Комплекс утренней гимнастики (2-ая младшая)

Сентябрь

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Ходьба по залу, в колонне по одному, «Ракеты», «Цапли», «Зайчата». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 30 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Воздушные шары».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.
* «Покажем, какие мы сильные». Исходное положение: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки, смотреть прямо. 1 – руки в стороны, пальцы выпрямить, ладони вниз; 2 – с напряжением руки к плечам, пальцы сжать в кулаки. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.
* «Потягушечки». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклониться вперёд, руками потянуться, ладони выставить вперёд и сказать «потянулись»; 2 – выпрямиться, руки на пояс, хорошо прогнуться (вдох). Повторить 4-5 раз.
* «Хлопок под коленом». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз. Взмахнуть прямой левой ногой вперёд, сделать под ней хлопок, вернуться в и.п.. То же выполнить правой ногой. Повторить 4-5 раз.
* «Шагают наши ножки». И.п.: сидя, ноги вместе, прямые, руки в упоре сзади, голову держать прямо. 1 – поднять правую (левую) ногу вверх; 2 – опустить ногу. Выполнить по 3 раза каждой ногой.
* «Прыжки вправо-влево» (боком) под счёт 1-5. Чередовать с ходьбой (2 раза)
1. Ходьба по кругу. Дыхательное упражнение «Заводные машинки».

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Ходьба по залу, в колонне по одному, «Цапли», «Бурые медведи», «Зайчата». Бег на месте в колонне, по одному, «змейкой» с переходом на оздоровительный бег по площадке.
2. Оздоровительный бег до 30 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Воздушные шары», «Лиса».
4. Общеразвивающие упражнения с кубиками.
* И.п.: стоя, руки с кубиками внизу. Поднять руки вперёд, показать кубики и спрятать их за спину. Повторить 5 раз.
* И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, коснуться кубиками стоп ног и опустить на пол. Повторить 4-6 раз.
* И.п.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Поднять руки в стороны, вверх, опустить руки. Повторить 4 раза.
* И.п.: стоя, руки опущены. Присесть, положить кубики на пол, выпрямиться, затем присесть, взять кубики. Упражнение проводится в быстром темпе. Повторить 4-6 раз.
* И.п.: подскоки на месте (20-25 с.). Ходьба за педагогом. Положить кубики в коринку.
1. Ходьба по кругу. Дыхательное упражнение «Петушок». Корригирующие упражнения «Стойкий оловянный солдатик», «Ножницы».

Комплекс утренней гимнастики (2-ая младшая)

Октябрь

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей, в колонне по одному, «Ракеты», «Цапли», «Зайчата». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 45 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Обними за плечики», «Луговые цветы».
4. Общеразвивающие упражнения с флажками.
* «Осенние листья». И.п.: ноги на ширине стопы, флажки вниз. 1-2 – руки плавно вперёд, вверх (посмотреть на флажки) (вдох); 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (выдох). Повторить 4-5 раз.
* «Ветер качает деревца». И.п.: стоя, ноги врозь, руки вперёд. 1-2 – поворот вправо; 3-4 – и.п.. То же в другую сторону. Повторить 3 раза в каждую сторону.
* «Листья шуршат». И.п.: то же. 1-4 – наклон туловища вперёд вниз, руки вниз, покачать ими (выдох); 5-6 – вернуться в и.п. (вдох). Повторить 4-5 раз.
* «Падают, падают листья». И.п.: ноги на ширине стопы флажки вниз. 1-2 – присесть, флажки положить на пол (выдох); 3-4 – встать (вдох); 5-6 – присесть, взять флажки (выдох); 7-8 - вернуться в и.п. (вдох). Повторить 3 раза.
* «Допрыгни до листочка». И.п.: стоя, ноги вместе, руки с флажками вниз. Прыжки на месте. 1 – руки с флажками вверх, ноги в стороны; 2 - вернуться в и.п. (под счёт 1-4). Чередовать с ходьбой (2 раза).
1. Ходьба по кругу. Дыхательное упражнение «Каша кипит».

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Ходьба по залу, в колонне по одному, «Цапли», «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны». Бег на месте в колонне, по одному, «змейкой» с переходом на оздоровительный бег по площадке.
2. Оздоровительный бег до 45 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Тигр на охоте», «Ушки».
4. Общеразвивающие упражнения с кубиками.
* «Постучим». И.п.: ноги слегка расставлены, кубики за спину. Кубики через сторону вперёд, постучать, вернуться в и.п. сказать «вниз». Повторить 5 раз.
* «Кубики к коленям». И.п.: ноги на ширине плеч, кубики у пояса. 1 – наклон вперёд, кубики к коленям (вдох); 2 – вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5 раз.
* «Не задень кубики». И.п.: сидя, руки упор сбоку, кубики на полу ближе к пяткам. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Повторить 6 раз.
* «Коснись кубиков». И.п.: ноги на ширине плеч, кубики на полу у ног. Наклониться вперёд, коснуться кубиков руками скрестно, выпрямиться. Повторить 5 раз.
* «Постучим». И.п.: ноги слегка расставлены, кубики опущены в руках. Несколько пружинок, 10-12 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 2 раза.
* «Подышим». И.п.: основная стойка, кубики в руках. 1 – подняться на носки, руки через стороны вверх (вдох); 2 - вернуться в и.п. (выдох). Повторить 4-5 раз.
1. Ходьба по кругу. Корригирующие упражнения «Колобок», «Лягушата».

Комплекс утренней гимнастики (2-ая младшая)

Ноябрь

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей, в колонне по одному, «Карандаши», «Цапли», «Бурые медведи», «Зайчата». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 1 мин.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Кошка», «Воздушные шары».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.
* «Ладони к плечам». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. Руки к плечам, ладони вперёд, голову приподнять (вдох). Опустить руки, сказать «вниз» (выдох). Повторить 5 раз.
* «Ладони на колени». И.п.: стоя, ноги врозь, руки за спину. 1 – наклон вперёд, ладони на колени (выдох), сказать «вот»; 2 – вернуться в и.п., руки за спину (выдох). Ноги не сгибать. Повторить 4-5 раз.
* «Спрячемся». И.п. то же, руки вниз. Присесть, наклонив голову к коленям, обхватить их руками («спрятались») (выдох). Встать. Выпрямиться, руки опустить (вдох). Повторить 5-6 раз.
* «Зайчата». И.п.: сидя, руки в упоре сзади. 1 – прижать колени к себе, обхватив руками, опустить голову (выдох); 2 – вернуться в и.п. (вдох). Повторить 5 раз.
* «Прыжки». И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Попрыгать мягко на обеих ногах («как мячики»). Под счёт 1-6. Чередовать с ходьбой 2 раза.
1. Ходьба по кругу. Дыхательное упражнение «Грибок», «Ушки» - по 3 раза.

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Ходьба по залу, в колонне по одному, «Цапли», «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны». Бег на месте в колонне, по одному, «змейкой» с переходом на оздоровительный бег по площадке.
2. Оздоровительный бег до 1 мин.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Луговые цветы», «Воздушные шары».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.
* «Пальцы врозь». И.п.: ноги слегка расставлены, руки к плечам, кисть в кулак. 1 – руки вверх, пальцы развести, посмотреть на них, потянуться; 2 – вернуться в и.п.. Повторить 5 раз.
* «Маятник». И.п.: о.с., руки на пояс. 1 – наклон вправо со словом «тик»;2 – наклон влево со словом «так». Повторить 4-6 раз.
* «Гуси шипят». И.п.: то же. 1 – наклон вперёд, голову приподнять, руки в стороны назад, ноги не сгибать, произнести «ш-ш-ш»; 2 – вернуться в и.п.. Повторить 4-5 раз.
* «Ворота». И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны («закрыты ворота»). 1 – поворот туловища вправо, руки на пояс («открыты ворота»); 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – то же влево.
* «Повернись». И.п.: лёжа на спине, руки вверх, кисти соединить. 1-2 поворот на живот, 3-4 вернуться в и.п.. Повторить 3-4 раза.
* «Пружинка и подскоки». И.п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс; 4 пружинистых полуприседания и 8 подскоков на месте.
1. Ходьба по кругу. Дыхательное упражнение «Ушки».
2. Корригирующие упражнения «Паровозик», «Мышка и мишка».

Комплекс утренней гимнастики (2-ая младшая)

Декабрь

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, пятках, «Цапли», «Зайчата», «Лягушата», «Цир­ковые лошадки». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 1 мин 15 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Лыжник», «Воздуш­ные разноцветные шары» до 1 мин.
4. Общеразвивающие упражнения с погремушками.
* «Покажи». И.п.: ноги на ширине стопы, погремушки вниз. 1— 2 — погремушки вверх, погреметь ими (вдох); 3—4 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 3—4 раза.
* «Покажи— спрячь».И.п.: то же, погремушки за спину. 1 — погремушки вперед (вдох); 2 — за спину (выдох). Повторить 4 раза.
* «Постучи». И.п.: стоя, ноги врозь, погремушки вниз. 1 — присесть, постучать по коленям (выдох); 2 — и.п. (вдох). Повторить 3—4 раза.
* «Вот они». И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади, погремушки на полу. 1 — ноги вместе, сказать «спрятали»; 2 — вернуться в и.п., сказать «вот они». Дыхание произвольное. Спина ровная, голову не опускать. Повторить 4—6 раз.
* «Попляши». И.п.: о.с.[[1]](#footnote-1), руки согнуты в локтях. Прыжки вокруг себя — погреметь погремушками. Пауза. Чередовать с ходьбой на месте. Повторить 2 раза.
1. Ходьба по кругу. Дыхательные упражнения «Варим кашу», «Дровосек» — по 3 раза.

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, «Цапли», «Бурые медведи», «Белые медведи», «Непослушныеребята». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 1 мин 15 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Ушки», «Маятник».
4. Общеразвивающие упражнения с погремушками.
* «Вверх-вниз». И.п.: ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Погремушки вверх, посмотреть на них, вернуться в и.п. Повторить
* раз.
* «Погремушки в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, погремушки за спину. Поворот вправо, сказать «вправо», выпрямиться, руки за спину. То же влево. Ноги не сдвигать, смотреть в сторону поворота. Повторить 4 раза.
* «Постучи». И.п.: сидя, погремушки в стороны. Согнуть ноги, погремушки положить на колени, постучать, руки в стороны. Пос­ле двух повторений погремушки опустить вниз. Повторить 5 раз.
* «Взмахи внизу». И.п.: ноги на ширине плеч, погремушки вверх. Наклон вперед, помахать, выпрямиться, погремушки вверх. После двух движений отдых, погремушки опустить вниз. Повторить 3 раза. Следить за перемещением погремушек.
* «Погремушкам весело». И.п.: ноги слегка расставлены, погре­мушки вниз. Несколько пружинок и легкое подпрыгивание (8— 10 раз) со встряхиванием погремушки. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.
1. Ходьба по кругу. Корригирующие упражнения «Ель, ёлка и ёлочка», «Ёжик вытянулся - свернулся».

Комплекс утренней гимнастики (2-ая младшая)

Январь

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, «Цапли», «Зайчата», «Лягушата». Бег на мес­те, бег в колонне по одному, «змейкой», с переходом на оздорови­тельный бег по залу.
2. Оздоровительный бег до 1 мин 30 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Паровоз», «Тигр на охоте» до 1 мин.
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.
* «Покажем, какие мы сильные». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки, смотреть прямо. 1 — руки в стороны, пальцы выпрямить, ладони вниз (вдох); 2 — с напряжением, руки к плечам, пальцы сжать в кулаки (выдох). Повторить 4—5 раз.
* «Потягушечки». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклониться вперед, руками потянуться, ладони выставить вперед и сказать «потянулись»; 2 — выпрямиться, руки на пояс, хорошо прогнуться (вдох). Повторить 4—5 раз.
* «Хлопок под коленом». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз. Взмах­нуть прямой левой ногой вперед, сделать под ней хлопок (выдох); вернуться в и.п. (вдох). То же выполнить правой ногой. Повторить 3 раза каждой ногой.
* «Шагают наши ножки». И.п.: сидя, ноги вместе прямые, руки в упоре сзади, голову держать прямо. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу. Выполнить 3 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.
* «Прыжки вправо-влево». И.п.: стоя, ноги вместе, руки на пояс. Прыжки боком, вправо-влево. Чередовать 2 раза с ходьбой на месте.
1. Ходьба. Дыхательные упражнения «Насос», «Ежик» — по 3 раза.

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Ходьба в колонне по залу, «Ракеты», «Цапли», «Цирковые лошадки», «Непослуш­ные ребята». Бег на месте «Паровоз и вагоны».
2. Оздоровительный бег до 1 мин 30 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Заводные машинки», «Лыжник».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.
	* И.п.: стоя, руки вниз. Поднять руки вверх, потянуться («вот какие мы большие»), вернуться в и.п., присесть и положить руки на ко­лени («вот какие мы маленькие»), вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
* И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги («длинные и короткие ноги»). Повторить 4—5 раз.
* И.п.: лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородком. Вытянуть руки вперед, затем назад и положить ладони на спину («рыбки плавают»). Повторить 3—4 раза.
* И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять ноги вверх; 2 – опустить. Повторить 4-6 раз.
* И.п.: стоя, руки свободно опущены вниз. Подскоки на месте («воробышки прыгают»). Чередовать 2 раза с ходьбой.
1. Ходьба. Корригирующие упражнения «Часики», «Велосипед».

Комплекс утренней гимнастики (2-ая младшая)

Февраль

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Ходьба в колонне по залу, по кругу, на носках, пятках, «змейкой», «Цапли», «Цирковые лошадки». Бег на месте «Паровоз и вагоны».
2. Оздоровительный бег до 1 мин 45 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Ушки», «Кошка» до 1 мин.
4. Общеразвивающие упражнения с флажками.
* «Ближе к солнцу». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки опущены. Через стороны руки поднять вверх, посмотреть, через стороны опу­стить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
* «Волшебники». И.п.: стоя, ноги врозь, флажки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — руки вперед; 3 — в стороны; 4 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.
* «Помашем птичкам». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки за спину. Флажки вверх, повернуться вправо (влево), помахать, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.
* «Отдыхаем». И.п.: сидя, ноги врозь, прямые, флажки с боков, упор руками. Согнуть ноги, голову на колени («отдыхаем»), вернуться в и.п. (Темп средний.) Повторить 4—5 раз.
* «Открываем и закрываем воротики» — 3—4 раза в каждую сто­рону.
* «Вверх-вниз». И.п.: о.с., флажки вниз. Прыжки под счет 1—6, чередуя с ходьбой. Повторить 2—3 раза.
* «Выше, высоко». И.п.: о.с. 1 — подняться на носки, руки впе­ред — вверх, вдох через нос; 2 — вернуться в и.п., выдох через рот. Повторить 4 раза.
1. Ходьба в колонне по одному.

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение. Проверка осанки. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цапли», «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 1 мин 45 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания до 1 мин.
4. Общеразвивающие упражнения с султанчиками.
* «Взмахи». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, правая рука впереди, левая сзади. 1 — смена положений рук взмахами; 2 — вернуться в и.п. Повторить 4—5 раз.
* «Повороты». И.п.: стоя, ноги врозь, руки с ленточками у плеч. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — то же влево. Повторить в каждую сторону 3—4 раза.
* «Ленточки к коленям». И.п.: сидя, ноги вместе, руки с ленточ­ками в стороны. 1—2 согнуть ноги, руки к коленям; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.
* «Взмахи назад». И.п.: стоя, ноги врозь, руки с ленточками вниз. 1 — руки вверх; 2 — наклон вперед, руки назад; 3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в и.п. Повторить 4—6 раз.
* «Пружинка». И.п.: о.с., в руках ленточки. 1 — полуприсед, руки вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — выполнить подскоки. Повторить 2—3 раза.
1. Ходьба по кругу. Корригирующие упражнения «Танец медвежат», «Птица».

Комплекс утренней гимнастики (2-ая младшая)

Март

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Ходьба в колонне по залу, по кругу, «Гномики и великаны», «Иголочка и ниточ­ка», «Цапли», «Цирковые лошадки». Бег на месте «Паровоз и вагоны».
2. Оздоровительный бег до 2 мин.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Воздушные шары», «Обними за плечи».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.
* «Бабочка машет крыльями». И.п.: о.с., 1 — взмах руками через стороны вверх (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5 раз.
* «Крылышки у бабочки». И.п.: стоя, ноги врозь, руки скрещены на груди. 1 — руки в стороны (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5—6 раз.
* «Бабочка взлетает». И.п.: о.с. 1—2 — наклон вперед, прогнув спину, руки назад; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 4—5 раз.
* «Бабочка полетела». И.п.: о.с. 1—3 — стоя на одной ноге, плав­ные махи руками через стороны вверх-вниз («бабочка летит»); 4 — вернуться в и.п.; 5—6 — присесть, руки в стороны, вверх («бабоч­ка села на цветок»); 7—8 — вернуться в и.п. (Темп средний.) По­вторить 4—5 раз.
* «Бабочка летит». И.п.: о.с., прыжки на месте, выполняя од­новременно взмахи руками, чередовать с ходьбой. Повторить 2— 3 раза.
* «Выше до солнышка». И.п.: о.с. 1 — подняться на носки, руки через стороны вверх, вдох через нос; 2 — вернуться в и.п., выдох через рот. Повторить 3 раза.
1. Ходьба по кругу.

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Ходьба в колонне по залу, «Ракеты», «Цапли», «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны». Бег на месте «Паровоз и вагоны».
2. Оздоровительный бег до 2 мин.
3. Упражнение на восстановление дыхания «Прогулка в лес».
4. Общеразвивающие упражнения с платочком.
* И.п.: стоя, ноги врозь, платочек держать за уголки обеими руками. Взмахнуть платочком вверх-вниз, движение выполнять энергично. Повторить 5 раз.
* И.п.: стоя, платочек держать так же. Присесть, поднять плато­чек перед лицом («спрятались»), выпрямиться и опустить платочек («вот наши детки»). Упражнение выполняется в быстром темпе. Повторить 4—5 раз.
* И.п.: сидя, ноги вместе, платочек в обеих руках. Наклониться вперед, накрыть платочком носки ног, выпрямиться и показать пустые руки, затем наклониться и взять платочек обеими руками. Повторить 4—6 раз.
* И.п.: сидя, ноги врозь, платочек лежит на полу между ногами, руки в упоре сзади. 1 — ноги вместе, сказать «спрятали»; 2 — вер­нуться в и.п., сказать «вот он». Повторить 4—6 раз.
* «Потанцуем с платочком» — дети выполняют разные движе­ния: приседания, подскоки, взмахи и т.д. (20—30 с).
1. Ходьба. Корригирующие упражнения «Черепахи», «Походим боком».

Комплекс утренней гимнастики (2-ая младшая)

Апрель

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Ходьба в колонне по залу, по кругу, на носках, пятках, «змейкой», «Цапли», «Цирковые лошадки». Бег на месте «Паровоз и вагоны».
2. Оздоровительный бег до 2 мин 15 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе по площад­ке «Погончики», «Тигр на охоте».
4. Общеразвивающие упражнения с кубиками.
* «Кубики вместе». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с куби­ками в стороны. 1 — руки вверх, вместе, посмотреть на кубики (вдох);2 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5 раз.
* «Подъемный кран». И.п.: стоя, ноги врозь, руки с кубиками вниз.1 — руки в стороны (вдох); 2 — наклониться вправо («подаем груз»); 3 — выпрямиться (выдох); 4 — вернуться в и.п.; 5—8 — то же в левую сторону. Повторить 4—5 раз.
* «Кубики назад». И.п.: то же. 1—2 — наклон вперед, кубики назад (выдох); 3—4 вернуться в и.п. (вдох). Повторить 5—6 раз.
* «Положи и вошли». И.п.: то же. 1 — наклон вперед, положить кубики у пяток (выдох); 2 — вернуться в и.п. (вдох); 3 — наклон вперед, взять кубики (выдох); 4 — вернуться в и.п. (вдох). Повторить 4—5 раз.
* «Постучи». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками у пояса. 1—2 — присесть со словами «тук-тук», постучать кубиками по коленям (выдох); 3—4 — вернуться в и.п. (вдох). Повторить 3—4 раза.
* «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс, ку­бики на полу с боков; 5—6 подскоков на месте. Повторить 4 раза.
1. Ходьба. Дыхательное упражнение «Цветок распускается» — 3 раза.

 **Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Ходьба в колонне по залу, «Ракеты», «Цапли», «Цирковые лошадки», «Зайчата» Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 2 мин 15 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Погончики», «Обними плечи».
4. Общеразвивающие упражнения с флажками.
* «Выше взмахи». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки опущены вниз. Взмахи вверх назад, смотреть вверх. После 3—4 взмахов пау­за. Повторить 4 раза.
* «Помаши внизу». И.п.: стоя, ноги врозь, флажки в стороны. Наклон вперед, взмахи вправо-влево (2—3 раза), вернуться в и.п. Повторит 4—5 раз.
* «Выпрями ноги». И.п.: сидя, ноги вместе, флажки у плеч. 1 — вы­прямлять и сгибать ноги, не меняя положения флажков. Повторит! 4—6 раз.
* «Помашем солнышку». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флаж­ки за спину. Флажки вверх, повернуться вправо (влево), помахать, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.
* «Открываем и закрываем воротики» — 3—4 раза в каждую сторону.
* «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки вниз. 6—8 подпрыгиваний и ходьба на месте со взмахами флажков. По­вторить 2 раза.
1. Ходьба. Корригирующие упражнения «Самолёт», «Ходим в шляпах».

Комплекс утренней гимнастики (2-ая младшая)

Май

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, «Цапли», «Зайчата», «Лягушата». Бег на мес­те, в колонне по одному, «змейкой», с переходом на оздоровитель­ный бег по залу.
2. Оздоровительный бег до 2 мин 30 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Поезд», «Кошка ищет мышку» до 1 мин.
4. Общеразвивающие упражнения с флажком.
* И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены (ступни параллельны), руки опущены, в одной руке держать флажок. 1 — поднять флажок вверх (вдох), помахать им, посмотреть на него, опустить (выдох). Взять флажок в другую руку, проделать то же самое. Повторить 4—5 раз.
* И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, в одной руке держать флажок. 1— вытянуть руки вперед («покажите флажок») (вдох); 2 — убрать руки за спину («спрячьте флажок») (выдох). По­вторить 4—5 раз.
* И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз. 1 — присесть, постучать па­лочкой флажка об пол (вдох); 2 — встать, помахать флажком нал головой (выдох); 3 — принять и.п., выпрямиться (вдох). Повторил 3 раза каждой рукой.
* И.п.: сидя, ноги вместе прямые, руки в упоре сзади, голов} держать прямо (флажок на полу). 1 — поднять правую (левую) ног вверх; 2 — опустить ногу. Выполнить 3 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.
* «Прыжки». И.п.: стоя, ноги вместе, руки на пояс (флажок сверну на полу у носков ног). 1 — перепрыгнуть через флажок, повернутся кругом, вновь перепрыгнуть. Выполнить 4 прыжка, чередуя 2 раз! с ходьбой на месте.

5. Ходьба с заданием для рук. Дыхательные упражнения «Насос», «Ежик» — по 3 раза.

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба на месте, в колонне по одному, «Цапли», «Бурые мед­веди», «Зайчата». Бег на месте, в колонне по одному, «змейкой», с Переходом на оздоровительный бег по площадке — до 2 мин 30 с.
2. Упражнения на восстановление дыхания «Цветные воздушные Шары», «Лиса» до 1 мин.
3. Общеразвивающие упражнения с обручем.
* И.п.: стоя, ноги врозь, обруч держать обеими руками впереди.1 — поднять руки вверх («посмотреть в окошко»); 2 — опустить руки. Повторить 5 раз.
* И.п.: стоя, держать обруч обеими руками внизу. 1 — присесть, Поднять руки вперед («посмотрим в другое окошко»); 2 — выпря­миться, опустить руки. Повторить 4 раза.
* И.п.: стоя, обруч вниз. 1 — поворот вправо, обруч вынести вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поворот влево, обруч вынести вперед. Упражнение проводится в быстром темпе. Повторить 4 раза в каж­дую сторону.
* И.п.: лежа на спине, обруч в обеих руках вертикально к полу. 1 — поднять одновременно обе ноги к обручу; 2 — опустить вниз. Повторить 4—6 раз.
* И.п.: о.с., обруч на полу. Прыжки вокруг обруча — в правую и левую стороны.
1. Дыхательные упражнения «Петушок», «Ворона» — 2 раза.
2. Ходьба. Корригирующие упражнения «Стойкий оловянный солдатик», «Ножницы».

Комплекс утренней гимнастики (2-ая младшая)

Июнь

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, пятках, «Бурые медведи», «Зайчата». Бег на месте, в колонне по одному с переходом на оздоровительный бег по залу.
2. Оздоровительный бег до 2 мин 45 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Воздушные шары», «За плечиком» до 1 мин.
4. Общеразвивающие упражнения с кубиками.
* «Потягушечки». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, в каждую руку взять по кубику, руки опущены. 1 — поднять руки вверх, постучать кубиками над головой, посмотреть на них (вдох); 2 — опустить руки вниз (выдох). Повторить 4—5 раз.
* «Покажем, какие мы сильные». И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены (вдох). 1 —наклониться, положить кубики на пол у носков ног (выдох); 2 — выпрямиться (вдох); 3 — снова наклониться, взять кубики, выпрямиться (выдох). Повторить 5 раз.
* И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз (кубики в руках). 1 — стоя прямо, ноги слегка расставлены; 2 — присесть, постучать кубика­ми об пол («тук-тук-тук»); 2 — выпрямиться. Повторить 5—6 раз.
* «Шагают наши ножки». И.п.: сидя, ноги вместе прямые, руки в упоре сзади, голову держать прямо (кубики лежат сбоку на полу). 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу. Вы­полнить 3 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.
* «Прыгаем высоко». И.п.: стоя, ноги вместе, руки на пояс (кубики на полу). Прыжки через кубики, под счет 1—4. Чередовать 2 раза с ходьбой на месте.
1. Ходьба с остановкой по сигналу. Дыхательные упражнения «Насос», «Ежик» — по 3 раза.

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Ходьба в колонне по залу, «Ракеты», «Цапли», «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята». Бег на месте «Паровоз и вагоны».
2. Оздоровительный бег до 2 мин 45 с.
3. Упражнение на восстановление дыхания «Заводные машинки («р-р-р-р»).
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.
* И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены. 1 — вытянуть руки вперед, ладонями вверх («покажи ладошки»); 2 — спрятать руки за спину («спрячь ладошки»). Повторить 4—6 раз.
* И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 - наклониться вправо, выпрямиться; 2 — наклониться влево, выпрямиться. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.
* И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. 1 — присесть, наклонив голову к коленям, обхватить их рукам] («спрятались»); 2 — встать, выпрямиться, руки опустить вниз. По вторить 4—5 раз.
* И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять ноги вверх; 2 — опустить ноги. Повторить 4 раза.
* И.п.: стоя, руки свободно опущены вниз. Подскоки на месте («воробышки прыгают»). Чередовать 2 раза с ходьбой.
1. Ходьба. Корригирующие упражнения «Велосипед», «Ель – ёлка - ёлочка».

Комплекс утренней гимнастики (2-ая младшая)

Июль

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, «Цапля», «Зайчата», «Лягушата». Бег на мес­те, в колонне по одному, «змейкой», с переходом на оздоровитель­ный бег по залу.
2. Оздоровительный бег до 3 мин.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Паровоз», «Воздуш­ные шары» до 1 мин.
4. Общеразвивающие упражнения с мячом.
* И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках. 1 — поднять мяч вверх, посмотреть на него и сказать «потянулись» (вдох); 2 — выпрямиться, мяч опустить вниз (выдох). Повторить 4—5 раз.
* И.п.: стоя, держать мяч в обеих руках. 1 — присесть, коснуть­ся мячом пола (выдох); 2 — выпрямиться (вдох). Повторить 4—5 раз.
* И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. 1 — наклониться вперед, стараться не сгибать ноги, опустить руки и коснуться мячом пола (выдох); 2 — выпрямиться, поднять мяч над головой, наклониться вперед (вдох); 3 — вернуться в и.п. (вы­дох). Повторить 3—5 раз.
* И.п.: сидя, ноги вместе прямые, голову держать прямо, мяч в обеих руках. 1 — наклон вперед, коснуться мячом носков ног; 2 — вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.
* И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках. Прыжки «как мя­чик». Дети прыгают как можно выше под счет 1—6, чередуя 2 раза с ходьбой на месте.
1. Ходьба с остановкой. Дыхательные упражнения «Дровосек», «Комарик» — по 3 раза.

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу педагога. Вег на месте с переходом на оздоровительный бег до 3 мин.
2. Упражнения на восстановление дыхания «Ушки», «Маятник».
3. Общеразвивающие упражнения с погремушками.
* «Покажи». И.п.: ноги на ширине стопы, погремушки в руках внизу. 1—2 — поднять руки вверх, погреметь погремушкой; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 4—6 раз.
* «Покажи — спрячь». И.п.: ноги на ширине стопы, погремуш­ки в руках внизу. 1—2 погремушки вынести вперед; 3—4 — за спину. Повторить 4—5 раз.
* «Постучи». И.п.: ноги на ширине стопы, погремушки в руках внизу. 1—4 — присесть постучать по коленям; 5—6 — вернуться в И.п. Повторить 3—4 раза.
* ' ♦ «Вот она». И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади, Погремушка на полу. 1 — ноги вместе, сказать «нет погремушки»; 2 — ноги врозь, сказать «вот она». Повторить 4—6 раз.
* «Попляши». И.п.' о.с., руки согнуты в локтях. Прыжки вокруг Себя — погреметь погремушкой, пауза. Чередовать с ходьбой на месте
* раза.
1. Ходьба. Корригирующие упражнения «Походим боком», «Часики».

Комплекс утренней гимнастики (2-ая младшая)

Август

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, «Цапля», «Зайчата», «Лягушата». Бег на мес­те, в колонне по одному, «змейкой», с переходом на оздоровитель­ный бег по залу.
2. Оздоровительный бег до 3 мин 15 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Паровоз» («чух-чух- чух...») до 1 мин.
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.
	* «Покажем, какие мы сильные». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки, смотреть прямо. 1 — руки в стороны, пальцы выпрямить, ладони вниз (вдох); 2 — с напряже­нием руки к плечам, пальцы сжать в кулаки (выдох). Повторить 4— 5 раз.
* «Потягушечки». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклониться вперед, руками потянуться, ладони выставить вперед и сказать «потянулись»; 2 — выпрямиться, руки на пояс, хорошо прогнуться (вдох). Повторить 4—5 раз.
* «Хлопок под коленом». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз. Взмах­нуть прямой левой ногой вперед, сделать под ней хлопок (выдох); вернуться в и.п. (вдох). То же выполнить правой ногой. Повторить 3 раза каждой ногой.
* «Шагают наши ножки». И.п.: сидя, ноги вместе прямые, руки в упоре сзади, голову держать прямо. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу. Выполнить 3 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.
* «Прыжки вправо-влево». И.п.: стоя, ноги вместе, руки на пояс. Прыжки боком, вправо-влево. Чередовать 2 раза с ходьбой на ме­сте.
1. Ходьба с остановкой по сигналу. Дыхательные упражнения «Насос», «Ежик» — по 3 раза.

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Ходьба в колонне по залу, «Ракеты», «Цапли», «Цирковые лошадки», «Непослуш­ные ребята». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 3 мин 15 с.
3. Упражнение на восстановление дыхания «Цветные воздушны шары».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.
* И.п.: стоя, руки вниз. 1 — поднять руки через стороны вверх и подняться на носки; 2 — опустить руки, встать на всю стопу. Повторить 4—6 раз.
* И.п.: стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 наклониться вперед, коснуться руками носка правой ноги; 2 - выпрямиться, руки поставить на пояс. 3 — наклониться, коснуться руками носка левой ноги. Повторить упражнение 3—4 раза в каждую сторону.
* И.п.: стоя прямо, ноги вместе, руки поставить на пояс. 1 присесть, руки вынести вперед; 2 — встать, выпрямиться, руки hi пояс. Повторить 4—5 раз.
* И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять ног» вверх; 2 — опустить ноги. Повторить 4—6 раз.
* И.п.: стоя, руки свободно опущены вниз. Попрыгать на месте ноги вместе — ноги врозь. Сделать 3—4 прыжка, затем несколько шагов на месте и снова сделать 3—4 прыжка. Повторить упражнение 4 раза.
1. Ходьба. Корригирующие упражнения «Ножницы», «Ходим в шляпах».
1. [↑](#footnote-ref-1)