Комплекс утренней гимнастики для детей раннего возраста на год

**СЕНТЯБРЬ с 1 - 12 сентября № 1**

**1. «Покажи руки».**

И. П.: ноги слегка расставить, руки внизу. Руки вперед, выпрямить, вниз. Позже говорить «вот» (повтор. 5 раз) .

**2. «Где колени? ».**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклон вперед, ладони на колени. Смотреть на колени, выпрямиться. Говорить «вот». Приучать выпрямлять ноги

(4 р.) .

**3. «Шагают наши ножки».**

И. П.: ноги слегка расставить, руки вниз (за спину на пояс). Высоко попеременно поднимать ноги, размахивая руками, 5-10 с. (повт. 3 р.) .

**4. «Подпрыгивание».**

И. П.: то же, 8-10 подпрыгиваний на месте, прыгать мягко (повт. 3 р. чередуя с ходьбой).

**с 15 -30 сентября № 2**

**1. «Шарик» («пузырь»).**

ИЛ. : ноги слегка расставить, руки за спину. Согнуть руки, кисть в кулак, ближе ко рту и надувать шарик, развести руки в стороны, выпрямить - надули, руки вверх, поем. - Улетел, вернуться в и. п. (повт. 4 р.) .

**2. «Где колени? ».**

И. П.: сидя, ноги врозь, руки упор сзади. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть на колени, выпрямиться, говорить «вот» (повт. 4 р.) .

**3. «Спрячь голову».**

И. П.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, обхватив колени, голову опустить (положить на ноги, вернуться в и. п. (повт. 4 р.) .

**4. «Мячик».**

И. П.: то же, руки вниз, слегка сгибать и выпрямлять ноги - легкие мячики. 8-10 подпрыгиваний (прыгают мячики, повт. 3 р. чередуя с ходьбой).

**ОКТЯБРЬ с 1 - 15 октября № З.**

**1. «Покажи ладони».**

И. П.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, выпрямить, ладони вверх, сказать «вот» (повт. 5 р.) .

**2. «Неваляшка».**

И. П.: сидя, ноги врозь, руки назад. Слегка наклониться вперед и выпрямиться. Через 3-4 движения — паузы (повт. 3 р.) .

**3. «Спрятались и показались».**

И. П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, встать (повт. 3 р.) .

**4. «Нам весело».**

И. П.: то же, руки за спину, 8-10 подпрыгиваний на месте и ходьба, размахивая руками (повт. 3 р.).

**с 16-31 октября № 4**

**1. «Покажи руки».**

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, поиграть, взмахи кистями и вернуться в и. п. (повт. 5 р.) .

**2. «Смотри дальше вперед».**

И. П.: лежа на животе, подбородок на согнутых руках. Приподнять голову, смотреть вперед, вернуться в и. п. (повт. 4 р.) .

**3. «Птички клюют».**

И. П.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть и указательными пальцами постучать по коленям, выпрямиться. Приседая, говорить «клю-клю» (повт. 5 р.) .

**4. «Воробышки».**

И. п.: то же руки вниз. Подпрыгивать на 2-х ногах на месте, чередуя с ходьбой на месте (повт. 2-3 р. по 8 подпрыгиваний).

**НОЯБРЬ с 1 -14 ноября № 5**

**1. «Погреем руки на солнышке».**

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, повернуть ладони вверх - вниз, сказать «горячо» вернуться в и. п.: то же, руки вперед, ладони вверх, сжимать и разжимать кисть. Сжимая, сказать «горячо».

**2. «Часы бьют».**

И. П.: стоя (сидя, ноги врозь, руки на пояс). Наклон вперед, сказать «бум», выпрямиться (повт. 5 р.) .

**3. «Греемся на солнышке».**

И. п.: лежа на спине, руки прижать к полу - греем животики. Поворот на живот - греем спинки. Можно погреть бочок (повт. 5 р.) .

**4. «Веселые ноги».**

Ноги слегка расставить, руки вниз, 2-3 пружинки и 6-8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное (повт. 2-3 р., чередуя с ходьбой на месте).

**с 17 -28 ноября № 6**

**1. «Погреем руки на солнышке».**

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки вперед, повернуть ладонями вверх, вниз; сказать «горячо», вернуться в и. п. То же, руки вперед, ладони вверх, сжимать и разжимать кисть. Сжимая, сказать «горячо» (5 р.) .

**2. «Спрячь ладони».**

И. п.: ноги врозь, руки в стороны, наклон вперед, ладони на живот, сказать «нет», вернуться в и. п. (4 р.) .

**3. «Киска».**

И. п.: лежа на сине, ладони прижать к полу. Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеку - киска спит, затем просыпается (5 р.) .

**4. «Киска убежала».**

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Бег на месте 8-12 с. (3 р. чередуя с ходьбой на месте).

**ДЕКАБРЬ с 1 - 12 декабря № 7**

**1. «Самолет».**

И. п.: ноги слегка расставить, руки виз. Руки в стороны - крылья самолета, вернуться в и. п. - улетел самолет (5 р.) .

**2. «Самолет выбирает место посадки».**

И.П.: ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, поворот головы в одну. Другую сторону, вернуться в и. п. (5 р.) .

**3. «Посадка».**

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны, присесть - опуститься на землю, вернуться в и. п. позже говорить «сели» (4 р.) .

**4. «Летчикам весело».**

И. п.: то же, руки вниз. Слегка сгибать и выпрямлять ноги, затем перейти на подпрыгивание. Повторить 2-3 раза по 6-8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой.

**с 14-31 декабря № 8**

**1. «Покажем ладошки».**

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, ладони вверх, вернуться в и. п. - спрятали (5 р.) .

**2. «Косолапый мишка».**

И. п.: ноги врозь. Руки в стороны. Раскачиваться из стороны в сторону, приподнимая то одну, то другую ногу. Дыхание произвольное (4 р.) .

**3. «Жук».**

И. п.: лежа на спине, согнуть, приподнять ноги и руки, сделать несколько движений ног и рук - жук проснулся, вернуться в и. п. - жук уснул (5 р.) .

**4. «Жук проснулся».**

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Попеременное поднимание ног, переходящее в бег (3 р.).

**ЯНВАРЬ с 5 -16 января № 9**

**1. «Птички машут крыльями».**

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью, опуская руки, сказать «улетели» (5 р.) .

**2. «Колобок».**

И. п.: лежа на спине. Повернуться на бок, живот. Другой бок и опять на спину. Дыхание произвольное (3 р.) .

**3. «Посмотри на колени».**

И. п.: сидя, ноги вместе, руки упор сбоку, голову приподнять. Согнуть ноги, посмотреть на колени, вернуться в и. п. Сгибая ноги, сказать «вижу» (5 р.) .

**4. «Веселые ноги».**

И. П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 2-3 пружинки и 6-8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное (2-3 р.) чередуя с ходьбой на месте.

**с 19-31 января № 10**

**1. «Качели».**

И. п.: ноги слегка расставить, руки внизу. Раскачивать

одновременно руками вперед - назад. Упражнение выполнять с

большой амплитудой (2-3 остановки). Дыхание произвольное (3 р.) .

**2. «Ветер качает дерево».**

И. п.: ноги врозь, руки за спину.

Покачивание (наклон) вправо - влево. Через 2-3 движения -

остановка (4 р.) .

**3. «Мы топаем ногами».**

И. п.: лежа на спине, ноги упор. 4-6 шагов,

высоко поднимая колени. Дыхание произвольное (4 р.) .

**4. «И похлопаем».**

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину.

Ходьба, высоко поднимая колени и хлопая по бедрам. Дыхание

произвольное 4 раза по 8-10 шагов.

**ФЕВРАЛЬ с 2-14 февраля № 11**

**1. «Бабочки».**

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны - летят бабочки, руки за спину - крылья отдыхают. Позже предлагать взмахнуть руками (5 р.) .

**2. «Посмотри назад».**

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Поворот вправо, посмотреть и выпрямиться. То же в другую сторону (3 р.) .

**3. «Киска».**

И. п.: лежа на спине, руки произвольно. Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеку - киска спит, затем просыпается (4 р.) .

**4. «Мячик».**

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Слегка сгибать и выпрямлять ноги - мягкие мячики. 6-8 подпрыгиваний – прыгают мячики (2-3 р.).

**с 16-28 февраля № 12**

**1. «Шарик».**

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Согнуть руки, кисть в кулак, ближе ко рту и надувать шарик, развести в стороны - надули, руки вверх (5 р.) .

**2. «Колобок».**

И. п.: лежа на спине, руки вверх. Поворот на бок, живот, другой бок и опять на спину (4 р.) .

**3. «Вперед и на место».**

И, п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Правую (левую) ногу вперед на носках, вернуться в и. п. То же, в сторону, назад (4 р.) .

**4. «Зайчик».**

И. п.: ноги слегка расставить, руки согнуть перед грудью. 3-4 раза сгибать и выпрямлять ноги, потом перейти на подпрыгивание. 8-10 подпрыгиваний (3 р., чередуя с ходьбой на месте).

**МАРТ с 1 -12 марта №13 с флажками**

**1. «Покажи флажок»**

И. п.: ноги слегка расставить, флажок опущен. Флажок вперед, сказать «вот», вернуться в и. п. (4 р.) .

**2. «Покажи флажок».**

И. п.: ноги на ширине плеч, флажок вниз. Флажок вперед, наклон, сказать «вот», опустить флажок, выпрямиться (2 р.) .

**3. «Ногу через флажок».**

И. п.: сидя, ноги врозь, флажок на полу между ног, руки упор сзади, перенести через флажок правую ногу (левую, вернуться в и. п. Голову не опускать 4 р.) .

**4. «Подпрыгивание».**

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Пружинки и 6-8 подпрыгиваний и встряхивание флажком (3 р.) чередуя с ходьбой.

**с 15-31 марта №14**

**1. «Выше флаг».**

И. п.: ноги слегка расставить, флажок опущен. Флажок вверх, посмотреть и опустить, сказать «вниз» (3 р.) .

**2. «Показать и помахать».**

И. п.: ноги на ширине плеч, флажок назад. Флажок вперед, помахать, наклониться, выпрямиться, помахать, опустить (2 р.) .

**3. «Не задень».**

И. п.: сидя, ноги врозь, флажок на полу между ног, руки упор сзади, поднять правую (левую) ногу, опустить, не задев флажок (3 р.) .

**4. «Подпрыгивание».**

И. п.: ноги слегка расставить, флажки на полу, 8-10 подпрыгиваний (3 р.) чередуя с ходьбой на месте, не задев флажки.

**АПРЕЛЬ с 1 -16 апреля № 15**

**1. «Играем».**

И. п.: ноги слегка расставить, флажок опущен. Помахать, вернуться в и. п. (3 р.) .

**2. «Передай флажок».**

И. п.: ноги врозь, флажок опущен. Помахать над головой, переложить в др. руку, наклониться, переложить в др. руку, вернуться в ил. (4 р.) .

**3. «Согни ноги».**

И. п.: сидя, согнуть ноги, флажок на полу между ног, согнуть ноги, выпрямить, не задевая флажка (5 р.) .

**4. «Флажкам весело».**

И. п.: ноги слегка расставить, флажки опущены. 6-8 подпрыгиваний со взмахом флажка (3 р.).

**с 19-30 апреля № 16**

**1. «Помаши внизу».**

И. п.: ноги слегка расставить, флажок вверх. Опустить флажок вниз, помахать, поднять вверх (5 р.) .

**2. «Помаши внизу».**

И. п.: ноги врозь, флажок за спиной. Наклон вперед, помахать, сказать «вниз», спрятать флажок за спину, то же в др. руку (5 р.) .

**3. «Ногу через флажок».**

И. п.: сидя, ноги врозь, флажок на полу между ног, руки упор сзади. Перенести через флажок правую ногу (левую, вернуться в и. п. Голову не опускать 3 р.) .

**4. «Ногам и флажку весело».**

И. п.: ноги слегка расставить, флажок опущен. 6-8 подпрыгиваний и ходьба со взмахом флажка (3 р.).

**МАЙ с 5 -15 мая с платочком №17**

**1. «Платочек вперед».**

И. п.: ноги слегка расставить, платочек опущен, держаться за верхнюю часть с боков. Платочек вперед, опуская, сказать «вниз». То же, из и. п. платочек перед грудью (5 р.) .

**2. «Спрячемся».**

И. п.: ноги врозь, платочек опущен. Наклон вперед, платочек перед лицом - спрятались, опустить платочек, выпрямиться (5 р.) .

**3. «Сесть и встать»**

И. п.: ноги слегка расставить, платочек на полу, сесть на платочек, встать, сказать «сели» (4 р.) .

**4. «Подпрыгивание».**

И. п.: ноги слегка расставить, платочек на полу. 6-8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочка или на месте (3 р.).

**с 17 -31 мая №18**

**1. «До свидания».**

И. п.: ноги слегка расставить, платочек опущен. Платочек вверх, помахать, посмотреть, опустить. После 2-3 повторов переложить платочек в др. руку (3 р.) .

**2. «На колени».**

И. п.: ноги врозь, платочек вверх, наклон вперед, платочек к коленям, вернуться в и. п. (4 р.) .

**3. «Не урони».**

И. п.: сидя, платочек на коленях, руки упор сбоку. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать (4 р.) .

**4. «Вокруг платочка».**

И. п.: ноги слегка расставить, платочек на полу. Подняться на носки, обойти вокруг платочка в одну и другую сторону. Закончить обычной ходьбой и бегом друг за другом (3 р.).

**Система использования дыхательных упражнений на физкультурных занятиях утренней гимнастики и физкультминутках для детей дошкольного возраста**

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников. В детском саду необходимо включение элементов дыхательной гимнастики в физкультурное занятие, утреннюю гимнастику и физкультминутки. Все это позволяет: повысить общий жизненный статус ребенка, сопротивляемость организма к простудным заболеваниям развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшать лимфа - и кровообращение в легких. Дыхательные упражнения для детей младшего и среднего дошкольного возраста. В младшем и среднем дошкольном возрасте активно используются общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса и туловища в сочетании со звуковой гимнастикой: имитационные, образно - подражательные упражнения. Учитывая незавершенность формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5 раз) количеством повторений. Во вводной и заключительной частях физкультурного занятия проводятся игровые упражнения дыхательной гимнастики по 25 - 30 с. Большинство упражнений в этом возрасте начинаются из исходного положения «стоя»; некоторые упражнения для туловища - из положений «сидя», «лежа на спине», «стоя на четвереньках».

**Упражнения из положения «стоя»**

**«Лови комара».**

И. п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Хлопнуть в ладоши перед собой на уровне лица, груди, над головой, сказать: «Хлоп! » Вернуться в и. п. - вдох.

**«Помаши крыльями, как петух».**

И. п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, затем, хлопая ими по бедрам, делать выдох и произносить: «Ку-ка-ре-ку! ».

**«Косарь».**

И. п. - встать прямо, ноги врозь, слегка согнуты, руки вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак. Поворачиваться направо и налево, подражая движениям косаря, делать размашистые движения руками и произносить с выдохом: «Жух! Жух! ».

**«Дровосек»**

И. п. — встать прямо, широко расставив ноги, руки подняты над головой, пальцы сцеплены. Наклоняться вперед, опуская руки между ногами, и произносить с выдохом: «Б-а-а-х-х! Б-а-а-х-х! ».

**Гуси шипят».**

И. п. - встать прямо, ноги врозь, ступни параллельно, руки за спиной. Наклоняться вперед, смотря вперед, вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш-ш». Возвратиться в и. п. - вдох.

**«Часики».**

И. п. - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Небольшой наклон в сторону, с выходом сказать: «Тик - так». Возвратиться в и. п. - вдох. Тоже в другую сторону.

**«Поиграй на трубе».**

И. п. - встать прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой, как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и с выходом приговаривать: «Ту! Ту! Ту! ».

**«Вертушка»**

И. п. - встать прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки опустить. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками и произнося: «Х-р-р-р».

**«Вырасти большим».**

И. п. - встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, подтянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произнося: «У-х-х-х».

**«Спрятались».**

И. п. - встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне, приложить палец к губам и произнести с длительным выдохом: «Т-с-с-с». Вернуться в и. п. - вдох.

«Лягушка прыгает». И. п. - встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, затем, наклоняя туловище в сторону, сделать выдох, длительно произнося: «С-с-с-с». Одной рукой скользнуть вниз по ноге, другую поднимать до подмышечной впадины. Вернуться в и. п. - вдох. Повторить в другую сторону.

**Упражнения из положения «сидя», «лежа на спине», «стоя на четвереньках», «стоя на коленях»**

**«Гребцы».**

И. п. - сесть, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выдохнуть, произнося: «У-х-х-х». Выпрямиться, слегка развести локти в стороны - вдох.

**«Маятник».**

И. п. - сидя на полу, ноги скрещены, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо и влево, повторяя: «Так - так».

**«Прижми колени».**

И. п. - сидя на полу, ноги скрещены, руки вверх. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками и произнести на выдохе: «Вот». Вернуться в и. п. - вдох.

**«Кошечка».**

И. п. - стоя на четвереньках. Поднять голову, прогнуть спину - вдох. Опустить голову, выгнуть спину, сказать: «Ф-р-р-р» («Ш-ш-ш») - и выдохнуть.

**«Мотор».**

И. п. - стоя на коленях, руки согнуть перед грудью. Выполнять вращение согнутых рук, произнося: «Р-р-р-р». Возвратиться в и. п. - вдох.

**«Мишка спит».**

И. п. - лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, повернуться на бок, произнести на выдохе: «У-х-х-х». Вернуться в и. п.

Игровые упражнения

**«Поезд».**

Дети - «вагончики» встают в колонну за воспитателем - «паровозом». Поезд движется, дети двигают попеременно согнутыми руками и произносят: «Чух - Чух».

Чух - чух, чух - чух

Мчится поезд во весь дух,

Паровоз пыхтит,

«Тороплюсь! » - гудит.

«Тороплюсь! » Тороплюсь,

Тороплю - у-у-сь.

Повторяется в течение 25 - 30 с.

**«Заблудился».**

Одна часть детей изображает деревья, другая - детей, заблудившихся в лесу. Они ходят между деревьями, останавливаются, складывают руки рупором и на выдохе громко произносят: «А-у-у-у-у! А- у-у-у! ».

**«Гуси летят».**

Дети медленно ходят по залу, поднимая руки в стороны, делают вдох с выдохом, опуская их, и произносят: «Г-у-у-у! Г-у-у-у! ».

**«Собираем цветы».**

Дети ходят по залу, ищут и собирают заранее разложенные цветы. Воспитатель предлагает понюхать ароматные цветочки. Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос, сильный выдох ртом, произнося: «А-а-а-а».

**«Подуй на одуванчик».**

Дети собирают одуванчики, вдохнув, слегка наклоняются и долго выдыхают, стараясь сдуть все пушинки с одуванчика.

**«Сдуй снежинку».**

Дети ищут заранее разложенные, сделанные из бумаги снежинки. Кладут их на ладошку. Вдохнув слегка, наклоняются и, выдыхая, стараются сдуть снежинку.

**«Пузырь».**

Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют круг, становятся близко друг к другу, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Одновременно с этим дети расходятся в стороны, увеличивая круг, держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь». На выдохе дети сходятся к центру, произнося: «Ш-ш-ш-ш».

**Упражнения на нормализацию дыхания**

На протяжении занятий дети выполняют большой объем физической работы, требующей усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких на занятиях необходимо вводить дыхательные упражнения, способствующие нормализации дыхания, особенно после бега и прыжков.

**«Обними себя».**

И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в и. п. - вдох.

**«Сдуем снег (пыль) с обуви».**

И. п. - ноги на ширине плеч, руки вверх - в стороны. Опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом. Оставаясь в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, закончить выдох. Плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и. п.