**Комплексы**

**утренней гимнастики на год**

**1 младшая группа**

**(2-3 года)**



**ОКТЯБРЬ.**

***I КОМПЛЕКС:***

**I.Дети вместе с педагогом поют песенку:**

**1. «Петушок»**

Петушок, петушок

Золотой гребешок!  
По двору идет, курочек зовет.

Курочек зовет: «Ко-ко-ко,

Курочки-хохлатки,

Бегите без оглядки.

Петушок вам зернышко нашёл».

*На слова «бегите без оглядки» дети бегут за педагогом.*



**2.Бег в среднем темпе -30 секунд. Переход на ходьбу.**

**3. Подвижная игра в кругу «Надувайся пузырь»**

Надувайся пузырь,

Надувайся большой,

Оставайся такой, да не лопайся.

***II.КОМПЛЕКС:***

**1.** **«Лошадки»**

Я люблю свою лошадку,

Причешу ей шерстку гладко,

Гребешком приглажу хвостик

И верхом поеду в гости.

*(Дети изображают лошадок, движения сопровождаются текстом.)*

Ты мой конь,

Как огонь!

Ты копытами стучишь,

Звонко «иго-го» кричишь,

Сильно об пол бьёшь ногой

*(Дети бегают врассыпную в течение 45 секунд. Темп средний.)*

и качаешь головой!

Оседлать тебя хочу

И скачу, скачу, скачу!

*(Переходят на ходьбу)*

Мы устали. Отдохнём.

И водицы мы попьем.

Заедим душистым сеном

Встанем тихо и заснем.

*(Останавливаются).*



**2. Заключительная ходьба.**

**3. Подвижная игра**

**«Ходят по дорожке красные сапожки!»**

**НОЯБРЬ**

***I КОМПЛЕКС :***

**1. «Воробушки»**

Птички в гнёздышках сидят

И на улицу глядят.

Погулять они хотят

И тихонечко летят.

Полетели, полетели,

Пёрышки почистили,

Хвостиком встряхнули.

Опять полетели.

На дорожку сели,

Прыгают, чирикают,

Зернышки клюют.

(*Дети, сидя на корточках, поворачивают голову, встают, бегут, взмахивая вправо и влево руками. Темп средний. Садятся на скамейки, трут руками плечи, крутят попками. Снова «летят, садятся на корточки, поворачивают головки вправо-влево, имитируют действие птенцов»)*



**2. Ходьба (30 секунд)**

**3.Подвижная игра «Ходит Ваня».**

***II КОМПЛЕКС:***

**1. «Мы - цыплята»**

Курочки-хохлатки

По двору гуляли.

Курочки-хохлаточки

Зернышки искали.

Вышла курочка гулять,

Свежей травке пощипать.

А за ней ребятки,

Жёлтые цыплятки.

«Ко-ко-ко, ко-ко-ко,

Не ходите далеко,

Лапками гребите,

Зернышки ищите».

Съели толстого жука,

Дождевого червяка,

Выпили водицы

Полное корытце.

Нужно зёрнышко найти.

Ты побегай, поищи.

Только дождик вдруг польет –

Нам намочит гребешок.

Мама-курочка зовет,

Всех под крылышко берет.

*(Дети выполняют с педагогом движения курочки и цыплят согласно тексту)*



**2.Ходьба(30 секунд)**

**3.Подвижная игра «Солнышко и дождик»**

**ДЕКАБРЬ**

***I. КОМПЛЕКС:***

**1. «Зайка серенький».**

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

*(Дети присели, шевелят кистями поднятых рук)*

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

*(Дети присели, шевелят кистями поднятых рук).*

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп –

Надо лапочки погреть

*(Встают, хлопают в ладоши)*

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

*(Дети прыгают на месте на обеих на ногах, темп средний)*

Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку испугал.

Зайка прыг –

И ускакал!



**2.Ходьба (30 секунд).**

**3.Подвижная игра «Кот и мышки».**

***II КОМПЛЕКС:***

**1. «Котята»**

Как у нашей кошки

Подросли ребята,

Подросли ребята,

Пушистые котята.

Спинки выгибают,

Хвостиком играют.

А у них на лапках

Острые царапки

Длинные усищи,

Зелёные глазищи.

*(дети изображают действия котят: горбят спинки и шипят, стоят на коленях, вытягивают руки вперёд и шевелят пальчиками, сжимают кулачки).*

Очень любят умываться,

Лапкой ушки почесать

И животик полизать.

Улеглись на бочок,

*(Имитируют умывание, чешут за ушками, «лижут» животик, прогибают спинку)*

И свернулись в клубок,

А потом прогнули спинки,

Убежали из корзинки.

*(Разбегаются бег в течение 30 секунд)*



**2.Ходьба (30 секунд).**

**3.Подвижная игра «Самолёты»**

**ЯНВАРЬ.**

***I. КОМПЛЕКС:***

**1. «Снежинки».**

Выпал беленький снежок,

Всюду посветлело.

Лепим, лепим мы снежинки

Ловко и умело.

Очень весело сейчас

Со снежками пляшем

Посмотрите-ка на нас,

На веселье наше.

*(Дети прыгают на двух ногах, кружатся, руками делают «фонарики», полуприседают, бегают в разных направлениях).*

Вместе с нами поиграть

Всех мы приглашаем.

Быстро-быстро побежим –

Никто нас не поймает.



**2. Ходьба (30 секунд).**

**3.Подвижная игра «Раздувайся пузырь»**

***II КОМПЛЕКС:***

**1.«Веточки качаются»**

*Дети поднимают вверх руки и*

*раскачиваются из стороны в сторону.*

**2. «Мишка».**

Зайка по лесу гулял,

А в берлоге мишка спал.

Ближе зайка подбежал

И зайчат к себе позвал.

Услыхал медведь и давай реветь:

«Кто тут смеет так шуметь».

*(Дети прыгают, педагог имитирует действия медведя, зовёт ребят к себе и грозит пальцем, повторяя последнюю фразу).*

Мишка, ты нас не пугай,

Вместе с нами поиграй;

Лапочками хлоп-хлоп,

Ноженьками топ-топ.

Выставляем ножки

В беленьких сапожках,

Хвостиком машем.

*(Дети хлопают в ладоши, топают ножками, поочередно выставляют вперед то*

*одну то другую ногу, пляшут)*



**3. Ходьба (30 секунд).**

**4 .Подвижная игра «Лохматый пес»**

**ФЕВРАЛЬ.**

***I. КОМПЛЕКС:***

**1. «Неваляшки»**

Мы – милашки,

Куклы неваляшки,

Куклы неваляшки,

Яркие рубашки.

Мы не спим, не сидим,

И ложиться не хотим.

*(Движения согласно тексту)*



**2. Ходьба (30 секунд).**

**3. Подвижная игра «Лохматый пёс»**

***II КОМПЛЕКС:***

**1.«Белочки»**

Рыженькие белочки скачут по ветвям

*(Движения согласно тексту)*

Пушистенькие хвостики

Мелькают тут и там

Маленькие белочки замёрзли на снегу.

Как согреть им лапочки в зимнюю пургу?

Лапка лапку ударяет,

Быстро-быстро согревает.

Прыг да скок, прыг да скок,

И свернёмся мы в клубок.



**2. Ходьба (30 секунд).**

**3 .Подвижная игра «Лохматый пёс»**

**МАРТ**

***I КОМПЛЕКС:***

**1. «Наши ножки»**

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Шагают наши ножки.

*(Дети идут друг за другом, выставляя ножки, делают «пружинки»)*

Совсем не устают.

Вот деточки попляшут

И ручками помашут,

*(Делают руками фонарики, кружатся и приседают)*

Покружатся на месте,

Присядут, отдохнут.



**2. Ходьба (30 секунд).**

**3 .Подвижная игра «Курочка - хохлатка»**

***II КОМПЛЕКС:***

**1. «Догони мяч»**

Мой

Весёлый

Звонкий

*(Дети прыгают на двух ногах на одном месте)*

Мяч!

*(Бегают по всей комнате, имитируя игру с мячом)*

Ты куда

Помчался

Вскачь?

Жёлтый,

Красный

Голубой,

Не угнаться

За тобой!

(С.Я.Маршак)



**2. Ходьба (30 секунд).**

**3. Подвижная игра «Бусинки».**

**АПРЕЛЬ.**

***I КОМПЛЕКС:***

**1. «Ладушки»**

Ладушки, ладушки,

Где были?

*(Дети хлопают в ладоши, поворачиваясь вправо-влево)*

У бабушки.

Что ели?

Кашку

Что пили?

Бражку,

На головку сели.

Попили, поели

*(Взмахивают руками, как крыльями, кладут руки на голову).*

Домой полетели.



**2.Ходьба (30 секунд)**

**3.Статическое равновесие**

* Закрыть глаза и присесть
* Встать, открыв глаза
* Включиться в ходьбу.

**4. Подвижная игра «Мыши в кладовой»**

***II КОМПЛЕКС:***

**1. «Сорока»**

*(упражнение для рук)*

Сорока, сорока,

Где была?

*(Дети водят указательным пальцем одной руки по ладони другой руки)*

Далеко.

Кашу варила

Деток кормила

Этому дала кашки,

Этому киселька

*(Загибают одной рукой по одному пальцу другой руки)*

Этому - сметанки.

Этому - конфетку

А этому не дала:

Ты дров не рубил,

*(Грозят указательным пальцем обеих рук)*

Воду не носил,

Кашу не варил.



**2. Ходьба (30 секунд).**

**3. Статическое равновесие:**

* Остановиться
* Закрыть глазки и поднять руки верх
* Постоять
* Идти друг за другом
* Остановиться
* Закрыть глазки
* Помахать ручками

**4. Подвижная игра «Догони мяч»**

**МАЙ**

***I КОМПЛЕКС:***

**1.Упражнение для кистей рук:**

* Пальчики обеих рук соприкасаются кончиками, дуем на них
* Пальчики принимают форму шара.
* Воздух выходит, и пальчики принимают исходное положение.

**2. Статическое равновесие:**

* Остановиться
* Закрыть глазки и поднять руки верх
* Постоять
* Идти друг за другом
* Остановиться
* Закрыть глазки
* Помахать ручками

**3. «Мишка косолапый»**

Мишка косолапый

*(дети идут вперевалочку с ноги на ногу)*

По лесу идёт.

*(Приседают, делая вид, что собирают шишки)*

Шишки собирает,

Песенки поет.

Шишка отскочила

Прямо мишке в лоб.

*(дотрагиваются до лба ладошкой)*

Мишка рассердился

И ногою топ! *(Топают ногой)*



**4. Подвижная игра «Солнышко и дождик»**

***II КОМПЛЕКС:***

**1. «Лодочка»**

**(комплекс упражнений для кистей рук)**

Лодочка плывет по речке,

По воде идут колечки.

*(Ладошки прижаты рёбрами друг к другу, большие пальцы вплотную прижаты к ладоням)*



**2. «Рыбка»**

Рыбка плавает в водице,

Рыбке весело резвиться.

*(Положение ладоней то же извилистые движения кистями рук)*



**3. Ходьба (30 секунд)**

**4. Равновесие:**

* Перешагивание через веревочку (высота 10см)

**5. Подвижная игра «Самолёты»**