Пришла Машенька к домику. Она так устала что решила отдохнуть И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед и опустить. Повторить 3-4 раза. 2.Пришёл медведь и сказал, что Машенька теперь будет у него жить убираться. На полу лежали шишки, решила Машенька их собрать и играть. И. п.: стоя, ноги несколько расставить, шишку держать в одной руке. Присесть, коснуться шишкой пола, выпрямиться. Повторить 3-4 раза. То же выполнить другой рукой. 3. И. п.: сидя, ноги вместе, руками опереться сзади, шишка на коленях. Подтянуть согнутые ноги к туловищу - «Спрятали шишку.», выпрямить ноги. Повторить 4-5 раз. 4. Надоело Машеньке жить у медведя придумала она как убежать от Медведя и обрадовалась, запрыгала от радости. Поскоки на месте на двух ногах (20-25 сек).  III Мишка идёт, Машеньку несёт. Ходьба в колонне по одному.  | **Утренняя гимнастика №14** **«Чики-чики-кички»**I. Ходьба и бег (птички летят быстро и медленно). II. ОРУ1. И. п.: сидя, ноги врозь, наклониться поклевать зёрнышки и выпрямиться. Повторить 4-6 раз. 2. Н. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, коснуться пальчиком пола (поклевали зёрнышки), выпрямиться. Повторить 4-5 раз. 4. Бег друг за другом вокруг помещения, (птички полетели) (15-20 сек).  III. Спокойная ходьба в колонне по одному. Птички устали и летают тихо. |
| **Утренняя гимнастика №15****К.Чуковский «Путаница»**I. Гуляют звери и мы погуляем. Ходьба и бег в колонне по одному. II. ОРУ1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке шишка. Поднять руки в стороны, вверх и выпустить шишки из рук, чтобы они упали на пол, присесть, взять шишки и выпрямиться, поднять прямые руки вверх, посмотреть на шишки. Повторить 3-4 раза. 2. И. п.: сидя, ноги врозь, руки на коленях. Поднять руки вперед, показать шишки, спрятать их за спину, стараться держать спину прямо. Повторить 4-6 раз. 3. И. п.: стоя, расставить ноги пошире, руки поднять вверх. Наклониться вперед, положить шишки на пол между ног, выпрямиться, по указанию воспитателя наклониться, взять шишки и поднять руки вверх. Повторить 3-4 раза. 4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, коснуться шишками носков ног, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. 5. Поскоки на двух ногах на месте - «Белочки прыгают» (20-30 сек), Шишки держать в руках. III. Ходьба друг за другом«Идем домой». | **Утренняя гимнастика №16** **«Огуречик, огуречик»**I. *Огуречик, огуречик,**Не ходи на тот конечик.*Ходьба змейкой за воспитателем между стульями. II. ОРУ1. Мышка прячется. И. п.: сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки в стороны вверх, потянуться спрятать лицо, опустить на колени. Повторить 4-5 раз. 2. Огуречик прячется.  И. п.: стоя за спинкой стула, держаться за нее обеими. руками. Присесть, смотреть вперед, стараться держать спину прямо, встать. Повторить 4-6 раз. 4. Мышка убежала. Поскоки на двух ногах вокруг стула или между стульев (20-30 сек). -  III. Огуречик идёт дальше. Ходьба между стульев. |
| **Утренняя гимнастика №17** **В.Бианки «Лис и мышонок»**I. Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке. II. ОРУ(с платочком)1. И. п.: стоя, расставить ноги пошире, платочек держа" обеими руками за углы. Наклониться вперед, помахать платочком несколько раз вправо и влево - «Поласкаем белье», затем выпрямиться, потянуться вверх. Повторить 3-4 раза. 2. И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Присесть, поднять руки с платочком вперед, выпрямиться, опустить руки. Повторить 3-4 раза. 3. И. п.: лежа на спине, платочек в обеих руках на груди. Поднять ноги и руки вперед, опустить. Повторить 3-5 раз. 4. Поскоки на месте на двух ногах (20-30 сек). Платочек держать в одной руке. III. Ходьба друг за другом.  |  |