**Комплексы утренней гимнастики для детей второй младшей группы**

**1. 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 вперёд, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 5 раз.  
3). **"Курочки клюют зёрна".** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.  
  
Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

**2. Нам весело**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.  
  
 *Общеразвивающие упражнения*  
1). **"Весёлые ручки".** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперёд, повертеть ладонями, опустить. Повторить 5 раз.  
2). **"Весёлые ножки".** И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперёд, дотронуться до носков, выпрямиться. Повторить 5 раз.  
3). **"Прыжки на месте".** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 8 прыжков на месте.  
  
Ходьба друг за другом.

**3. Музыкальные ребята**

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 вверх, потрясти ими, опустить за спину. Повторить 5 раз.  
2). **"Барабан".** И.п.: ноги 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 на носках. Построение в круг.

**4. Зима**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.  
  
 *Общеразвивающие упражнения*  
1). **"Погреем ручки".** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, сказать "хлоп-хлоп", опустить вниз. Повторить 5 раз.  
2). **"Погреем ножки".** И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться, похлопать по коленям, сказать "хлоп-хлоп", выпрямиться. Повторить 5 раз.  
3). **"Попрыгаем".** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 6 прыжков на двух ногах на месте. Ходьба на месте, вновь повторить прыжки.   
  
Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

**5. Игра с кубиками**

Дети берут два кубика, по одному в каждую руку. Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.  
  
 *Общеразвивающие упражнения с кубиком*  
1). **"Раскачиваем руки".** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. Раскачивать руками вперёд-назад. Повторить 5 раз.  
2).**"Постучим кубиками".** И.п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. Наклониться вперёд, постучать кубиками по коленям, выпрямиться. Повторить 3 раза.  
3). **"Положим кубики".** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. Присесть, положить кубики на пол, выпрямиться, присесть, взять кубики, выпрямиться. Повторить 3 раза.  
  
Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**6. Зайчики**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами по кругу.  
 *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 груди. выполнить 6 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте. Повторить 2 раза.  
  
Ходьба друг за другом с перестроением из круга. Спокойная ходьба.

**7. Самолёты**

Стулья расставлены в шахматном порядке. Ходьба друг за другом. Бег вокруг стульев. Ходьба между стульями. Построение в круг.  
  
 *Общеразвивающие упражнения на стульях*  
1). **"Самолёты".** И.п.: сидя на стуле, не облокачиваясь на спинку, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, ладони вниз, опустить. Повторить 5 раз.  
2). **"Самолёты летят".** И.п.: сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руками держаться за сидение с боков. Наклониться вперёд, руки отвести назад, выпрямиться, руки опустить. Повторить 5 раз.  
3). **"Поднимаемся ввысь".** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Привстать на носки, опуститься. Повторить 5 раз.  
  
Перестроение из круга. Бег вокруг стульев. Ходьба друг за другом.

**8. Гуси**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба по кругу 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-га", опустить. Повторить 4 раза.  
2). **"Гуси шипят".** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, руки отвести назад, произнести "ш-ш-ш", выпрямиться. Повторить 5 раз.  
3). **"Гуси клюют зёрна".** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки положить 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.

**9. Игры с погремушкой**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба по кругу за первым и последним. Построение в круг.  
  
 *Общеразвивающие упражнения с погремушкой*  
1). **"Погремим погремушкой".** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Раскачивание рук вперёд-назад. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.  
2). **"Постучим погремушкой".** И.п.: ноги на ширине плеч, руки с погремушкой внизу. Наклониться постучать погремушкой по коленям, сказать "тук-тук", выпрямиться. Повторить 3 раза.  
Переложить погремушку в другую руку и выполнить те же движения.  
3). **"Положим 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.  
4). **"Посмотрим на погремушку".** И.п.: то же. Поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить. Повторить 5 раз.  
  
Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**10. 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 на них, опустить. Повторить 5 раз.  
4). **"Воробышки радуются".** И.п.: то же. Прыжки на двух ногах на месте. После шести прыжков походить на месте и ещё раз повторить прыжки.   
  
Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

**11. Игры с мячом**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба по кругу за первым и 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, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать. Повторить 4 раза.  
4). **"Мяч вперёд".** И.п: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в обеих руках. Поднять мяч вперёд, опустить. Повторить 2 раза.  
  
Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**12. Цветы**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. построение в круг.  
  
 *Общеразвивающие упражнения*  
1). **"Соберём большой букет".** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.  
2). **"Понюхаем цветок".** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, выпрямиться. Повторить 4 раза.  
3). **"Покажи цветы".** И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Вытянуть руки вперёд, спрятать назад. Повторить 5 раз.  
4). **"Где ромашки?"** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, посмотреть по сторонам, опуститься. Повторить 5 раз.  
  
Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**13. Поиграем с флажком**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.  
  
 *Общеразвивающие упражнения*  
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, 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. Повторить 2 раза.  
4). **"Покажи флажок".** И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Вытянуть руки перед собой, спрятать за спину. Повторить 5 раз.   
  
Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**14. Лето**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба по кругу по часовой стрелки и против. 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). **"Потрогаем цветы".** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, дотянуться руками до пола, выпрямиться. Повторить  5 раз.  
3). **"Дуем на одуванчик".** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть на них, опустить. Повторить 4 раза.  
4). **"Кузнечики прыгают".** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6 прыжков на двух ногах, ходьба на месте. Повторить 2 раза.  
  
Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

**15. Играем с погремушками**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение в круг.  
  
 *Общеразвивающие упражнения с двумя погремушками*  
1). **"Погреми".** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушками внизу. Вытянуть руки вперёд, потрясти погремушки, опустить руки вниз. 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 вперёд, 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. 