

**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 вперёд, 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 вперёд, «держат руль»  
1-2 – поворот туловища вправо  
3-4 – поворот туловища влево и т. д.

#### **3 «Проверим шины»**

Чтоб автомобиль нас вёз  
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 вперёд  
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, зайнька –  
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 зайньки, у зайньки  
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

