

## **Комплекс утренней гимнастики для детей раннего возраста.**

Воспитатель: Медведева Мария Альбертовна

### **№1 Комплекс «с кубиками».**

Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем — он паровозик.

1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. — сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик (рис. 1). То же, в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.

5. Игровое задание «Быстро в домик!». Дети находятся за чертой — это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку — ходьба врассыпную по всей площадке. На слова «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту (2 раза). Ходьба стайкой (гурьбой) за воспитателем на другую сторону площадки.

### **№2 Комплекс «Машина».**

Ходьба обычная, ходьба с заданиями для рук, бег обычный, бег с преодолением препятствий.

Общеразвивающие упражнения с кольцом.

#### **«Машина выезжает».**

И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Руки вперед, кулаки сжаты.

Круговые вращения вправо-влево.

#### **«Включаем скорость».**

И.П.: сидя на полу, руки с кольцом на бедрах, ноги вместе.

Наклон вперед, коснуться носок ног.

Вернуться в И.П.

#### **«Мы колеса проверяем».**

И.П.: ноги слегка расставлены, руки с кольцом над головой.

Присесть, коснуться кольцом коленей.

Встать, руки поднять.

#### **«Мы колеса накачаем».**

И.П.: ноги на ширине плеч, руки с кольцом перед грудью.

Наклониться вперед, произнести звук «ш-ш-ш».

Выпрямиться.

**«По дороге мы помчимся».**

Бег в чередовании с ходьбой.

Обычная ходьба с заданиями для рук.

**№3 Комплекс «Котята».**

Ходьба. Ходьба на носках. Бег обычный. Бег с замедлением темпа.

Общеразвивающие упражнения с мячом.

**«Мячик в лапках».**

И.П.: ноги слегка расставлены, руки в стороны, мячик в левой руке.

Руки вперед, переложить мяч из одной руки в другую.

**«Котенок тянется».**

И.П.: сидя на полу, руки с мячом наверху.

Наклониться вперед, коснуться мячом носков ног.

Вернуться в И.П.

**«Мячик не укатится».**

И.П.: ноги слегка расставлены, руки с мячом вытянуты вперед.

Присесть, положить мяч на пол.

Выпрямиться.

Присесть, взять мяч.

Выпрямиться.

**«Котенок играет с мячом».**

И.П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе, мяч на полу.

Прыжки из стороны в сторону.

**«Котенок нюхает воздух».**

И.П.: свободная стойка.

Вдох.

Выдох.

Ходьба в чередовании с бегом.

**№4 Комплекс «Часики».**

1. Вводная часть:

Ходьба друг за другом, ходьба на носках. Непродолжительный бег 8-10 сек.

2. Основная часть:

**«Маятник качается»**

Исходное положение: ноги на ширине ступни, руки внизу.

«Тик» мах руками вперед. «Так» мах руками назад. 3-4 раза.

Исходное положение то же.

«Тик» наклониться в сторону. «так» выпрямиться. 3-4 раза.

**«Починим часики»**

Исходное положение: ноги параллельно ступни, руки назад.

Присесть, постучать кулачками друг о друга впереди себя, выпрямиться. 3-4 раза.

### **«Часики веселятся»**

Прыжки на месте на двух ногах, руки на поясе.

3. Заключительная часть:

Спокойная ходьба друг за другом.

### **№5 Комплекс (без предметов).**

#### **1.«ЛАДОШКИ»**

И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот» – опустить руки.

Повторить: 5 раз.

#### **2. «ГДЕ КОЛЕНИ? »**

И. п. : ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги) ; сказать: «Тут» – выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

#### **3. «ВЕЛОСИПЕД»**

И. п. : лежа на спине, руки и ноги выпрямлены.

Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях — «поехали на велосипеде» – опустить ноги.

Повторить: 2—3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.

#### **4. «ШАГАЮТ НОЖКИ»**

И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.

### **№6 Комплекс «Птички».**

Ходьба стайкой за воспитателем.

**«Птички летят»** – легкий бег врассыпную.

Построение в круг с помощью воспитателя (без музыки).

*И.П.: стать прямо, ноги расставить, руки вдоль туловища.*

**«Птицы машут крыльями»** – поднять руки в стороны до уровня плеч, опустить, сказать: «Чирик – чирик». Повторить 4-6 раз.

*И.П.: сесть на пол, ноги скрестить, руки на поясе.*

Повернуться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

*И. П.: стать прямо, ноги расставить, руки за спиной.*

**«Птицы клюют»** – наклониться вперед – вниз и постучать пальцами по коленям, сказать «Клк ~клю», вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

*И.П.: стать прямо, ноги вместе, руки опущены.*

**«Птички прыгают»** – прыгать легко на двух ногах; «Птички летают» – бегать в свободном направлении.

Ходьба стайкой за воспитателем.

## **№7 Комплекс(без предметов).**

Игра «**Идите ко мне**» – ходьба группой в одном направлении.

Легкий бег врассыпную – полетели, как воробышки (без музыки).

Построение в круг с помощью воспитателя (без музыки).

*И.П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной.*

После слов воспитателя: «**Где же ваши руки**» – дети вытягивают руки вперед и говорят: «Вот наши руки». Повторить 5-6 раз. *И. П: стать прямо, ноги расставить, руки за спиной.*

На слова воспитателя «Спрятали ножки» дети приседают, руками обхватывают ноги.

После слов: «**Где ваши ноги**» – дети выпрямляются, топают ногами на месте, говорят:

«Вот наши ноги». Повторить 2-3 раза.

*И.П.: стать прямо, ноги расставить, руки на поясе.*

Непрерывные полуприседания на слегка согнутых ногах. Повторить 6-8 раз.

Легкий бег на носочках.

Ходьба стайкой за воспитателем вокруг комнаты.

## **№8 Комплекс «С погремушкой».**

Ходьба всей группой в одном направлении с остановкой на сигнал «Стоп».

Повторить 2 – 3 раза. Дать каждому ребенку по две погремушки.

Бег с погремушками и притопы на месте поочередно правой и левой ногой.

Свободное построение.

*И.П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища, в руках погремушки.*

На слова воспитателя «**Покажите погремушки**» – дети вытягивают руки вперед – в стороны, говорят: «Вот!». На слова воспитателя «Спрячем погремушки» – дети прячут погремушки за спину. Повторить 4 -6 раз.

*И,П: то же.*

Присесть, постучать погремушкой об пол, сказать «**Тук – тук**», выпрямится. Повторить 4 -6 раз.

*И.П.: стать прямо, ноги вместе, руки опущены.*

Подпрыгивание на месте на двух ногах, одновременно трести погремушками и легкий бег.

Ходьба всей группой в одном направлении.

## **№9 Комплекс(без предметов).**

Ходьба высоким шагом.

«Птички летают» – легкий бег враспынную.

Ходьба и построение в круг (без музыки).

*И.П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.*

«**Качели**» – раскачивание рук вперед – назад. Повторить 5-6 раз.

*И.П.: сесть на пол, ноги скрестить, руки на поясе.*

«**Заводная игрушка**» – повороты вправо и влево, поворачиваясь, говорить «**Трик**». Повторить 5 – 6 раз в каждую сторону.

*И. П.: стать прямо, ноги расставить.*

Наклоняясь, присесть, сказать: «Сели», вернуться в исходное положение.

Повторить 4-6 раз.

*И.П.: лечь на спину, ноги вместе, руки опустить.*

Подтянуть ноги, согнутые в коленях, к груди, вернуться в исходное положение (без музыки).

*И.П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.*

«**Воробышки прыгают и летают**» – прыжки на месте и бег враспынную.

Ходьба друг за другом.

### **№10 Комплекс «Дерево».**

«Гуляем» – ходьба парами.

На сигнал «Бегом» – бег. Повторить 2-3 раза.

Ходьба, построение свободное (без музыки).

*И. П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.*

«**Показать, какое высокое дерево**» – поднять руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

*И.П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе.*

«**Кто за деревом**» – повернуться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 4 6 раз..*И.П.: тоже*

«**Кто под деревом**» – наклоняясь, присесть, сказать: «Сели», вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

*И.П.: стать на четвереньки.*

«**Медведи**» ходьба на четвереньках.

Обычная ходьба стайкой за мишкой-куклой.

### **№11 Комплекс «Цыплята».**

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

«**Цыплята машут крыльями**»

И.П. О.С. руки внизу

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

2. И.П.

«**Цыплята клюют зернышки**»

И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу

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

2. И.П.

**«Цыплята спрятались»**

И.П. ноги узкой дорожкой, руки на поясе

В.1. присесть, руками закрыть глаза

2. И.П.

**«Цыплята болтают ножками»**

И.П. лежа на животе, руки под подбородком

В.1. помахать ногами

2. И.П.

**«Цыплята прыгают»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

Ходьба по кругу.

**№12 Комплекс «с платочками».**

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

**«Покажи платочек»**

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

В.1. вытянуть руки вперед, показать платочек

2. И.П.

**«Сели-показали»**

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

В.1. присесть, руки с платочком вынести вперед

2. И.П.

**«Помаши платочком»**

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

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

2. И.П.

**«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.

**№13 Комплекс «В гостях у ёлочка».**

*В центре зала стоит ёлочка; дети идут по кругу, под музыку ремикс «В лесу родилась ёлочка», становятся лицом к ёлочке. Каждое упражнение выполняется 5 раз.*

**1. «Колючие иголочки на ёлочке».**

И. п.: о. с.;

руки вперёд – пошевелить пальчиками;

и. п.

## **2. «Фонарики на ёлочке горят».**

И. п.: руки вверх – вращательные движения кистями рук;

и. п.

## **3. «Здравствуй ёлочка».**

И. п.: о. с., руки на пояс;

наклон вперёд, руки отвести назад;

и. п.

## **4. «Зайчики спрятались у ёлочки».**

И. п.: о. с.;

сели, голову вниз, руками обхватить голени ног (по сигналу «спрятались» – выполнить группировку)

и. п.

## **5. «Зайчики радуются – прыжки».**

### **6. Дыхательное упражнение**

#### **«Ветерок подул на ёлочку».**

#### **Игровое упражнение «Снежинки»**

*под слова инструктора дети медленно двигаются и выполняют упражнения в такт слов, на последних словах «Снежинки слетелись в большой снежный ком», дети-снежинки «летят под покрывало»*

Снежинки, снежинки по ветру летят,

снежинки, снежинки на землю хотят,

а ветер дует всё сильнее и сильнее,

снежинки кружатся всё быстрее и быстрее.

Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,

Снежинки слетелись в большой снежный ком (3 раза).

## **№14 Комплекс «с шишками».**

### **1.«ПОКАЖИ ШИШКУ»**

И. П.: о. с., руки с шишками внизу.

Выполнение: поднять руки вперед показать шишки и спрятать их за спину

### **2.«БЕЛОЧКА ИГРАЕТ С ШИШКАМИ»**

И. П.: о. с., руки опущены.

Выполнение: присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки.

### **3.«ПОТЯНУШКИ»**

И. П.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях.

Выполнение: поднять руки в стороны – вверх, потянуться, опустить руки.

### **4.«ДОСТАТЬ НОСОЧЕК»**

И. П.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение: поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол.

### **5.«БЕЛОЧКИ ВЕСЕЛЯТЬСЯ»**

Поскоки на месте.

Ходьба за воспитателем.

Дозировка упражнений 4-браз.

### **№ 15 Комплекс «с листочками».**

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

#### **«Покажи листочек»**

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

В.1. вытянуть руки вперед, показать листочек

2. И.П.

#### **«Сели-показали»**

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

В.1. присесть, руки с листочком вынести вперед

2. И.П.

#### **«Помаши листочком»**

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

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

2. И.П.

#### **«Попрыгай»**

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

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

### **№16 Комплекс «с мячами»**

#### **1.«К СЕБЕ И ВНИЗ»**

И. П.: ноги узкой дорожкой, мяч перед грудью.

Выполнение: мяч к себе и вниз

(сказать «вниз»)

#### **2.«ПОКАЖИ МЯЧ»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

Выполнение: наклон вперед, мяч вперед (сказать «вот»)

#### **3.«КОСНУТЬСЯ ПОЛА»**

И. П.: стоя на коленях, мяч перед грудью.

Выполнение: поворот вправо, коснуться пола мячом, вернуться в исходное положение.

#### **4.«ОСТОРОЖНО»**

И. П.: ноги узкой дорожкой, руки на пояс, мяч на полу.

Выполнение: поднять ногу, осторожно коснуться мяча, опустить ногу.

#### **5.«ПРЫЖКИ»**

На двух ногах в чередовании с ходьбой.

### **«УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ»**

### **№17 Комплекс «со снежинками».**

Ходьба всей группой в одном направлении с остановкой на



сигнал «Стоп».

Повторить 2 – 3 раза. Дать каждому ребенку по две снежинки.

Бег со снежинками и притопы на месте поочередно правой и левой ногой.

Построение в круг.

**«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.

Ходьба в колонне по одному.

**Интернет ресурс:**

<https://gigabaza.ru/doc/119880.html>