***КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ***

***ДЛЯ***

***ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ.***

**СЕНТЯБРЬ**

**Большие и маленькие**
Ходьба стайкой за воспитателем. По сиг­налу повернуться к воспитателю.

*Общеразвивающие упражнения* 1. «Какие мы стали большие». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять ру­ки вверх, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Какие мы были маленькие». *И. п.:* то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

 Ходьба стайкой за воспитателем.

 **Птички**

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

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Птички машут крыльями». *И. п.:* ноги слегка расстав­лены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.
2. «Птички пьют воду». *И. п.:* то же. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Птички клюют зерна». *И. п.* то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.

 Бег и ходьба друг за другом.

**ОКТЯБРЬ**

**Курочки**

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построе­ние в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Курочки машут крыльями». *И.п.:* ноги слегка расстав­лены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить. Повторить 4 раза.
2. «Курочки пьют воду». *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпря­миться. Повторить 5 раз.
3. «Курочки клюют зерна» *И. п.:* нога слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

**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 «тук-тук», выпрямиться. По­вторить 4 раза.

 3. «Пузырь лопнул». *И. п.:* то же. Присесть, положить руки на колени, сказать «хлоп», встать. Повторить 4 раза.

 Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

**НОЯБРЬ**

**Нам весело**

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

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Веселке руки». *И.п.:* ноги слегка расставлены руки внизу. Поднять руки вперед, повертеть ладонями, опустить. Повторить 5 раз,
2. «Веселые ноги». *И.п.:* сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу.Наклониться вперед, дотронуться до носков, выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. «Прыжки на месте на двух ногах». *И.п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 8 прыжков на месте.

Ходьба друг за другом.

**С погремушкой**

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

*Общеразвивающие упражнения с погремушкой*

1. «Посмотрим на погремушку». *И. п.:* 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. п.:* ноги на ширине плеч, па гремушка 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.п.:* ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить по­гремушку, выпрямиться, присесть, взять погремушку, встать. Повторить 3 раза.

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

**ДЕКАБРЬ**

**Музыкальные игрушки**

Ходьба друг за другом. Бег. Построение в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Погремушки», *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки сжать в кулаки, поднять их вверх, потрясти ими, опустить за спину. Повторить 5 раз.

2. «Барабан». *И. п.:* нога на ширине плеч, руки внизу за спиной. Наклониться, постучать указательными пальцами по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Дудочка». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать «ду-ду-ду», встать на полную ступню, опустить руки. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**С флажком**

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

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Помаши флажком». *И. п.:* неги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок вверх, по­махать им, опустить. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.
2. «Постучи флажком». *И. п.:* то же. Наклониться, посту­чать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения,
3. «Положи флажок». *И. п.:* то же. Присесть, положить флажок, встать, присесть, взять флажок, встать. Переложить флажок в левую руку и повторить упражнение.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

**ЯНВАРЬ**

 **Зима**

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

*Общеразвивающие упражнения,*

1. «Погреем руки». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, ока­зать «хлоп», опустить вниз. Повторить 5 раз,
2. «Погреем ноги». *И. п.:* сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться, похлопать по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться. Повторить б раз.
3. «Попрыгаем». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки вни­зу. Выполнить 6 прыжков на двух ногах на месте, походить на месте, вновь повторить прыжки, Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

**С кубиком**

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

*Общеразвивающие упражнения с кубиком*

1. «Раскачивание рук». *И.п.:* ноги слегка расставлены, руки с кубиком внизу. Раскачивать руками вперед-назад. Повторить 2 раза.
2. «Постучи кубиком». *И.п.:* ноги на ширине плеч, руки с кубиком внизу. Наклониться вперед, постучать кубиком по коленям, выпрямиться. Повторить 2 раза.
3. «Положи кубик». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки с кубиком внизу. Присесть, положить кубик на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять кубик, выпрямиться. Повторить 2 раза.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**ФЕВРАЛЬ**

**Зайчики**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами по кругу. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Зайчики слушают». *И.п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые в локтях руки вверх, указа­тельные пальцы приставить к голове — «ушки», опустить руки вниз. Повторить 5 раз.
2. «Зайчики поджали лапки». *И. п.:* сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к себе, обнять их руками, выпря­мить ноги, опустить руки. Повторить 5 раз.

3. «Зайчики прыгают». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки — лапки - сог­нуты у пояса. Выполнить 6 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте. По­вторить 2 раза.

**На стульях**

Ходьба друг за другом. Бег вокруг стульев. Ходьба между стульями. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения на стульях*

1. «Самолеты». *И. п.:* сидя на стуле, не облокачиваясь, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, ладони вниз, опустить. Повторить 5 раз.
2. «Самолеты летят». *И. п.:* сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руками держаться за сидение с боков. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться, руки опустить. Повторить 5 раз.
3. «Поднимитесь на носки». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Привстать на носки, опуститься. Повто­рить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег вокруг стульев. Ходьба друг за другом.

**МАРТ**

**Гуси**

 Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за послед­ним. Построение в круг,

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Гуси машут крыльями». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «га-га», опустить. Повторить 4 раза.
2. «Гуси шипят». *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, произнести «ш-щ-ш», выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. «Гуси клюют зерна». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки на колени, голову опустить, встать. Повторить 5 раз.
4. «Гуси полетели». *И. п.:* то же. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**С погремушкой**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за послед­ним. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения с погремушкой*

1. «Погреми погремушкой». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Раскачивание рук вперед-назад. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.
2. «Постучи погремушкой». *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки с погремушкой внизу. Наклониться, постучать погремуш­кой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить3 раза.

Переложить погремушку в другую руку и выполнить те же движения.

1. «Положи погремушку». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Присесть, положить погремушку, выпрямиться. Присесть, взять погремушку, встать. Повторить упражнение, переложив погремушку в другую руку.
2. «Посмотри на погремушку». *И. п.:* то же. Поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**АПРЕЛЬ**

**Весна**

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

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Деревья качаются». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки поднять вверх, немного отвести влево, потом вправо, произнести «ш-ш-ш», опустить. Повторить 6 раз.
2. «Кусты качаются». *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться влево (вправо), выпрямиться. Повторить 6 раз.
3. «Ветер». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть, опустить. Повторить 5 раз.
4. «Воробышки прыгают». *И. п.:* то же. Прыжки на двух ногах на месте. После шести прыжков походить на месте и еще раз повторить прыжки.

Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

**С мячом**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за послед­ним. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения с мячом*

1. «Подними мяч». *И.п.:* ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках. Поднять мяч вверх, опустить вниз. Повторить 6 раз.
2. «Положи мяч». *И. п.:* сидя, ноги в стороны, руки с мя­чом внизу. Наклониться, положить мяч, выпрямиться, опу­стить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Приседания». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу. Присесть, положить мяч На пол между ног, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать. Повторить 4 раза.
4. «Мяч вперед». *И. п.:* ноги слегка расставлены, мяч вни­зу, в обеих руках. Поднять мяч вперед, опустить. Повторить 2 раза.

Перестроение из крута. Бег. Ходьба Друг за другом.

**МАЙ**

**Цветы**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Соберем большой букет». *И. п.:* ноги слегка расставлены руки внизу. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.
2. «Сорвем цветы». *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Покажи цветы». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки сзади. Поднять руки вперед, спрятать назад. Повторить 5 раз.
4. «Где ромашки». *И.n.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, посмотреть вперед, опуститься. Повторить 5 раз.

Перестроение 'из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**С флажком**

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

*Общеразвивающие упражнения с флажком*

1. «Переложи флажок». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Поднять руки вверх, помахать флаж­ком, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в другую руку и выполнить те же движения.
2. «Постучи флажком». *И. п.:* сидя, ноги в стороны, руки с флажком внизу. Наклониться, постучать флажком по коле­ням, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3 раза, пере­ложив флажок в другую руку.
3. «Положи флажок». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять флажок, выпрямиться. Повторить 2 раза.
4. «Покажи флажок». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки за спиной. Поднять руки вперед, спрятать за спину. Повторить 3 раза. Переложить флажок в другую руку и выполнить те же движения.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за; другом.

**ИЮНЬ**

**Лето**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за по­следним. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Бабочки летают». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Сорвем цветы». *И.п.:* ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, дотянуться рукой (руками) до пола, выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. «Сдуем одуванчик». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть, произнести «ф-ф-ф», опустить. Повторить 4 раза.
4. «Кузнечики прыгают». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6 прыжков на двух ногах, на месте, походить на месте. Повторить 2 раза.

Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

**С погремушками**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами.Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения с двумя погремушками*

1. «Погреми». *И.п.:* ногислегка расставлены, руки с погре­мушками внизу. Поднять погремушки вперед, потрясти их, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Постучи погремушками». *И. п.:* ноги на ширине плеч, погремушки внизу. Наклониться, постучать погремушками по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. «Раскачивание рук». *И. п.:* ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Руки вытянуть вперед, отвести назад. Повторить 6 раз.
4. «Положи погремушки». *И. п.:* ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Присесть, положить погремушки на пол, встать, присесть, взять погремушки, встать. Повторить 6 раз.
5. «Покажи погремушки». *И. п.:* то же, поднять погре­мушки вверх, опустить вниз. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**ИЮЛЬ**

**Цветы**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Соберем большой букет». *И. п.:* ноги слегка расставлены руки внизу. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.
2. «Сорвем цветы». *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Покажи цветы». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки сзади. Поднять руки вперед, спрятать назад. Повторить 5 раз.
4. «Где ромашки». *И.n.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, посмотреть вперед, опуститься. Повторить 5 раз.

Перестроение 'из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**С мячом**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за послед­ним. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения с мячом*

1. «Подними мяч». *И.п.:* ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках. Поднять мяч вверх, опустить вниз. Повторить 6 раз.
2. «Положи мяч». *И. п.:* сидя, ноги в стороны, руки с мя­чом внизу. Наклониться, положить мяч, выпрямиться, опу­стить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Приседания». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу. Присесть, положить мяч На пол между ног, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать. Повторить 4 раза.
4. «Мяч вперед». *И. п.:* ноги слегка расставлены, мяч вни­зу, в обеих руках. Поднять мяч вперед, опустить. Повторить 2 раза.

Перестроение из крута. Бег. Ходьба Друг за другом.

**АВГУСТ**

**Лето**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за по­следним. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Бабочки летают». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Сорвем цветы». *И.п.:* ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, дотянуться рукой (руками) до пола, выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. «Сдуем одуванчик». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть, произнести «ф-ф-ф», опустить. Повторить 4 раза.
4. «Кузнечики прыгают». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6 прыжков на двух ногах, на месте, походить на месте. Повторить 2 раза.

Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

**С погремушками**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами.Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения с двумя погремушками*

1. «Погреми». *И.п.:* ногислегка расставлены, руки с погре­мушками внизу. Поднять погремушки вперед, потрясти их, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Постучи погремушками». *И. п.:* ноги на ширине плеч, погремушки внизу. Наклониться, постучать погремушками по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. «Раскачивание рук». *И. п.:* ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Руки вытянуть вперед, отвести назад. Повторить 6 раз.
4. «Положи погремушки». *И. п.:* ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Присесть, положить погремушки на пол, встать, присесть, взять погремушки, встать. Повторить 6 раз.
5. «Покажи погремушки». *И. п.:* то же, поднять погре­мушки вверх, опустить вниз. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

Литература**:**

 **Бабина К.С.** Комплексы утренней гимнастики в детском саду: Пособие для воспитателей дет. сада. - М.: Просвещение, 1978. – 96 с., ил.