КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

***ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА***

***Сентябрь***

***1 – 2 неделя***

Где же наши руки?

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

Общеразвuвающuе упражнения.

1. “Покажите руки”.

*И. n.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Спрячьте руки”.

*И. n.:* То же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Через несколько дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

***3 – 4 неделя***

 Большие и маленькие

Ходьба стайкой за воспитателем. По сиг­налу повернуться к воспитателю.

*Общеразвuвающuе упражнения.*

1. “Какие мы стали большие”.

*И.n.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять ру­ки вверх, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Какие мы были маленькие”.

*И.n.:* то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

***ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА***

***Октябрь***

***1 – 2 неделя***

Птички

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бе­гу стайкой и закончить ходьбой стайкой.

*Общеразвивающие упражнения.*

1. “Птички машут крыльями” и.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.
2. “Птички клюют зерна”. И.п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

 Ходьба стайкой.

***3 – 4 неделя***

Пузырь

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой, закончить ходьбой стайкой.

*Общеразвuвающuе уnражненuя.*

1. “Надуем пузырь”. *И. n.:* ноги слегка расставлены, рукивнизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

1. “Пузырь лопнул”. *И. n. То же. Присесть, погладить* колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

***ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА***

***Ноябрь***

***1 – 2 неделя***

**Барабан*.***

 Ходьба стайкой, перейти на бег стайкой, закончить ходьбой.

 *Общеразвuвающие упражнения.*

1. “Большой барабан”. *И. n.:* ноги слегка расстав­лены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.
2. “Поиграем на барабане”. *И. n.:* ноги слегка расставлены, руки внизу за спиной. Нагнуться, по­стучать по коленям, сказать “бум-бум”, выпрямиться. Повторить 4 раза.

 Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой.

***3 – 4 неделя***

Деревья

Ходьба стайкой, непродолжительный бег стайкой, закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения

1. “Шелестят листочки”. *И. n.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Под­нять руки вверх, помахать ими, произ­нести звук “Ш-Ш-Ш”, опустить. Повто­рить 4 раза. ­

2. “Деревья качаются”. *И. n.:* то же. Слегка наклониться влево, потом впра­во, сказать “Ш-Ш-Ш”, выпрямиться. Повторить 6 раз. ,

1. “Кусты”. *И. n.:* то же. Присесть, руки положить на колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

***ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА***

***Декабрь***

***1 – 2 неделя***

Прятки

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

*Общеразвивающие упражнения на стульях*

1. “Покажите руки”. *И. п.:* сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, пока­зать ладони, опустить. Повторить 4 раза. .

2. “Спрячьте голову”. *И. п.:* то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

1. “Приседание”. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

***3 – 4 неделя***

**Покажите руки.**

Ходьба, непродолжительный бег стайкой. Перестроиться в полукруг.

*Общеразвивающие упражнения*

 1. “Покажите руки”. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой, ладони кверху, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2. “Руки на колени”. *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки положить на колени, выпря­миться. Повторить 4 раза.

3. “Спрячьте руки”. *И. п.:* то же. Присесть, руки на ко­лени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

***ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА***

***Январь***

***1 – 2 неделя***

**Пузырь.**

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. По­строиться в полукруг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. “Надуем пузырь”. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, сказать “ф-ф-ф”, опустить их и спрятать назад. Повторить 4 раза.

2. “Проверить пузырь”. *И. п.:* то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать “TуK-TуK”, выпрямиться. По­вторить 4 раза.

1. “Пузырь лопнул”. *и. n.:* то же. Присесть, положить руки на колени, сказать “хлоп”, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

***3 – 4 неделя***

Прятки

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

*Общеразвивающие упражнения на стульях*

1. “Покажите руки”. *И. п.:* сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, пока­зать ладони, опустить. Повторить 4 раза. .

2. “Спрячьте голову”. *И. п.:* то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

1. “Приседание”. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

***ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА***

***Февраль***

***1 – 2 неделя***

Часы

Ходьба и бег друг за другом. Построиться в полукруг. *Общеразвивающие упражнения*

 1. “Часы идут”. *и. n.:* ноги слегка, расставлены, руки внизу.

Раскачивание рук вперед-назад (рис. 15). Повторить 4 раза.

 2. “Проверим часы”. *и. n.:* то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

 3. “Часы звенят”. *И. n.:* то же. Присесть, постучать по коленям, сказать “динь-динь”, встать. Повторить 4 раза.

 Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

***3 – 4 неделя***

 **С погремушкой.**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построиться в круг.

 *Общеразвивающие упражнения с погремушкой.*

1. “Потряси погремушку”. *И. n.:* ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. “Погреми” - поднять погремушку вверх, потрясти ее, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить то же упражнение.

2. “Постучи погремушкой”. *И. n.:* то же. Нагнуться, постучать погремушкой по коленям, сказать “динь-динь”, вы­прямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку.

3. “Положи погремушку”. *И. n.:* то же. Присесть, положить по гремушку на пол, выпрямиться, присесть, взять погремушку, выпрямиться. Повторить 2 раза. Переложить по­гремушку и выполнить то же упражнение.

Бег и ходьба друг за другом.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

***ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА***

***Март***

***1 – 2 неделя***

 Птички

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построе­ние в круг.

*Общеразвивающие упражнения.*

1. “Птички машут крыльями”. *И. n.:* ноги слегка расстав­лены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.

2. “Птички пьют воду”. *И. n.:* тоже. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

1. “Птички клюют зерна”. *И. n.* то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.

Бег и ходьба друг за другом.

***3 – 4 неделя***

 **С флажком.**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие уnражнения с флажком*

1. “Покажите флажок”. *И. n.:* ноги слегка расставлены, флажок, внизу в правой руке. Поднять флажок, помахать им, посмотреть, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить фла­жок в левую руку и выполнить то же упражнение.

2. “Постучи флажком”. *И. n.:* то же. Наклониться, посту­чать, палочкой флажка по правому колену; выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать флажком по левому колену.

 3. “Положи флажок”. *И. n.:* то же. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять фла­жок, встать. Повторить 2 раза.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

***ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА***

Апрель

***1 – 2 неделя***

**Барабан.**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. “Большой барабан”*. И. n.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямые руки в сто­роны, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Поиграем - на барабане”. *И. n.:* ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать “бум-бум”, выпрямиться.

3. “Постучи ногами”. *И. n.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. По­

стучать ногами по полу, сказать “тук­-тук”. Повторить 4 раза.

Непродолжительный бег и ходьба друг за другом.

***3 – 4 неделя***

Прятки

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

*Общеразвивающие упражнения на стульях*

1. “Покажите руки”. *И. п.:* сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, пока­зать ладони, опустить. Повторить 4 раза. .

2. “Спрячьте голову”. *И. п.:* то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

1. “Приседание”. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

***ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА***

Май

***1 – 2 неделя***

Поезд

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках.

Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. “Поезд”. *И. n.:* ноги слегка расставлены; руки согнуты в локтях (у пояса), пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперед, согнуть, произнести “чу-чу” (рис. 19). Повторить 4 раза.

2. “Починим колеса”. *И. n.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямить­ся. Повторить 4 раза.

3. “Проверим колеса”. *И. n.:* то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза. ­

Перестроение из круга. Бег друг за другом - “ поезд быстро едет ”. Ходьба.

***3 – 4 неделя***

**С погремушкой.**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения с погремушкой.*

1. “Посмотрим на погремушку”. *И. n.:* ноги слегка расстав­лены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять по­гремушку вверх, потрясти, посмотреть на нее, опустить, повто­рить 4 раза. Переложить погремушку в левую руку и выпол­нить те же движения.

2. “Постучи погремушкой”. *И. n.:* ноги на ширине плеч, погремушка внизу в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать “тук-тук”, выпрямиться. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

3. “Положи погремушку”. *И. n.:* ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить по­гремушку, выпрямиться, присесть, взять по гремушку, встать. Повторить 3 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

***ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА***

***Июнь***

***1 – 2 неделя***

**Бабочки.**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходь­ба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Бабочки летают”. *И. n.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Раз­вести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раз.

2. “Бабочки пьют”. *И.n.:* ,то же. Нагнуться, руки отвести назад, вы­прямиться (рис. 20). Повторить 4 раза.

3. “Бабочки сели”. *И. n.:* то же. Присесть, руки на колени,

выпрямиться. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

***3 – 4 неделя***

**С флажком.**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестрое­ние в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. “Помаши флажком”. *И. n.:* ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок вверх, по­махать им, опустить. П6вторить 3 раза. Переложить флажок левую руку и выполнить те же движения.

2. “Постучи флажок”. *И. n.:* то же. Наклониться, посту­чать по коленям, сказать “тук-тук”, выпрямиться. Повторить3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

3. “Положи флажок”. *И. n.:*тоже. Присесть, положить флажок, встать, присесть, взять флажок, встать. Переложить флажок в левую руку и повторить упражнение.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

Примерная последовательность проведения

в течение года комплексов утренней гимнастики

в группе раннего возраста.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 – 2 неделя** | **2 – 3 неделя** |
| Сентябрь: | Где же наши руки? | Большие и маленькие. |
| Октябрь: | Птички. | Пузырь. |
| Ноябрь: | Барабан. | Деревья. |
| Декабрь: | Прятки. | Покажите руки. |
| Январь: | Пузырь. | Прятки (перед общеразвивающими упражнениями проводится ходьба и бег друг за другом, после упражнений дается ходьба на носках и ходьба друг за другом). |
| Февраль: | Часы. | (С погремушкой.) |
| Март: | Птички. | (С флажком.) |
| Апрель: | Барабан. | Прятки (в начале и конце утренней гимнастики дается ходьба и бег друг за другом). |
| Май: | Поезд. | (С погремушкой.) |
| Июнь: | Бабочки. | (С флажком.) |
| Июль: | Поезд. | (С погремушкой.) |
| Август: | Бабочки. | (С флажком.) |