**Сентябрь**

**Комплекс утренней гимнастики «Петрушки» № 1**

**2 младшая группа.**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, легкий бег. Построение в круг.

**1. «Мы веселые петрушки»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки за спиной

В.1. руки вперед, пошевелить пальчиками, сказать «динь-динь-динь»

2. И.П.

**2. «Петрушки танцуют»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. повороты туловища вправо (влево)

2. И.П.

**3. «Петрушки надувают пузыри»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. приставить руки ко рту, сказать «пуф», развести руки в стороны, показывая какой большой пузырь.

2. хлопнуть в ладоши, сказать «хлоп»

**4. «Петрушки играют на барабане»**

И.П. ноги вместе, руки опущены

В.1. присесть, постучать пальчиками о пол, сказать «тра-та-та»

2. И.П.

**5. «Петрушки прыгают»**

И.П. О.С. руки произвольно

В.1. прыжки на двух ногах

Ходьба в колонне по одному.

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись!

**Сентябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с мячом**

**2 младшая группа.**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег. Построение в круг с помощью инструктора.

**1. «Покажи мяч»**

И.П. О.С. руки с мячом внизу

В.1. поднять мяч вперед, показать

2. И.П.

**2. «Наклонились и выпрямились»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу

В.1. наклон вперед, вытянуть руки с мячом вперед

2. И.П.

**3. «Потянулись к солнышку»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу

В.1. присесть, коснуться мячом пола

2. встать, руки с мячом поднять вверх, потянуться к солнышку

**4. «Зайчики»**

И.П. О.С. руки на поясе, мяч лежит на полу

В.1. прыжки на двух ногах около мяча

Ходьба по кругу.

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись!

**Октябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Бабочки»**

**2 младшая группа.**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба на носках. На сигнал «Бабочки» бег друг за другом, помахивая руками, как крылышками. Построение в круг.

**1. «Помашем крыльями»**

И.П. стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища

В.1. махи руками вперед-назад

2. И.П.

**2. «Спрятались»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. присесть, обхватить руками колени

2. И.П.

**3. «Наклоны»**

И.П. сидя, ноги врозь, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться руками носков ног

2. И.П.

**4.«Жучки»**

И.П. лежа на животе, руки вдоль туловища

В.1. попеременное сгибание и разгибание ног и рук

2. И.П.

**5.«Зайки»**

И.П. прыжки на двух ногах на месте

Ходьба по кругу.

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Октябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с мячом большого диаметра**

**2 младшая группа.**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба на носках. Построение в круг.

**1. «Покажи мяч»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в двух руках внизу

В.1. поднять мяч вверх

2. И.П.

**2.«Спрячем мяч»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в двух руках внизу

В.1. присесть, мяч в согнутых руках

2. И.П.

**3. «Достань до пола»**

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди

В.1. наклон вперед, коснуться мячом пола

2. И.П.

**4. «Покатаем мяч»**

И.П. сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках

В.1. прокатить мяч вокруг себя вправо и влево

2. И.П.

**5. «Прыгунки»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках у груди

В.1. прыжки на двух ногах с мячом в руках

Ходьба по кругу.

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Ноябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Грибочки»**

**2 младшая группа.**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба на носках. Построение в круг.

**1. «Грибочки пляшут»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. развести руки в стороны

2. опустить руки, сказать «Ох!»

**2. «Грибочки кланяются»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вперед, отвести руки назад

2. И.П.

**3. «Грибочки качаются»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

**4. «Грибы-шалуны»**

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища

В.1. поднять согнутые ноги и руки, побарахтаться

2. И.П.

**5. «Грибы-прыгуны»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах на месте

Ходьба по кругу.

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Ноябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с флажками.**

**2 младшая группа.**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба на носках. Построение в круг.

**1. «Флажки вверх»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с флажками внизу

В.1. поднять флажки вверх, помахать ими

2. И.П.

**2. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с флажками внизу

В.1. присесть, руки с флажками вынести вперед

2. И.П.

**3. «Наклоны»**

И.П. сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у груди

В.1. наклон вперед, коснуться флажками пола

2. И.П.

**4. «Деревья качаются»**

И.П. стоя на коленях, руки с флажками внизу

В.1. поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево)

2. И.П.

**5. «Прыжки с флажками»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с флажками внизу

В.1. прыжки на двух ногах на месте

Ходьба по кругу.

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Декабрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Цыплята»**

**2 младшая группа.**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба на носках. Построение в круг.

**1. «Цыплята машут крыльями»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять руки в стороны, помахать ими, сказать«пи-пи-пи»

2. И.П.

**2. «Цыплята клюют зернышки»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу

В.1. наклон вперед, коснуться руками колен, сказать«клю-клю»

2. И.П.

**3. «Цыплята спрятались»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки на поясе

В.1. присесть, руками закрыть глаза

2. И.П.

**4. «Цыплята болтают ножками»**

И.П. лежа на животе, руки под подбородком

В.1. помахать ногами

2. И.П.

**5. «Цыплята прыгают»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

Ходьба по кругу.

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Декабрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с платочками**

**2 младшая группа.**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба на носках, с выполнением заданий для рук. Построение в круг.

**1. «Покажи платочек»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с платочком внизу

В.1. вытянуть руки вперед, показать платочек

2. И.П.

**2. «Сели-показали»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с платочком внизу

В.1. присесть, руки с платочком вынести вперед

2. И.П.

**3. «Помаши платочком»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с платочком внизу

В.1. наклон вперед, помахать платочком вправо-влево

2. И.П.

**4. «Попрыгай»**

И.П. ноги слегка расставлены, платочек в правой руке

В.1. прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой

Упражнение на дыхание. Потянулись к солнышку, дышим носом, равномерно, спокойно. Ходьба по кругу.

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Январь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Самолеты»**

**2 младшая группа.**

Ходьба в колонне по одному, на сигнал «самолеты» легкий бег, руки в стороны. Ходьба на носках. Построение в круг.

**1. «Помашем самолету»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу

В.1. поднять руки вверх, помахать самолету

2. И.П.

**2. «Самолет на посадке»**

И.П. ноги широкой дорожкой, руки внизу

В.1. наклон вперед, руки назад

2. И.П.

**3. «Покажи, где самолет»**

И.П. сесть на пол, скрестив ноги, руки на пояс

В.1. поворот вправо (влево), руки вправо (влево)

2. И.П.

**4. «Самолет полетел»**

И.П. лечь на живот, ноги прямые, руки перед грудью

В.1. развести руки в стороны, прогнуться, сказать «у-у-у»

2. И.П.

**5. Прыжки.**

И.П. О.С.

В.1. прыжки на двух ногах

Ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания. Дышать носом.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Февраль**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Часики»**

**2 младшая группа.**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках. Легкий непрерывный бег (50-60 сек) Построение в круг.

**1. «Заведи часы»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки в стороны

В.1. согнуть руки в локтях и вращать ими перед грудью

2. И.П.

**2. «Маятник»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки на пояс

В.1. наклон вправо (влево) сказать «Тик»

2. И.П. сказать «Так»

**3. «Часы идут»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки на пояс

В.1. наклон вперед, хлопнуть по коленям

2. И.П.

**4. «Часы сломались»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу

В.1. присесть, хлопнуть по коленям

2. И.П.

**5. «Прыжки»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах

Ходьба по кругу друг за другом. Упражнение на дыхание.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Февраль**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с погремушками**

**2 младшая группа.**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, легкий бег, Построение в круг.

**1. «Погреми погремушкой»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу

В.1. поднять погремушку вверх, погреметь ею

2. И.П.

**2. «Сели погремели»**

И.П. сидя на полу, ноги врозь, погремушка в обеих руках

В.1. поднять руки вверх, погреметь погремушкой

2. И.П.

**3. «Жучки»**

И.П. лежа на спине, погремушка в одной руке

В.1. одновременно поднять руки и ноги, погреметь погремушкой

2. И.П.

**4. «Приседания»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу

В.1. присесть, стукнуть погремушкой о пол

2. И.П.

**5. «Подскоки»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах

Ходьба по кругу друг за другом. Упражнение на дыхание.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Март**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Воробьи»**

**2 младшая группа.**

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, пятках. Легкий бег. Построение в круг.

**1. «Воробьи машут крыльями»**

И.П. О.С. руки внизу.

В.1. поднять руки в стороны, помахать ими, сказать«чик-чирик»

2. И.П.

**2. «Воробьи клюют зернышки»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу.

В.1. наклон вперед, коснуться руками колен, сказать«клю-клю»

2. И.П.

**3. «Воробьи спрятались»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки на поясе.

В.1. присесть, руками закрыть глаза.

2. И.П.

**4. «Воробьи греются на солнце»**

И.П. лежа на спине, руки вверху.

В.1. перевернуться на живот.

2. И.П.

**5. «Воробьи прыгают»**

И.П. О.С. руки на поясе.

В.1. прыжки на двух ногах.

Ходьба друг за другом по кругу, упражнение на дыхание.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Март**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с мешочками.**

**2 младшая группа.**

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, пятках. Легкий бег. Построение в круг.

**1. «Покажи мешочки»**

И.П. ноги на ширине ступни, мешочки в двух руках

В.1. вытянуть руки вперед, показать мешочки

2. И.П.

**2. «Приседания с мешочками»**

И.П. ноги на ширине ступни, мешочки в двух руках

В.1. присесть, положить мешочки на пол

2. И.П.

**3. «Спрячем мешочки»**

И.П. сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади

В.1. соединить ноги, спрятать мешочки

2. И.П.

**4. «Прыжки вокруг мешочков»**

И.П. О.С. руки на поясе, мешочки лежат на полу

В.1. прыжки на двух ногах около мешочков

Ходьба друг за другом по кругу, упражнение на дыхание.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Апрель**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Гуси»**

**2 младшая группа.**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, легкий бег, Ходьба в колонне через центр зала. Построение в круг.

**1. «Гуси машут крыльями»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу

В.1. поднять руки в стороны, помахать ими

2. И.П.

**2. «Гуси пьют воду»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу

В.1. присесть, опустить голову на колени

2. И.П.

**3. «Гуси шипят»**

И.П. ноги широкой дорожкой, руки внизу

В.1. наклон вперед, руки в стороны, сказать «ш-ш-ш»

2. И.П.

**4. «Гуси барахтаются»**

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища

В.1. поднять руки и ноги, побарахтаться

2. И.П.

**5. «Гуси прыгают»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

Ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания. Дышать носом.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Апрель**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с шишками**

**2 младшая группа.**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, легкий бег. Ходьба в колонне через центр зала. Построение в круг.

**1. «Белочки»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки с шишками внизу

В.1. руки с шишками в стороны

2. руки вверх

3. в стороны

4. И.П.

**2. «Нашли шишки»**

И.П. ноги широкой дорожкой, руки с шишками внизу

В.1. наклон вперед, положить(взять) шишки

2. И.П.

**3. «Спрячем шишки»**

И.П. сидя, ноги врозь, руки на коленях, показать шишки

В.1. спрятать шишки за спину

2. И.П.

**4. «Поиграем»**

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища

В.1. поднять руки и ноги, коснуться шишками носков ног

2. И.П.

**5. «Белочки прыгают»**

И.П. О.С. шишки в руках

В.1. прыжки на двух ногах

Ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания. Дышать носом.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Май**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Солнышко»**

**2 младшая группа.**

Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал. Построение в круг.

**1. «Покажи лучики»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки за спиной

В.1. вытянуть руки вперед, показать лучики

2. И.П.

**2. «Солнышко качается»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево), сказать «кач-кач»

2. И.П.

**3. «Посмотри на колени»**

И.П. сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади

В.1. согнуть ноги, посмотреть на колени

2. И.П.

**4. «Солнышко играет»**

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища

В.1. поднять руки и ноги, побарахтаться

2. И.П.

**5. «Солнышко прыгает»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

Ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания. Дышать носом.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Май**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с малым мячом**

**2 младшая группа.**

Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал. Построение в круг.

**1. «Покажи мяч»**

И.П. О.С. руки с мячом внизу

В.1. поднять мяч вперед, показать

2. И.П.

**2. «Сесть – встать»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу

В.1. присесть, положить мяч на пол

2. И.П.

**3. «Спрячем мяч»**

И.П. сидя, упор руками сзади, мяч на полу между ног

В.1. развести ноги

2. соединить ноги вместе, ноги не сгибать

**4. «Подними мяч»**

И.П. лежа на животе, мяч в вытянутых руках

В.1. поднять мяч вверх, прогнуться

2. И.П.

**5. «Зайки»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

Ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания. Дышать носом.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.