

***Комплексы утренней
гимнастики
для детей второй группы
раннего возраста***

Сентябрь

Комплекс № 1 «Деревья»

Ходьба стайкой, непродолжительный бег стайкой, закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения

1. «Шелестят листочки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, помахать ими, произнести звук «ш-ш-ш», опустить. Повторить 4 раза.
2. «Деревья качаются». И.п.: то же. Слегка наклониться влево, потом вправо, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить 6 раз.
3. «Кусты». И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

Сентябрь
Комплекс № 2 «Большие и маленькие»

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу повернуться к воспитателю.

Общеразвивающие упражнения

1. «Какие мы стали большие». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Какие мы маленькие». И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Октябрь
Комплекс № 1 «Птички»

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой и закончить ходьбой стайкой.

Общеразвивающие упражнения

1. «Птички машут крыльями». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Птички клюют зёрнышки». И.п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

Октябрь
Комплекс № 2 «Пузырь»

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой, закончить ходьбой стайкой.

Общеразвивающие упражнения

1. «Надуем пузырь». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Пузырь лопнул». И.п.: то же. Присесть, погладить колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

Ноябрь
Комплекс № 1 «Барабан»

Ходьба стайкой, перейти на бег стайкой, закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения

1. «Большой барабан». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Поиграем на барабане». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу за спиной. Нагнуться постучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. Повторить 4 раза.

Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой.

Ноябрь
Комплекс № 2 «Где же наши руки?»

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

Общеразвивающие упражнения

1. «Покажите руки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Спрячьте руки». И.п.: то же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Через несколько дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Декабрь
Комплекс № 1 «Прятки»

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. «Покажите руки». И.п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперёд, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Спрячьте голову». И.п.: то же. Наклониться вперёд, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Приседание». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Декабрь
Комплекс № 2 «Покажите руки»

Ходьба, непродолжительный бег стайкой. Перестроиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Покажите руки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой, ладони кверху, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
2. «Руки на колени». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, руки положить на колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Спрячьте руки». И.п.: то же. Присесть, руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Январь
Комплекс № 2 «Пузырь»

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Надуем пузырь». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, сказать «ф-ф-ф», опустить их и спрятать назад. Повторить 4 раза.
2. «Проверить пузырь». И.п.: то же. Наклониться вперёд, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Пузырь лопнул». И.п.: то же. Присесть, положить руки на колени, сказать «хлоп», встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

Февраль
Комплекс № 1 «Часы»

Ходьба и бег друг за другом. Построиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Часы идут». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Раскачивание рук вперёд-назад. Повторить 4 раза.
2. «Проверим часы». И.п.: то же. Присесть, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Часы звенят». И.п.: то же. Присесть, постучать по коленям, сказать «динь-динь», встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

Февраль
Комплекс № 2 «Игры с погремушкой»

Ходьба друг за другом. Ходьба на носках. Построиться в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой

1. «Потряси погремушку». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. «Погреми» - поднять погремушку вверх, потрясти её, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить то же упражнение.
2. «Постучи погремушкой». И.п.: то же. Нагнуться, постучать погремушкой по коленям, сказать «динь-динь», выпрямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку.
3. «Положи погремушку». И.п.: то же. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться. Повторить 2 раза. Переложить погремушку и выполнить то же упражнение.

Бег и ходьба друг за другом.

Март
Комплекс № 1 «Птички»

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Птички машут крыльями». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.
2. «Птички пьют воду». И.п.: то же. Наклониться вперёд, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Птички клюют зёрнышки». И.п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.

Бег и ходьба друг за другом.

Март
Комплекс № 2 «С флажком»

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с флажком

1. «Покажите флажок». И.п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок, помахать им, посмотреть, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить то же упражнение.
2. «Постучи флажком». И.п.: то же. Наклониться, постучать палочкой флажка по правому колену, выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать по левому колену.
3. «Положи флажок». И.п.: то же. Присесть, взять флажок, встать. Повторить 2 раза.

Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок).

Апрель
Комплекс № 1 «Барабан»

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Большой барабан». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямые руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Поиграем на барабане». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться.
3. «Постучи ногами». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Постучать ногами по полу, сказать «тук-тук». Повторить 4 раза.

Ходьба друг за другом.

Апрель
Комплекс № 2 «Поезд»

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках.
Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «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.
2. «Починим колёса». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперёд, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Проверим колёса». И.п.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба. Легкий бег друг за другом - «поезд быстро едет».

Май
Комплекс № 1 «С погремушкой»

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой

1. «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.
2. «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.
3. «Положи погремушку». И.п.: ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить погремушку, выпрямиться, присесть, взять погремушку, встать. Повторить 3 раза.

Спокойная ходьба.

Май
Комплекс № 2 «Бабочки»

Ходьба друг за другом. Бег «Бабочки полетели». Ходьба на носках.
Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Бабочки летают». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раз.
2. «Бабочки пьют». И.п.: то же. Нагнуться, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Бабочки сели». И.п.: то же. Присесть, руки на колени, выпрямиться. Повторить 5 раз.

Ходьба друг за другом.

Июнь
Комплекс № 1 «Деревья»

Ходьба стайкой, непродолжительный бег стайкой, закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения

1. «Шелестят листочки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, помахать ими, произнести звук «ш-ш-ш», опустить. Повторить 4 раза.
2. «Деревья качаются». И.п.: то же. Слегка наклониться влево, потом вправо, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить 6 раз.
3. «Кусты». И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

Июнь
Комплекс № 2 «Петушки»

В руках у воспитателя игрушка-курица. Воспитатель объясняет детям, что все они цыплятки-петушки, просит их повторять всё, что скажет курица:

-Цыплятки, пойдёмте искать червячков (ходьба за воспитателем).

- Цыплятки, поднимайте крылья! (Дети поднимают руки в стороны, затем опускают вниз.)

-Давайте споём песенку. (Дети произносят "Пи-пи-пи".)

- Цыплятки проголодались. Клюём зёрнышки. (Дети приседают и со словами "клю-клю" стучат пальчиком по коленям.)

-Побежали пить водичку - дети выпрямляются и бегут. Ходьба за курочкой.

Июль
Комплекс № 1 «Птички»

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Птички машут крыльями». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.
2. «Птички пьют воду». И.п.: то же. Наклониться вперёд, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Птички клюют зёрнышки». И.п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.

Бег и ходьба друг за другом

Июль
Комплекс № 2 «Прятки»

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения

1. «Покажите руки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки вперёд, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Спрячьте голову». И.п.: то же. Наклониться вперёд, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Приседание». И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вытянуть руки и показать, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Август
Комплекс № 1 «Поезд»

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках.
Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «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.
2. «Починим колёса». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперёд, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Проверим колёса». И.п.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза.

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

Август
Комплекс № 2 «Покажите руки»

Ходьба, непродолжительный бег стайкой. Перестроиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Покажите руки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой, ладони кверху, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
2. «Руки на колени». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, руки положить на колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Спрячьте руки». И.п.: то же. Присесть, руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.