

**Комплексы утренней
гимнастики
для детей младшей
группы**



Цель: Формирование у детей эмоционально - положительного отношения и интереса к движениям.

Задачи:

1. Приучать детей к согласованным действиям посредством проговаривания.
2. Развивать умения имитировать движения предлагаемых персонажей по воображению.
3. Побуждать детей к активным действиям, используя при этом нетрадиционные формы работы.
4. Обогащать жизненный опыт детей.

Комплекс № 1 «Игрушки»

1 «Говорящая кукла»

Я – весёлая игрушка – да, да, да, да
А зовут меня – Петрушка – да, да, да, да
Лучшей куклы в мире нет – нет, нет, нет, нет
Это вовсе не секрет – нет, нет, нет, нет
И. п.: основная стойка, руки на поясе
на слова «да, да, да, да» - кивать головой
на слова «нет, нет, нет, нет» - мотание головой вправо – влево

2 «Самолёты»

Сядем мы в самолёт
И отправимся в полёт,
Мы отправимся в полёт,
Ты – пилот и я - пилот
И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны
1 – поворот вправо, руки прямые
2 – то же влево

3 «Петрушки»

Мы – Петрушки, мы – Петрушки,
Мы – весёлые игрушки
И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища
1 – присесть, руки согнуть в локтях
2 – исходное положение

4 «Мячик»

Мой весёлый, звонкий мяч
Ты куда пустился вскачь
Жёлтый, красный, голубой –
Не угнаться за тобой
И. п.: основная стойка, руки произвольно
1- 8 – прыжки на двух ногах

Комплекс № 2 «Пойдём гулять»

1 «Покажи ручки»

Вот у нас какие руки
У меня и у друзей
Наши руки не для скуки
Хлопни ими поскорей.
Дети стоят парами по кругу лицом друг к другу.
В первом упражнении дети выполняют «фонарики»,
на последних словах хлопают в ладоши

2 «Обнимашки»

Раз ладошка, два ладошка
Шире руки разведём
Мы обнимемся немножко
И вдвоём гулять пойдём
И. п.: о. с., руки за спиной
1- прав. руку вперёд
2- лев. руку вперёд
3- развести руки в стороны
4- обняться; 5- взяться за руки, пошагать

3 «Приседания»

По тропинке долго шли,
До пенёчка дошли,
Сели – посидели,
Опять пошли
И. п.: стоя лицом друг к другу
1-4- шагать на месте
1-2 – приседания
1-2- шагать на месте

4 «Прыжки»

Закончилась тропинка,
Ямки пошли
Прыгайте повыше
Малыши
И. п.: стоя лицом друг к другу, держась за руки
1-4- шагать
1-4- прыжки

Комплекс № 3 «С флажками»

1 «Подняли – опустили»

Как у наших, у ребят
Флаги празднично горят
Руки выше поднимите
И флажками помашите
И. п.: стоя, флажок внизу
1-4- руку с флажком вытянуть вперёд, другую руку – на пояс,
повороты вправо – влево, ноги стоят на месте;
4-8- ходьба на месте, флажок перед грудью

2 «Покажи друзьям»

Машем вправо, машем влево
Всех друзей мы позовём
Повернёмся, улыбнёмся
И с флажком гулять пойдём
И. п.: сидя, флажок лежит на вытянутых ногах, ближе к стопам,
руки в упоре сзади
1-наклониться, взять флажок
2- помахать над головой
3- положить на ноги

3 «Наклоны»

Наклонюсь, возьму флажок
Помашу немножко
Помашаи и ты, дружок,
И верни на ножки
И. п.: стоя, флажок в руке перед грудью
1 -8 – прыжки на месте

4 «Прыжки»

Вот какой у нас флажок
Яркий и красивый
Прыгай выше с ним, дружок,
Набирайся силы
И. п.: стоя, флажок внизу
1- поднять
2- помахать
3- опустить

Комплекс № 4 «Автомобили»

1 «Посвети фарами»

Фары яркие горят
Едем, едем в детский сад
Би-би, би-би
На дорогу смотри
И. п.: стоя, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки
Сжимать и разжимать кисти рук

2 «Право руля, лево руля»

Руль направо поверну,
А потом налево
Я с дороги не сверну,
Еду, еду смело
И. п.: широкая стойка, руки вытянуты вперед, «держат руль»
1-2 – поворот туловища вправо
3-4 – поворот туловища влево и т. д.

3 «Проверим шины»

Чтоб автомобиль нас вез
Мы проверим шины-
Это обувь для колёс
Для любой машины
И. п.: стоя, руки на поясе
1 - наклониться, дотронуться до носков ног
2 – встать, руки на пояс

4 «Поехали»

По ровненькой дорожке
Мы едем, мы едем
А съехали с дорожки -
Там кочки и ветер
И. п.: стоя, руки перед грудью «держат руль»
1-4 – ходьба на месте, при повороте руки вытягивать вперед
5-8 – прыжки на месте, кистями рук махать в лицо

Комплекс № 5 «Зайки»

1 «Ушки»

Кто там прячет на опушке
Под кусточком свои ушки?
Заинька, заинька –
Длинненькие ушки
И. п.: стоя, руки над головой
Поднимать и опускать поочерёдно кисти рук,
показывая ушки

2 «Хвостик»

Чей виден на проталинке
Хвостик очень маленький?
У заиньки, у заиньки
Хвостик очень маленький
И. п.: стоя, руки на поясе
Повороты влево – вправо

3 «Глазки»

Прячет кто за кустиком
Свои глазки – бусинки?
Заинька малюсенький
Прячет глазки – бусинки
И. п.: стоя, руки за спиной
1 – сесть, закрыть лицо руками
2 – вернуться в и. п.

4 «Прыжки»

И медведя, и лисицу
Кто сильнее всех боится?
Прыг да скок, прыг да скок –
Зайка прыгнул под кусток
И. п.: стоя, руки перед грудью – «лапки у зайки»
1-4 – прыжки на месте
5 – сесть на корточки, закрыть лицо руками
Повторить

Комплекс № 6 «Мячики» (построение «врассыпную»)

1 «Мячики подняли»

На носочки встали,
Мячик вверх подняли,
Постоим немножко –
Опускайтесь, ножки
И. п.: стоя, мячик внизу в руках
1 – подняться на носочки, мячик поднять над головой
2 – вернуться в и. п.

2 «Повороты»

Мячик вправо покажу,
Покажу я влево
Крепко мячик я держу
С ним верчусь умело
И. п.: стоя, мячик внизу в руках
1- повернуться вправо, руки с мячом вытянуть вперёд
2- и. п.
3 – 4 – то же влево

3 «Большой – маленький»

Мячик маленький такой

На полу у ножек,

Подниму над головой –

Маленький я тоже

И. п.: стоя, мячик на полу у ног

1 – присесть, мячик поднять над головой

2 – и. п.

4 «Прыжки»

На полу уснул мой друг:

«Просыпайся, соня!»

Я попрыгаю вокруг,

Разбужу его я

И. п.: стоя, мячик на полу у ног

Прыжки вокруг мячика

Комплекс № 7 «Петрушки»

1 «Тарелочки»

Раз – хлопок, два – хлопок,

Повторяй за мной, дружок

Громко хлопай, будь смелей!

Веселее! Веселей!

И. п.: стоя, руки опущены

Хлопки – «тарелочки»

2 «Повороты»

Во все стороны кручусь,

Вам понравиться хочу

Веселюсь, не молчу,

Кого хочешь научу

И. п.: стоя, руки на поясе

Повороты вправо – влево

3 «Приседания»

Я – Петрушка, я – Петрушка

Я – весёлая игрушка

Со мной вместе веселись –

На зарядку становись!

И. п.: стоя, руки опущены

1 – присесть, колени развести в стороны,

руки согнуть в локтях, кисти растопырить

2 – вернуться в и. п.

4 «Прыжки»

Продолжаю веселиться,

Не могу остановиться

Прыгай веселее

Вот как я умею!

Произвольные прыжки на месте

