Утренняя гимнастика (1 младшая группа)

ОКТЯБРЬ

№ 1

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться к взрослому.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (без предметов)

1. «Потянулись». И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. В. – поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Поклонились». И. п. – ноги шире плеч, руки внизу. В. – наклон вперед, пальцы рук тянуться к полу, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Прыг-скок». И. п. – произвольное. В. – прыжки произвольно. Повторить 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с восстановлением дыхания.

№ 2

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении, медленный бег, ходьба на месте, повернуться к взрослому.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (без предметов) .

1. «Солнышко». И. п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. В. – Поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. Повторить 4 раза.

2. «Тук-тук». И. п. – ноги шире плеч, руки внизу. В. – наклон вперед постучать ладошками по коленям. Повторить 4 раза.

3. «Прятки». И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. В. – присесть на корточки – «дети спрятались», кисти рук положены на колени. Повторить 4 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении.

НОЯБРЬ

№ 1

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; легкий бег; ходьба на месте; повернуться к взрослому; подойти к стульчику.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (без предметов) .

1. «Часики». И. п. – стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. В. – раскачивание рук вперед-назад – «тик-так». Повторить 4 раза.

2. «Окошко». И. п. – сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях. В. – наклониться вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево – «смотрим в окошко»; выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Мячик». И. п. – произвольное. В. – прыжки на месте. Повторить 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба спокойная в произвольном направлении.

№ 2

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (без предметов) .

1. «Птички». И. п. – ноги слегка расставлены, руки опушены, висят вдоль тела. В. – развести руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Птички пьют». И. п. – ноги шире плеч, руки внизу. В. – наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить4-5 раз.

3. «Прыг-скок» И. п. – произвольное. В. – подскоки на месте. Повторить 6 раз, чередуя с ходьбой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с восстановлением дыхания.

ДЕКАБРЬ

№ 1

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте, повернуться ко взрослому.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (без предметов) .

1. «Хлопки». И. п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. В. – поднять руки вперед, хлопнуть, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Петрушки» И. п. - ноги шире плеч, руки внизу. В. – наклон вперед, руки развести в стороны, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Пружинки». И. п. – произвольное. В. – мягкие пружинящие полуприседания на месте. Повторить 6 раз, чередуя с ходьбой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба спокойная в произвольном направлении.

№ 2

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте, повернуться ко взрослому.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (без предметов) .

1. «Поезд едет». И. п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль туловища. В. – сгибание и разгибание рук, согнутых в локтях, - «стучат колеса».

2. «Починим колеса». И. п. – ноги шире плеч, руки внизу. В. – наклон вперед; постучать по коленям – «чиним колеса»; выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «С горки на горку». И. п. – произвольное. В. – полуприседания – «поезд едет с горки на горку». Повторить 6 раз, чередуя с ходьбой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба на месте.

ЯНВАРЬ

№ 1

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег стайкой за воспитателем, с поворотом кругом по сигналу.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (с флажками)

1. «Покажи флажок». И. п. – ноги слегка расставлены, флажок внизу. В – флажок вперед, сказать «вот», вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Повторить 4 раза.

2. «Покачай флажок». И. п. – ноги на ширине плеч, флажок внизу. В. – флажок вперед, наклониться, помахать флажком в стороны, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Подпрыгивание». И. п. – ноги слегка расставлены, руки вниз. Пружинки и 6-8 подпрыгиваний. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с восстановлением дыхания.

№ 2

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба между стульчиками.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (на стульчиках)

1. «Ладони на спинку стула». И. п. – стоя лицом к спинке стула, ноги слегка расставлены, руки за спиной. В. – ладони на спинку стула, вернуться в и. п. То же, поочередно класть ладони на спинку стула и убирать их. Повторить 4 раза.

2. «Опять под стул». И. п. – сидя, близко к спинке стула, ноги врозь, руки за спину. В. – наклон вперед, посмотреть под стул вправо-влево, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

3. «Прыгаем на месте». И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. 2-3 пружинки и 6-8 подпрыгиваний, ходьба вокруг стула. Повторить 4 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба мелкими шагами.

ФЕВРАЛЬ

№ 1

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба на носках, бег друг за другом.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Повороты Выпал беленький снежок

Всюду посветлело.

Имитация лепки Лепим, лепим мы снежки,

Ловко и умело.

Приседания Очень весело сейчас,

Со снежками спляшем.

Фонарики Посмотри-ка, ты, на нас,

На веселье наше.

Полуприседания Вместе с нами поиграть,

Всех мы приглашаем.

Бег Быстро-быстро побежим –

Никто нас не поймает.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба 30 секунд.

№ 2

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Подвижная игра «Раздувайся пузырь»

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (без предметов «Пузырь»)

1. «Большой пузырь». И. п. – ноги произвольно, руки вдоль туловища. В. – поднять руки вверх и развести в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Надуем пузырь». И. п. - ноги слегка расставлены, руки внизу. В. - поднести руки ко рту, сказать «ф-ф-ф», опустить их. Повторить 4 раза.

3. «Проверим пузырь». И. п. – то же. В. - наклониться вперед, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.

4. «Пузырь лопнул». И. п. – то же. В. – присесть, положить руки на колени, сказать «хлоп», встать.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба друг за другом с поворотом кругом по сигналу.

МАРТ

№ 1

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (с погремушками) .

Ходьба по кругу. Погремушки дети взяли,

С ними быстро зашагали.

Бег по кругу. Стали бегать и скакать,

Погремушками играть.

Встают в круг. Надо в круг теперь нам встать,

Погремушки показать.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Руки вверх, в низ. Погремушки поднимать, погремушки опускать,

Поднимать и опускать, поднимать и опускать.

Приседания. Стали дети приседать, погремушками стучать,

Приседать и стучать, приседать и стучать.

Прыжки. Надо прыгать и вставать, руки к верху поднимать,

Прыгать поднимать, прыгать поднимать.

Бег. А теперь мы все бежим, погремушками стучим,

Все бежим и стучим, все бежим и стучим.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба. Тихо, тихо все пойдем,

Погремушки уберем.

№ 2

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег с кубиками в руках.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (с кубиками) .

1. И. п. – стоя, ноги вместе, кубик в каждой руке. В. – поднять руки вверх, ударить кубик о кубик и опустить руки вниз. Повторить 4 раза.

2. И. п. – лежа на животе, руки прямые вдоль туловища на полу. В. – поднять руки от пола, развести их в стороны (верхняя часть туловища приподнята) и вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

3. И. п. – сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. В. – повернуться в одну сторону, коснуться кубиками пола, вернуться в и. п. То же выполнить в другую сторону. Повторить 4 раза.

4. И. п. – стоя, произвольно, кубики на полу. В. – прыжки вокруг кубиков.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба друг за другом, положить кубики на место.

АПРЕЛЬ

№ 1

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба Зайка по лесу гулял,

А в берлоге мишка спал.

Прыжки Ближе зайка подбежал,

И зайчат к себе позвал.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Разводят руки в стороны Услыхал медведь и давай реветь:

Грозят пальцем «Кто тут смеет так реветь? »

Приседают Мишка ты нас не пугай,

Вместе с нами поиграй.

Хлопают в ладоши Лапочками хлоп-хлоп,

Топают ногами Ноженьками топ-топ.

Делают ковырялочку Выставляют ножки в

Беленьких сапожках.

Прыгают на двух ногах Хвостиком все машут

Весело все пляшут.

Бег Зайкам мишка помахал

И в берлогу убежал.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба спокойная 30 секунд.

№ 2

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег в чередовании с ползанием на средних четвереньках.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (без предметов «Прятки»)

1. «Покажите руки». И. п. – стоя, ноги вместе, руки за головой. В. – развести руки в стороны, показать ладошки. Повторить 4 раза.

2. «Спрячьте голову». И. п. – стоя, ноги по широкой дорожке, руки произвольно. В. – наклонить голову вниз, спрятать ее, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Прячем глазки». И. п. – ноги вместе, руки произвольно. В. – присесть, закрыть глаза руками. Повторить 4 раза.

4. «Прыжки». И. п. – ноги вместе, руки на поясе. В. – прыжком отвернуться, прыжком повернуться. Повторить 4 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дыхательная гимнастика «Надуй воздушный шар».

МАЙ

№ 1

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Подвижная игра «Кот и мыши»

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Хлопки в ладоши Ладушки-ладушки,

Повороты туловища Где были? У бабушки!

Что ели? Кашку!

Что пили? Бражку!

Приседания Кашка – масленька,

Бражка – сладенька,

Бабушка – добренька!

Взмахи руками Попили, поели,

Домой полетели,

На головку сели.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба спокойная друг за другом.

№ 2

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба По ровненькой дорожке,

Шагают наши ножки.

Бег и прыжки И бегают и скачут,

И прыгают как мячик.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Махи руками Вот деточки поскачут,

И ручками помашут,

Совсем не устают.

Приседания Покружатся на месте,

Присядут отдохнуть.

Подвижная игра «Бусинки»

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дыхательное упражнение «Одуванчик».