Комплекс утренней гимнастики для 2 младшей группы

 **В осенний лес**

Сегодня мы отправимся в осенний лес.

Идём по тропинке. Ходьба в колонне по одному .

Обходим лужи. Ходьба приставным шагом.

Побежали по дорожке (15с):

- Ножки вы, ножки,

Куда вы бежите?

- В лесок, во борок:

Грибы-ягодки сбирать,

К зиме припасать!

Идём тихо, чтобы не испугать лесных жителей. Ходьба на носочках – 10с.

Построение в круг.

**Упражнение “Высокие деревья”.** И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки вперёд, вверх (встать на носочки), вверх. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

 Хорошо потянитесь.

**Упражнение “Деревья качают ветвями”.** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклониться

вправо. Вернуться в и.п. Наклониться влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Руки должны быть прямые.

**Упражнение “Солнышко над полянкой”.** И.п.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Соединить ноги – «лучики вместе», вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

-Не отрывайте руки от пола.

**Упражнение “Солнышко скрылось за тучи”.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, коснуться пальчиками рук пола. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

-Не отрывайте пятки от пола.

Внезапно подул ветер – полетели листики. Бег врассыпную – 15с.

Устали ребятишки. Ходьба в колонне по одному с различным положением рук – 15с.

Пора возвращаться в д/с. Ходьба обычная – 15с.

 **Утренняя гимнастика «Ежик»**

 средняя группа

1. Массаж «ежиком» ладошек (катать в ладошкам, сжимать в ладошках, нажимать на иголочки пальчиками)
2. Обычная ходьба по залу – идем в лес в гости к ежику, бег обычный в колонне за направляющим, ходьба на носочках с хлопками вверху, ходьба на пятачках, руки вперед, машем кистям рук ежику; бег врассыпную, на сигнал «ежик» присесть и сгруппироваться, перестроение в круг.
3. ОРУ «Ежик» (выполняем упражнение и говорим слова)
4. «Жили дружно, жили тихо, еж, ежата и ежиха»

И.п. – о.с., руки на пояс – выполняем поворот головы вправо - влево

1. «Еж с ежихой для ежат запасали все подряд»

        И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальчики в кулачки

1.руки в стороны, с напряжением

2.и.п.

1. «Вот ежиха у дорожки видит гриб на толстой ножке.

Гриб ежихе очень нужен – ждут ежата гриб на ужин»

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс

1.наклон вниз к правому носочку

2.и.п.                  3-4 – тоже, к левому носочку

1. «Пожелал ежихе ежик: «Не жалей, ежиха, ножек».

И ежиха побежала, в лапках гриб она держала»

И.п. – о.с., руки на пояс

1-присесть, руки вперед – хлоп!

2.и.п.

1. «Ежик дальше побежал, в лапках желтый лист держал»

Прыжки на двух ногах, руки на пояс, в чередовании с ходьбой

1. Упражнение на дыхание «Падает листочек»

Вдох – руки вверх

Выдох – плавно руки вниз – вниз! вниз! вниз!

П/игра «Ежик» - в центре лежит ежик - игрушка

Дети идут по кругу, взявшись за руки   -   Как-то мы в лесу гуляли и ежа там повстречали

Идут в центр, крадучись,

показывая руками иголочки                   -    Вышел ежик из-под елки, распушил свои иголки

Ежик с нами поиграй,                              -    Отходим назад, хлопая в ладоши

Мы бежим, ты – догоняй!

Дети разбегаются, воспитатель берет ежика в руки и бегает за ними – учить детей уворачиваться и убегать от ежа, не сталкиваясь друг с другом

Упражнение на дыхание «Подуй на ежика», ходьба по залу

 **Утренняя гимнастика «Осень»**

 Старшая группа

1. Логоритмика «Листочки»

Загрустил осенний сад                - кулачки - пальчики

Листья по ветру летят                - руки вперед, вращать ладошками вправо

Листья в воздухе кружатся        - вращаем ладошки влево

Тихо на землю ложатся                - плавно опустить руки вниз

Будем с листьями играть,                - ритмичные хлопки

Упражнения выполнять.

1. Обычная ходьба по залу – на свисток, принять стойку на одной ноге с разным положением рук, бег – тоже самое: ходьба носках, пятках с разным положением рук, бег врассыпную в чередовании с ходьбой в колонне.

Перестроение в тройки

1. ОРУ «Осень»
2. «Ветер качает листочки»

И.п. – о.с.

1.руки вверх, прижать к голове

2.наклон вправо

3-наклон влево

4 и.п.

1. «Дует ветер»

        И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз

1.наклон вперед – у-у-у!

2.и.п.

1. «Листочки танцуют»

И.п. о.с., руки к плечам

1.поворот вправо, руки в стороны, правую ногу вперед на пятку

2.и.п.      3-4 – тоже, в левую сторону

1. «Ловим листочки»

И.п. – о.с., руки на пояс

1.присесть, руки вперед – хлоп!

2.и.п.

1. «Дождик»

Прыжки на двух ногах, руки на пояс (как капельки)

1. Упражнение на дыхание «Листопад»:

Вдох – руки вверх

Выдох – плавно опускать руки вниз – вниз, вниз, вниз!

 **Утренняя гимнастика «Осень»**

 Подготовительная группа

1. Ритмическое упражнение с гимнастической палочкой «Паутинка»

Опустел осенний сад,                - ритмично менять положение палки с горизонтального на вертикальное,

Паутинки вдаль летят                  палку держать перед собой в вытянутых руках

И на южный край земли

Потянулись журавли.

1. Обычная ходьба по залу с гимнастической палкой на правое плечо

Ходьба и бег, держа палку горизонтально, на свисток остановить, положить палку, перепрыгнуть, взять другой рукой; ходьба на носках, палка вверху, на пятках, палка за плечами; ходьба и бег, высоко поднимая колени, палка за плечами или перед грудью.

Перестроение в тройки

1. ОРУ «Осень»
2. «Паутинка»

И.п. – о.с., палка перед грудью

1.палка вперед, встать на носочки

2.палка к груди, продолжаем стоять на носочках

3-4 – палка вверх, и.п.

1. «Потрудись»

        И.п. – ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках за спиной

1-3 – поднимать пружинящими движениями палку вверх, сохраняя прямую спину

4.и.п.

1. «Урожай собирай – ниже спинку наклоняй»

И.п. стойка ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках

1-3.пружинящие наклоны вперед, палка вперед

4.и.п.

1. «Октябрь» - все мрачней лицом природа, почернели огороды, оголяются поля, молкнут птичьи голоса

И.п. о.с., палка за плечами

1.согнуть правую ногу в колене, завести палку за колено

2.и.п.      3-4 – тоже, с левой ногой

1. «Приседания»

И.п. – о.с., палка за спиной, руки на пояс

1.присесть, сохраняя прямую осанку

2.и.п.

1. «Повернись-оглянись»

И.п. – ноги на ширине плеч, палка внизу, хват за концы сверху

1.поворот вправо, палку вперед, поворот головы вправо

2.и.п.    3-4 – то же, в левую сторону

1. «Прыжки через палочку»

Прыжки на двух ногах – качалка, руки на пояс, в чередовании с ходьбой

1. Упражнение на дыхание «Осень»

Вдох – палочку горизонтально вверх

Выдох – плавно опуская палку, произносим «сентябрь, октябрь, ноябрь, осень!"