

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе

Комплекс №1 октябрь 1 неделя

1. «Греем ладошки»

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,

Наше солнышко-колокольшко

И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

2. «Ищем лучик»

Показался солнца лучик – стало нам светлее.

Справа лучик, слева - лучик, стало веселее.

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза

3. «Радуюсь солнышку»

Солнцу рады все на свете и воробушки и дети. 5 раз

И.п. – о.с. – Прыжки на двух ногах на месте.

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №2 октябрь 2 неделя

1. «Греем ладошки»

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,

Наше солнышко-колокольшко

И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

2. «Ищем лучик»

Показался солнца лучик – стало нам светлее.

Справа лучик, слева - лучик, стало веселее.

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза

3. «Солнышко и тучка»

С музыкальным сопровождением. Музыка звучит (*солнышко светит*) – дети бегают, прыгают или танцуют. По окончании музыки дети останавливаются или приседают, складывают руки над головой «домиком». – 2 раза

С солнцем вместе мы шагали

И от тучки убежали.

Завтра будем мы опять

В солнце тучку мы играть.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс № 3 октябрь 3 неделя

1. «Капуста»

У капусты качены - вот такой величины!

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

2. «Морковка»

Прячет морковка свой носик на грядке.

Видно, морковка играет в прятки!

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

3. «Веселье»

Дружный наш огород веселиться и поет
И.п. – ос. Прыжки на двух ногах на месте. – 4 раза
Вот и кончилась игра!
А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.
Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №4 октябрь 4 неделя

1. «Капуста»

У капусты качены - вот такой величины!

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

2. «Морковка»

Прячет морковка свой носик на грядке.

Видно, морковка играет в прятки!

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

3. «Горошина»

Не послушный горох

Раскатился ... Ох, ох!

Вы, горошины, бегите.

Домик свой скорей найдите.

Бег в рассыпную под музыку, с окончанием музыки дети бегут к воспитателю. – 2 раза.

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №5 ноябрь 1 неделя

1.«Птички ходят по водичке»

Ходят по водичке птички-невелички.

Ходят, лапки поднимают птички – невелички.

Вот так, вот так ходят у водички

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

2.«Пью птички»

Сели у водички птички – невелички.

Лапки, клювики помыть сели у водички.

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

3.«Зернышки клюют»

И воробушки тут как тут, зернышки с земли клюют.

И.п.- ноги на ширине плеч руки опущены, наклоны вперед.

Полетели птички, птички невелички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №6 ноябрь 2 неделя

1.«Птички ходят по водичке»

Ходят по водичке птички-невелички.

Ходят, лапки поднимают птички – невелички.

Вот так, вот так ходят у водички

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

2.«Пью птички»

*Сели у водички птички – невелички.
Лапки, клювики помыть сели у водички.*

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

3.«Непоседа-воробей»

*Непоседа воробей прыгает и кружится,
Очень радуется он – не замерзла лужица.
Хорохорится, храбрится!
Только «Мяу» он боится!*

На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах на месте. С окончанием слов взрослый показывает игрушку кошки и произносит мяу, а дети убегают в условленное место. – 1 раз.

*Полетели птички, птички невелички.
Взвились в небо высоко, улетели птички.
Взвились в небо высоко, улетели птички.*

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №7 ноябрь 3 неделя

1.«Высокая елка»

*вот полянка, вот и лес.
Вот и елка до небес.
Вот она какая,
Елочка большая!*

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.

2.«Украшаем елку»

*Мы сегодня принесли
Яркие игрушки.
Здесь конфеты и шары,
Пряники хлопушки
Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте*

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» - 4 раза.

3.«Радуемся елке»

*Распушила елка лапы,
Стала красоваться.
А мальчишки и девчонки
Стали улыбаться.*

И.п. – о.с. прыжки на месте на двух ногах. – 4 раза

Комплекс №8 ноябрь 4 неделя

1.«Высокая елка»

*вот полянка, вот и лес.
Вот и елка до небес.
Вот она какая,
Елочка большая!*

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.

2.«Украшаем елку»

*Мы сегодня принесли
Яркие игрушки.
Здесь конфеты и шары,*

Пряники хлопушки

Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» - 4 раза.

3.«Игра с зайцами»

Разбежались зайки,

Зайки - побегайки.

Эй зайчишки, раз – два – три,

К елке в круг скорей беги.

На первые две строчки дети разбегаются бегают в рассыпную, на вторые строчки бегут к воспитателю - 2 раза.

Комплекс №9 декабрь 1 неделя

1.«Играем со снежинками»

В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх - И.п.. – 4 раза.

2.«Делаем снежок»

На снежок ты погляди , да смотри не урони

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза.

3.«Замерзли ножки»

Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра.

Комплекс №10 декабрь 2 неделя

1.«Играем со снежинками»

В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх - И.п.. – 4 раза.

2.«Делаем снежок»

На снежок ты погляди , да смотри не урони

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза.

3.«Замерзли ножки»

Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

4.«Побежали наши ножки»

Побежали наши ножки , мы погреем их немножко.

Раз – два – три, раз-два – три, ты скорей ко мне беги

На первую строчку дети бегают в рассыпную

На вторую бегут к воспитателю – 2 раза

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра.

Комплекс №11 декабрь 3 неделя

1.«Позвонимверху»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Спрятали погремушки»

И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.

3.«Прыгаем с погремушкой»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра.

Комплекс №12 декабрь 4 неделя

1.«Позвоним вверху»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Спрятали погремушки»

И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.

3.«Прыгаем с погремушкой»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

Комплекс № 13 январь 2 неделя

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 попьём.

Заедем душистым сеном

Встанем тихо и заснем.

(Останавливаются).

2. Заключительная ходьба.

3. Подвижная игра

«Ходят по дорожке красные сапожки!»

Комплекс № 14 январь 3 неделя

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».

Комплекс № 15 январь 4 неделя

1. «Мы - цыплята»

Куручки-хохлатки
По двору гуляли.
Куручки-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»

Комплекс № 16 февраль 1 неделя

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».

Комплекс № 17 февраль 2 неделя

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»

Комплекс № 18 февраль 3 неделя

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 поймают.

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Раздувайся пузырь»

Комплекс № 19 февраль 4 неделя

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, топаят ножками, поочередно выставляют вперед то одну то другую ногу, пляшут)

3. Ходьба (30 секунд).

Комплекс № 20 март 1 неделя

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

Комплекс № 21 март 2 неделя

1.«Белочки»

Рыженькие белочки скачут по ветвям
(Движения согласно тексту)
Пушистенные 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»

Комплекс № 22 март 3 неделя

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»

Комплекс № 23 март 4 неделя

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».

Комплекс № 24 апрель 1 неделя

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

- Закрывать глаза и присесть
- Встать, открыв глаза

- Включиться в ходьбу.

Комплекс № 25 апрель 2 неделя

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
- Закрывать глазки и поднять руки вверх
- Постоять
- Идти друг за другом
- Остановиться
- Закрывать глазки
- Помахать ручками

Комплекс № 26 апрель 3 неделя

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
- Закрывать глазки и поднять руки вверх
- Постоять
- Идти друг за другом
- Остановиться
- Закрывать 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.
(отрагиваются до лба ладошкой)
Мишка рассердился
И ногою топ! (Топают ногой)

Комплекс № 27 апрель 4 неделя

1. «Лодочка»

(комплекс упражнений для кистей рук)

Лодочка плывет по речке,
По воде идут колечки.
(Ладони прижаты рёбрами друг к другу, большие пальцы вплотную прижаты к ладоням)

2. «Рыбка»

Рыбка плавает в водичке,
Рыбке весело резвиться.
(Положение ладоней то же извилистые движения кистями рук)

3. Ходьба (30 секунд)

Комплекс № 28 май 1 неделя

1. «Потянулись»

Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. Выполнение: поднять руки вверх, опустить. Повторить: 4 раза.

2. «Поклонились»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.
Выполнение: наклон вперед, пальцы рук тянутся к полу, выпрямиться.
Повторить: 4-5 раз.

3. «Прыг-скок»

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 29 май 2 неделя

1. «Солнышко»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.
Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. Повторить: 4 раза.

2. «Тук-тук»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по коленям.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Прятки»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: присесть на корточки — «дети спрятались», кисти рук положить на колени.

Повторить: 4-5 раз.

Ходьба в произвольном направлении, на месте.

Комплекс № 30 май 3 неделя

1. «Часики»

И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: раскачивание рук вперед-назад — «тик-так». Повторить: 4 раза.

2. «Окошко»

И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Мячик»

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 31 май 4 неделя

1. «Птички»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опустить.

Повторить: 4 раза.

2. «Птички пьют»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Прыг-скок»

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.