Комплексы

утренней гимнастики

1 младшая группа

 

**1.Где же наши руки?**

I. Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

ІІ.Общеразвивающие упражнения

**«Покажите руки».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой, опустить. Повторить 4 раза.

**«Спрячьте руки».** И.п.: то же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение.

**«Руки на прогулки».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Поочередное поднимание рук.

**«Наши руки отдыхают».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

ІІІ. Ходьба стайкой за воспитателем.

**2. Барабан**

І. Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках.

ІІ*.*Общеразвивающие упражнения

**«Большой барабан».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямые руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

**«Поиграем на барабане».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться.

**«Постучи ногами».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Постучать ногами по полу, сказать «тук-тук». Повторить 4 раза.

ІІІ. Непродолжительный бег друг за другом.

**3.Поезд**

І. Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках.

ІІ. Общеразвивающие упражнения

**«Поезд».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях у пояса, пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперёд, согнуть, произнести «чу-чу». Повторить 4 раза.

**«Починим колёса».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперёд, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

**«Проверим колёса».** И.п.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза.

ІІІ. Бег друг за другом - «поезд быстро едет». Ходьба.

**4.С погремушкой**

І. Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках.

ІІ. Общеразвивающие упражнения с погремушкой

**«Посмотрим на погремушку».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять погремушку вверх, потрясти на неё, опустить, повторить 4 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

**«Постучи погремушкой»**. И.п.: ноги на ширине плеч, погремушка внизу в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

**«Положи погремушку».** И.п.: ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить погремушку, выпрямиться, присесть, взять погремушку, встать. Повторить 3 раза.

ІІІ. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

**5.Бабочки**

І. Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках.

ІІ. Общеразвивающие упражнения

**«Бабочки летают».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раз.

**«Бабочки пьют».** И.п.: то же. Нагнуться, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

**«Бабочки сели».** И.п.: то же. Присесть, руки на колени, выпрямиться. Повторить 5 раз.

ІІІ. Бег и ходьба друг за другом.

**6. Игры с флажком**

І. Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках.

ІІ. Общеразвивающие упражнения

**«Помаши флажком».** И.п.: ноги 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.

**«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.

**«Положи флажок».** И.п.: то же. Присесть, положить флажок, встать, присесть, взять флажок, встать. Переложить флажок в левую руку и повторить упражнение.

ІІІ. Бег друг за другом, спокойная ходьба.

**7. Зайка беленький сидит (с мячом)**

І. Ходьба и бег под музыку «Большие ноги шли по дороге, маленькие ножки бежали по дорожке».

ІІ. Общеразвивающие упражнения

**1**. И. п. стоя, ноги слегка расставлены, руки с мячиком внизу. на 1-2 руки поднять с мячиком вверх «Покажите мячик», на 3-4 вернуться в исходное положение «Нет мячика» (4-6 раз) .

**2.** И. п. стоя, ноги слегка расставлены, руки с мячиком вытянуты вперед. Повороты влево, вправо глазами смотрим на мячик «Тик-так» (4-6 раз) .

**3.** И. п. стоя, ноги вместе в руках мяч. Приседаем, мячик оставляем на полу, возвращаемся в исходное положение «Где мячик? » Потом приседаем берём мячик возвращаемся в исходное положение «Вот он»( 3-5 раз).

**4.** И. п. сидя, ноги вытянуты мяч находится между ног, упор руками сзади. Развести ноги в стороны – «Вот мячик» - соединить ноги –«Нет мячика»( 3-5 раз) .

**5.** И. п. стоя, ноги вместе в руках мячики, прыжки «Мы весёлые мячики» под весёлую музыку.

ІІІ. Спокойная ходьба «Проводим зайчика».

**8. Солнышко**

І. Ходьба стайкой за воспитателем 10с. Бег стайкой за воспитателем 8с.

ІІ. Общеразвивающие упражнения

**«Греем ладошки».** И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

**«Ищем лучик».** И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза.

**«Радуемся солнышку»** И.п. – о.с. – Прыжки на двух ногах на месте. 5 раз.

*ІІІ.* Ходьба стайкой за воспитателем.

**9. Веселый огород**

І. Ходьба стайкой за воспитателем 10с. Бег стайкой за воспитателем 8с.

ІІ. Общеразвивающие упражнения

**«Капуста»**. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

**«Морковка»** И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и.п. – 4раза

**«Веселье»** И.п. – ос. Прыжки на двух ногах на месте. – 4 раза

**«Горошина»** Бег врассыпную под музыку, с окончанием музыки дети бегут к воспитателю. – 2 раза.

*ІІІ.* Ходьба стайкой за воспитателем.

**10. Птицы**

І. Ходьба стайкой за воспитателем 10с. Бег стайкой за воспитателем 8с.

ІІ. Общеразвивающие упражнения

**«Птички ходят по водичке».** И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

**«Пью птички»** И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

**«Зернышки клюют»** И.п.- ноги на ширине плеч руки опущены, наклоны вперед.

*ІІІ.* Ходьба стайкой за воспитателем.

**11. Веселые ребята**

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

ІІ. Общеразвивающие упражнения

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

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

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

ІІІ. Ходьба с восстановлением дыхания.

1. **Мы веселые ребятишки**

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

ІІ. Общеразвивающие упражнения

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

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

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

ІІІ. Ходьба в произвольном направлении.

**13. Снежинка**

  І. Ходьба и бег (чередуются) в колонне по одному. В одной руке дети держат снежинку.

ІІ. Общеразвивающие упражнения

**«До свидания».** И.п.: ноги слегка расставить, снежинка опущена. Снежинку вверх, помахать, посмотреть, опустить. После 2—3 повторений переложить снежинку в другую руку. Повторить 3 раза.

**«На колени».** И.п.: ноги врозь, снежинку вверх. Наклон вперед,    снежинку  к  коленям,   вернуться  в   и.п.   Повторить  4   раза.

**«Не урони».** И.п.: сидя,  снежинка на коленях, руки упор сбоку. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

**«Вокруг снежинки».** И.п.: ноги слегка расставить, снежинка на полу. Подняться на носки, обойти вокруг снежинки в одну и другую сторону. Закончить обычной ходьбой и бегом друг за другом.' Повторить 3 раза.

ІІІ. Ходьба в колонне по одному.

**14. Зима**

І. Ходьба по залу 15с. Бег врассыпную 15с. Ходьба врассыпную 10 с. Построение в круг.

ІІ. Общеразвивающие упражнения

**«Падает снег».** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.Руки поднять вверх — вдох. Опустить — выдох. Повторить 5 раз. Темп медленный.

**«Греем колени».** И.п.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Наклон вперед, ладони на колени, подуть на колени, выпрямиться. Повторить 4 раза, темп умеренный. Указание: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

**«Глазки устали от снега».** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. Повторить 3 раза.

**«Холодно».** И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в исходную позицию.Повторить 4 раза.

**«Детвора рада зиме».**И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.2—3 пружинки, 6—8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное.

ІІІ. Бег по залу врассыпную (15 секунд). Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки»

**15. Петя-петушок**

І. Ходьба стайкой за петушком (15 с). Ходьба, высоко поднимая колени, отводя руки в стороны, хлопая ими по бокам (15 с). Ходьба врассыпную (10 с).

ІІ. Общеразвивающие упражнения

**«Петушок машет крыльями».** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

**«Петушок пьет водичку».** И.п.:стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться.Вернуться в исходную позицию. Высоко поднять голову. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

**«Петушок клюет зернышки».** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.Присесть, постучать пальчиками по полу.Вернуться в исходную позицию.Повторить 4 раза. Темп умеренный.

**«Петушок радуется».** И.п.:стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.2—3 пружинки и 5—6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное.Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

ІІІ. Ходьба в колонне за петушком (30 секунд). Дыхательное упражнение «Петушок» И.п.: стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох. Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза.

**16.  Поиграем с шишками**

 І. Ходьба чередуется с бегом в разные стороны (врассыпную). По сигналу идти в колонне по одному за воспитателем. Дети берут из корзины по две шишки и становятся перед воспитателем.

ІІ. Общеразвивающие упражнения

**1**. И. п.: стоя, руки опустить. Поднять прямые руки в стороны- вверх, опустить (4—6 раз).

**2**. И. п.: лежа на животе, руки согнуты на груди. Выпрямить руки, показать шишки воспитателю, смотреть вперед, руки прижать к плечам. Стараться сильно не прогибать верхнюю часть туловища  (4—5 раз).

**3.** И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять одновременно руки и ноги, коснуться шишками стоп, вернуться в исходное положение (3—4 раза). Если дети хорошо выполняют упражнение, то можно предложить им коснуться шишками стоп, отвести прямые руки за голову, а потом опустить ноги.

**4.** Поскоки на месте. Шишки держать в обеих руках.

ІІІ. Спокойная ходьба. Положить шишки.

**17. Комплекс 1**

І. Ходьба по залу 10с. Бег врассыпную 10с. Ходьба врассыпную 10 с. Построение в круг.

ІІ. Общеразвивающие упражнения

**«Поднимаем голову повыше».** И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Медленно отвести локти назад, голову вверх – вдох.  Вернуться в и.п. выдох. 4-5 раз.

**«Пружинка».** И.п.- основная стойка (о.с.), руки на пояс. Медленно присесть и быстро выпрямиться. 4-5 раз.

**«Дровосек».** И.п.- широкая стойка ноги врозь, руки вверх, пальцы сцеплены. Наклон вперед, руки вниз.  Произнося «ух!», – выдох. Вернуться в исходное – вдох. 4-5 раз.

**«Ветер цветок качает».** И.п. – о.с., руки за голову. Наклоны вправо и влево. Дыхание свободное. 4-5 раз в каждую сторону.

ІІІ. Медленная ходьба на носках. Дыхание свободное. 10-20 с.

**18. Комплекс 2**

 І. Ходьба обыч.. Ходьба на носках. Ходьба высоко поднимая колени. 30 с.

ІІ. Общеразвивающие упражнения

**«Выпрямись, потянись».** И.п. – о.с. Поднимаясь на носки, руки вверх, посмотреть на пальцы – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. 4-5 раз.

**«Сбор грибов».** И.п. – стойка ноги врозь. Присесть, руками коснуться пола между ногами – выдох. Вернуться в и.п. – выдох. 4-5 раз.

**«Кран».** И.п. – о.с., руки вперед. Наклон вперед, руки вниз – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 4-5 раз.

**«Насос».** И.п. – широкая стойка ноги врозь. Наклон вправо, правая рука скользит по бедру вниз, а правая по туловищу вверх. То же в другую сторону. Дыхание свободное. 4 раза в каждую сторону.

ІІІ.Медленная ходьба по кругу с высоким подниманием колен. Дыхание свободное. 15-20 с.

**19. Комплекс 3**

І. Ходьба по залу 10с. Бег врассыпную 10с. Ходьба врассыпную 10 с. Построение в круг.

ІІ. Общеразвивающие упражнения

**«Ножницы».** И.п. – о.с., руки вперед ладонями вниз. Движения руками скрестно внутрь. Дыхание свободное. 8-10 раз.

**«Птички зернышки клюют».** И.п. – узкая стойка ноги врозь Наклоны вперед, вниз, сгибая ноги, постучать пальчами по коленям – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 4-5 раз.

**«Ванька-встанька».** И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны влево и вправо. Дыхание свободное.  4 раза в каждую сторону.

**«Заводная игрушка».**  И.п. – стойка ноги врозь. Повороты налево и направо со взмахом рук. Дыхание свободное. 4 раза в каждую сторону.

**«Волчок».** И.п. – о.с. руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом налево. Дыхание свободное. 15-20 прыжков.

ІІІ.Ходьба по кругу топающим шагом. Дыхание свободное. 10-15 с.

**20. Комплекс 4**

І. Ходьба по залу. Бег врассыпную. Ходьба врассыпную. 30 с.

Построение в круг.

ІІ. Общеразвивающие упражнения

**«Согреем руки».** И.п. – о.с., руки в стороны.  Два хлопка перед грудью – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 6-8 раз.

**«Согреем ноги».** И.п. – о.с. Присесть, руки вперед – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 4-5 раз.

**«Наклонись пониже».** И.п. – основная стойка. Наклон вперед пальцами коснуться стоп – выдох. Вернуться в и.п.-вдох. 4-5 раз.

**«Маятник качается».** И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Попеременные наклоны вправо и влево. Дыхание свободное. 4 раза в каждую сторону.

**«Бегущие спортсмены».** И.п. – о.с. руки согнуты в локтях. Бег на месте. После 15-20с. ІІІ.Медленная ходьба по кругу на носках 30с.



Веселая зарядка в стихах

Хомка - хомка хомячок (надуваем щёки)
Полосатенький бочок
(делать движения по тексту)
Хомка рано встаёт, щёчки моет, ушки трёт
Подметает Хомка хатку и выходит на зарядку,
Раз, два, три, четыре, пять,
Хомка сильным хочет стать.

\*\*\*

Медвежата в чаще жили
Головой своей крутили
Вот так, вот так (круговые движения головой)
Головой своей крутили
Медвежата мед искали
Дружно дерево качали
Вот так, вот так,
(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)
Дружно дерево качали
А потом они ходили (ходьба по-медвежьи)
И из речки воду пили
Вот так, вот так,
И из речки воду пили (наклоны туловища вперед)
А потом они плясали
(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)
Лапы выше поднимали
(прыжки, хлопая руками вверху)
Вот так, вот так,
Лапы выше поднимали

\*\*\*

Мы ногами топ, топ
Мы руками хлоп, хлоп
Мы глазами миг, миг
Мы плечами чик, чик
Раз сюда, два сюда
(повороты туловища вправо и влево)
Повернись вокруг себя
Раз присели, два привстали
Сели, встали, сели, встали
Словно ванькой-встанькой стали
А потом пустились вскачь
(бег по кругу)
Будто мой упругий мяч
Раз, два, раз, два
(упражнение на восстановление дыхания)
Вот и кончилась игра.

\*\*\*

Мы отважные пилоты,
Это наши самолёты -
Два крыла (махнуть ручками),
Одна кабина (качнуть головой)
Сзади мощная турбина (качнуть попой)
Разбежались и взлетели -
Полетели, полетели.
Там внизу остался дом -
Мы махнём ему крылом!
Выше облака и тучи,
Выше - выше, круче - круче!
По воздушным ямкам (ныряем по воздуху)
Пристегните лямки!

\*\*\*

На лесной полянке в ряд,
Звери делают зарядку.
Заяц головой вращает-
Мышцы шеи разминает.
Делает старательно каждое движенье,
Очень ему нравится это упражненье.
Полосатенький енот
Изображает вертолёт:
Лапками машет назад и вперед,
Словно собрался в далёкий полёт.
Серый волк немного сонный,
Выполняет он наклоны:
"Ты, волчишка, не ленись!
Вправо, влево наклонись,
А потом вперёд, назад,
Получишь бодрости заряд!
Медвежонок приседает,
От пола пятки отрывает,
Спинку держит прямо-прямо!
Так учила его мама.
Ну а белки, словно мячики
Дружно прыгают и скачут!

\*\*\*