



Утверждаю:
заведующая МДОУ
«Костинский детский сад»
М.Н. Гневанова
«27 августа» 2024г.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
Ранний возраст
1,5 до 3 лет
Л.И. Пензулаева

СЕНТЯБРЬ

Большие и маленькие

Вводная часть

Ходьба стайкой за воспитателем. Построение врассыпную.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. «Какие мы стали большие».

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

Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Спрячьте руки».

И.п. – то же.

Отвести руки назад, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3. «Я умею наклоняться».

И.п. – то же.

Наклониться вперед, руки отвести назад. Вернуться в и.п. Повторить 3- 4 раза.

4. «Какими мы были маленькие».

И.п. – то же.

Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 3 – 4 раза.

Заключительная часть

Ходьба стайкой за воспитателем. Бег стайкой за воспитателем. Ходьба, дыхательное упражнение.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
Ранний возраст

СЕНТЯБРЬ

Платочки

Вводная часть

Ходьба стайкой за воспитателем. Имитационная ходьба (как лисичка, как медведь). Построение врассыпную.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения с платочками

1. «Платочек вперед».

*Платочки будем поднимать
И тихонько опускать.*

И.п. - ноги слегка расставить, платочек опущен, держаться за верхнюю часть боков.

Платочек вперед, опуская, сказать «вниз». Повторить 4 раза.

2. «Спрячемся».

*Вместе в прятки мы играем,
Платочком глазки прикрываем.
Не найдет нас рыжий кот,
Опустим платок – мы вот!*

И.п. - ноги врозь, платочек опущен.

Наклон вперед, платочек перед лицом – спрятались, опустить платочек, выпрямиться. Повторить 3-4 раза.

3. «Сесть и встать».

*Сели – встали, сели – встали,
Мы платочки не помяли.*

И.п. - ноги слегка расставить, платочек на полу.

Сесть, сказать «сели», встать. Повторить 3-4 раза.

4. «Подпрыгивание».

*Мы попрыгаем немножко возле нашего платочка,
А потом вокруг шагаем,
На платок не наступаем.*

И.п. - ноги слегка расставить, платочек на полу.

6-8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочка или на месте.

Повторить 2-3 раза.

Заключительная часть

Ходьба стайкой за воспитателем. Бег стайкой за воспитателем. Ходьба, дыхательное упражнение.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
Ранний возраст

ОКТЯБРЬ

Мои игрушки

Вводная часть

На слова воспитателя «пойдем погуляем с куклой» — ходьба стайкой (воспитатель идет лицом к детям, в руках держит куклу). Ходьба, остановка (воспитатель помогает детям стать так, чтобы было удобно выполнять упражнения).

Основная часть

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. «Матрешки».

*Эй, веселые матрешки,
Покажите нам ладошки.*

И.п. - ноги слегка расставить, руки за спиной.

Руки вперед, выпрямить, ладони вверх, сказать «вот». Повторить 4- 5 раз.

2. «Неваляшка».

*Куклы – неваляшки слегка наклоняются,
Дружно выпрямляются.*

И.п. - сидя, ноги врозь, руки назад.

Слегка наклониться вперед и выпрямиться, через 3-4 движения – пауза.

Повторить 4- 5 раз.

3. «Спрятались и показались».

*В прятки весело играем,
То встаем, то приседаем.*

И.п. - ноги слегка расставить, руки вниз.

Присесть – встать. Повторить 4- 5 раз.

4. «Зайки».

*Пляшет зайлька дружок,
На полянке прыг да скок.
А потом шагает,
Лапками махает.*

И.п. - то же, руки за спину.

8-10 подпрыгиваний на месте и ходьба, размахивая руками. Повторить 2-3 раза.

Заключительная часть

Ходьба стайкой за воспитателем. На слова «догоните куклу» дети бегут за воспитателем (5—6 м). На слова «убегайте, кукла вас догонит» дети бегут в обратном направлении. Ходьба, дыхательное упражнение.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
Ранний возраст

ОКТАБРЬ

Веселые погремушки

Вводная часть

Ходьба по кругу имитационная (как лошадки, как медвежата), построение в круг.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения с погремушками

1. «Погремушки просыпаются».

И. п.: ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной.

1—2 — поднять руки с погремушками вверх, позвонить ими вверх.

3—4 — со словами «динь-динь» опустить руки вниз. Повторить 4 раза.

2. «Погремушки звенят».

И. п.: ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной.

1—2 — со словами «динь-динь-динь» наклониться вперед - вниз, погремушками позвонить впереди

3—4 — выпрямиться, руки за спину. Повторить 4 раза.

3. «Погремушки спрятались».

И. п.: стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной.

1—2 — со словами «вот они» присесть, показать погремушки.

3 — встать, погремушки спрятать за спину. Повторить 4 раза.

4. «Погремушкам весело».

Прыжки на месте на обеих ногах, руки впереди слегка согнуты - 8—10 раз в чередовании с ходьбой на месте. Повторить 2-3 раза.

Заключительная часть

Ходьба, свободно размахивая руками с погремушками. Бег в чередовании с ходьбой. Дыхательные упражнения - 1—2—поднять погремушки вверх, 3—4 — со словами «динь-динь» опустить вниз.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
Ранний возраст

НОЯБРЬ

Самолеты

Вводная часть

Ходьба по кругу, имитационная ходьба (как мышка, как лошадка), построение в рассыпную.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. «Самолет».

*Мы – пилоты, мы играем,
Самолетом управляем!*

И.п. - ноги слегка расставить, руки вниз.

Руки в стороны – «крылья самолета». Вернуться в и.п. – «улетел самолет».

Повторить 4 раза.

2. «Самолет на посадку».

*Мы посадку выбираем,
Повороты выполняем!*

И.п. - ноги врозь, руки в стороны.

Наклон вперед, поворот головы вправо - влево, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3. «Посадка».

*Мы посадку выполняем.
Приседаем. Приседаем!*

И.п. - ноги врозь, руки за спину.

Руки в стороны, присесть – опуститься на землю, вернуться в исходное положение.

Повторить 4 раза.

4. «Летчикам весело».

*Приседаем, приседаем,
Прыжки ловко выполняем.*

И.п. - ноги слегка расставлены, руки вниз.

Слегка сгибать и выпрямлять ноги, затем перейти на подпрыгивание. 8 - 10 прыжков в чередовании с ходьбой.

Повторить 2-3 раза.

Заключительная часть

Ходьба, руки в стороны. Бег по кругу, руки в стороны. Ходьба, дыхательное упражнение – вдох, выдох со звуком «у-у-у».

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
Ранний возраст

НОЯБРЬ

Белочка

Вводная часть

Воспитатель загадывает загадку:

Хожу в пушистой шубке,
Живу в густом лесу.
В дупле на старом дубе
Орешки я грызу.

Ходьба на носочках. Ходьба врассыпную.

Построение врассыпную.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения с шишками

1. «ПОКАЖИ ШИШКУ»

И.П.: о.с., руки с шишками внизу.

Поднять руки вперед, показать шишки и спрятать их за спину. Повторить 4 раза.

2. «ПОТЯНУШКИ»

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

Поднять руки в стороны - вверх, потянуться, опустить руки. Повторить 4 раза.

3. «БЕЛОЧКА ИГРАЕТ С ШИШКАМИ»

И.П.: о. с., руки опущены.

Присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки.
Повторить 4 раза.

4. «БЕЛОЧКИ ВЕСЕЛЯТЬСЯ»

Прыжки на месте на обеих ногах 8 раз в чередовании с ходьбой.

Повторить 2-3 раза.

Заключительная часть

Ходьба за воспитателем со сменой направления. Бег врассыпную. Ходьба, дыхательное упражнение.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
Ранний возраст

ДЕКАБРЬ

Зимушка-зима

(комплекс с упражнениями по профилактике зрительных расстройств и элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Воспитатель. Ребята, какое сейчас время года? (Ответы детей.) Чем вам нравится зима? (Ответы детей.) Давайте покажем в упражнениях, как нам нравится зимушка-зима. «Гуляем по зимней дороге» - ходьба по кругу. «Гуляем с друзьями» - ходьба парами, не держась за руки. «Радуемся прогулкам на воздухе» - ходьба врассыпную .

Построение в круг.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. «Падает, падает снег».

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки развести в стороны, вверх, подняться на носки. Вернуться в и. п.

Повторить 4 раза.

2. «Греем руки».

И. п.: сидя, ноги врозь, руки за спиной.

Руки перед грудью, согнутые в локтях. Подуть на них. На счет 1, 2 —вдох. На счет 1, 2, 3, 4—выдох. Вернуться в и. п. Повторить 3 - 4 раза, темп умеренный.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

3. «Глазки устали от снега».

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть. Поморгать глазами. Закрывать глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Закройте глазки».

4. «Холодно».

И. п.: сидя, ноги врозь, руки упор сзади.

Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

Заключительная часть

Имитационная ходьба (как зайчики, как медведи). Бег врассыпную.

Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки». На счет 1, 2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4—выдох. Повторить 3 раза.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
Ранний возраст

ДЕКАБРЬ

Комплекс упражнений с флажками

Вводная часть

Ходьба по кругу. Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба, свободное построение для выполнения упражнений.

Основная часть

1. «Флажок вверх».

*Ну-ка, маленький дружок,
Покажи нам свой флажок.*

И.п. - ноги слегка расставить, флажок опущен.

Флажок вверх, сказать «вот», вернуться в и.п.

Повторить 4 - 5 раз.

2. «Покажи флажок».

*Мы наклонимся вперед,
Всем покажем свой флажок.*

И.п. - ноги на ширине плеч, флажок вниз.

Флажок вперед, наклон, сказать «вот», опустить флажок, выпрямиться.

Повторить 3-4 раза.

3. «Ногу через флажок».

*Мы на коврике сидим,
Ноги поднимаем,
Правой – левой не зевай,
И флажок не задевай.*

И.п. - сидя, ноги врозь, флажок между ног на полу, руки упор сзади.

Перенести через флажок правую (левую) ногу, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

4. «Подпрыгивание».

Как пружинки приседаем и флажком своим играем,

*А потом прыжки на месте,
Прыгаем с флажком мы вместе.*

И.п. - ноги слегка расставить, руки вниз.

Пружинки и 8 -10 подпрыгиваний, встряхивая флажком, чередовать с ходьбой.

Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Ходьба за воспитателем. Бег в чередовании с ходьбой. Дыхательное упражнение.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
Ранний возраст

ЯНВАРЬ

Выходи Зиму встречать

Вводная часть

«По сугробам» - ходьба, высоко поднимая колени. «Дует ветер, ветерок» - ходьба приставным шагом вперед.

Построение в круг.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. «Хорош морозный воздух!».

*Выпал беленький снежок
Выходи гулять, дружок!
Малыши - крепыши
Морозным воздухом дыши!*

И.п.: ноги врозь, руки вниз.

Вдох - руки в стороны, выдох – руки вниз.

Повторить 4 раза.

2. «Обнимает Дед-Мороз».

*Обнимает Дед-Мороз
Ласково щекочет нос.*

И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны

Вдох - обхватить руками плечи, на выдох - сказать «Ух!».

Повторить 4 раза.

3. « Погреем ноги».

*Да и ножки греть пора,
Чтоб не замерзла детвора.*

И.п.: ноги врозь, руки на поясе

Наклон вперед, хлопнуть по коленям, выпрямиться.

Повторить 4 раза.

4. «Спрячемся в сугробы».

*Берегись! Снежки летят...
В сугробы прятаться велят.*

И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс

Присесть, голову к коленям, вернуться в и.п.

Повторить 3-4 раза.

Заключительная часть

Ходьба враспынную. Бег в чередовании с ходьбой. Дыхательное упражнение.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
Ранний возраст

ЯНВАРЬ

Комплекс упражнений с кубиками

Вводная часть

Ходьба по кругу. Ходьба со сменой направления. Построение в круг.

Основная часть

1. «Кубики вместе».

*Кубики возьмем, ребятки,
Поиграем с ними в прятки.*

И.п. - ноги слегка расставить, кубики за спину.

Кубики через стороны вперед, постучать, вернуться в и.п., сказать «вниз».

Повторить 4 -5 раз.

2. «Положи и возьми».

*Мы в строители играем,
Кирпичи передвигаем.*

И.п. - сидя, ноги врозь. Кубики у плеч.

Наклон вперед, кубики положить к пяткам, руки к плечам. Так же взять кубики.

Повторить 4 раза.

3. «Нет кубиков».

*В руки кубики берем,
То их спрячем, то найдем.*

И.п. - сидя, кубики в стороны.

Кубики к животу, согнутыми ногами прикрыть кубики, сказать «нет!»,
выпрямиться.

Повторить 4 раза.

4. «Осторожно и легко».

*Мы пружинки выполняем,
Осторожно приседаем,
Вокруг кубиков прыг-скок,
Легко прыгает сверчок.*

И.п. - ноги слегка расставить, руки вниз. Кубики на полу с боков.

2-3- пружинки и 6-8- подпрыгиваний, не задевая кубики. Повторить 2- 3- раза,
чередую с ходьбой на месте.

Повторить 3-4 раза.

Заключительная часть

Ходьба приставным шагом вперед. Бег в колонне за воспитателем. Ходьба,
дыхательное упражнение.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
Ранний возраст

ФЕВРАЛЬ

Кукла Катя в кукольном театре
(комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Воспитатель предлагает вместе с куклой Катей отправиться в кукольный театр. «Мы вышли из детского сада» - ходьба за воспитателем. «Идем по узенькой дорожке» - ходьба на носочках в колонне по одному. «Перешагиваем с кочки на кочку» - ходьба приставным шагом вперед. «Подходим к театру - ходьба обычная в колонне.

Построение в круг.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. «Петрушка приветствует детей».

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Руки вытянуть вперед, ладони повернуть вверх. Вернуться в и. п. Повторить 4- 5 раз.

2. «Ловкий Буратино».

И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.

Согнуть ноги в коленях, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

3. «Оловянный солдатик».

И. п.: стоя, руки за спиной.

Присесть, руки в стороны, спина прямая. Вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

4. «Куклы рады детворе».

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

6 - 8 прыжков на месте, чередовать с ходьбой.

Повторить 3 раза.

Заключительная часть

«Возвращаемся в детский сад. Мы опаздываем на автобус!» - бег в колонне по одному за воспитателем. «Подходим к детскому саду» - ходьба в колонне по одному. «Мы вспотели и устали в дороге»- дыхательное упражнение «Дуем друг на друга». На счет 1,2-вдох. На счет 1, 2, 3, 4—выдох. Повторить 2 раза.

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
Ранний возраст**

ФЕВРАЛЬ

**Комплекс упражнений с мячом
Вводная часть**

Ходьба с мячом в руках. Ходьба с мячом, обходя предметы.
Построение врассыпную.

Основная часть

1. «Мяч вперед».

*Покажи, дружок, свой мяч.
От друзей его не прячь.*

И.п. - ноги слегка расставить, мяч опущен.
Мяч вперед, опустить.

Повторить 4 раза.

2. «Покажи мяч».

*Ты наклоны выполняй
И про мяч не забывай.*

И.п. - ноги врозь, мяч опущен. Наклон вперед, мяч вперед, опустить мяч,
выпрямиться.

Повторить 4 раза.

3. «Выше мяч».

*На коленочки вставай,
Вышек мячик поднимай.*

И.п. - сидя на пятках, мяч опущен.

Подняться на колени, мяч вверх, посмотреть на мяч. Сесть на пятки, опустить мяч.

Повторить 3 - 4 раза.

4. «Мячик отдыхает».

*Мяч устал и отдыхает, друг пружинки выполняет,
Вместо мячика прыжки выполняем ловко мы.
Шагаем с мячиком легко, дышим ровно, глубоко.*

И.п. - ноги слегка расставить. Руки на поясе, мяч на полу.

3-4- пружинки, 6-8- подпрыгиваний. Ходьба вокруг мяча. Повторить 3 - 4 раза.

Заключительная часть

Ходьба с мячом за воспитателем. Бег с мячом за воспитателем. Ходьба, дыхательное упражнение. На счет 1-2- мяч вверх – вдох, на 3-4 – мяч вниз – выдох. Повторить 2- 3 раза.

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
Ранний возраст**

МАРТ

Птички

Вводная часть

Ходьба по кругу в колонне по одному за воспитателем (воспитатель идет впереди колонны лицом к детям). Ходьба с высоким подниманием коленей, свободно размахивая руками. Ходьба, построение врассыпную.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. «Птички машут крыльями».

И. п.: ноги на ширине ступни параллельно, руки внизу отведены назад.

1 — поднять руки в стороны — вдох.

2—3 — помахать ими (как птицы машут крыльями)

4— со звуком «пи-пи-пи» опустить руки вниз.

Повторить 4—5 раз,
темп медленный.

2. «Птички разговаривают».

И. п.: ноги на ширине ступни параллельно, руки на поясе.

1— 2 — со словом «чик-чирик» поворот туловища влево.

3—4 — выпрямиться — вдох. То же в правую сторону. По 2 раза в каждую сторону.

3. «Птички клюют зернышки».

И. п.: ноги на ширине ступни параллельно, руки на поясе.

1 — присесть, наклонить голову

2—3 — со словами «клю-клю-клю» постучать пальцами о колени

4 — выпрямиться, руки на поясе — вдох.

Повторить 3—4 раза.

4. «Птичкам весело».

И. п.: ноги вместе, руки свободно опущены вниз.

8 прыжков на месте на обеих ногах (как воробышки прыгают).

Повторить 2- 3 раза.

Заключительная часть

Ходьба друг за другом. Бег по кругу в чередовании с ходьбой. Дыхательное

упражнение.

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
Ранний возраст**

МАРТ

Комплекс упражнений с платочком

Вводная часть

Ходьба в колонне со сменой направления. Ходьба приставным шагом в стороны.
Построение в круг.

Основная часть

1. «До свидания».

*«До свиданья» - мамам нашим говорим,
Платочком машем.*

И.п. - ноги слегка расставить, платочек в одной руке, опущен.
Платочек вверх, помахать, посмотреть, опустить. После 2-3 повторений,
переложить платочек в другую руку.

2. «На колени».

*Будем ловко наклоняться
И коленочек касаться.*

И.п. - ноги врозь, платочек вверх.
Наклон вперед, платочек к коленям, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3. «Не урони».

*Будем ножки поднимать,
И платочек не ронять.*

И.п. - сидя, платочек на коленях, руки упор сзади.
Согнуть и выпрямить ноги, голову не опускать. Дыхание произвольное.
Повторить 4 раза.

4. «Вокруг платочка»

*Тише, тише не шумите,
Нашу кошку не будите.
На носочках мы пройдемся,
В лапы кошке не даемся.*

И.п. - ноги слегка расставить, платочек на полу.
Подняться на носки, обойти вокруг платочка в одну и в другую сторону.
Повторить 2-3 раза.

Заключительная часть

Ходьба друг за другом. Бег враспынную. Ходьба, дыхательное упражнение.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
Ранний возраст

АПРЕЛЬ

Зоопарк

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

Вводная часть

Воспитатель предлагает детям отправиться в зоопарк.

«Мы вышли из детского сада» - ходьба парами, не держась за руки. «Идем по узенькой дорожке» - ходьба на носочках в колонне по одному. «Перешагиваем с кочки на кочку» - ходьба приставным шагом вперед. «Подходим к зоопарку» - ходьба обычная в колонне.

Построение в круг.

Основная часть

1. «Волчата приветствуют детей».

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Руки вытянуть вперед, повернуть ладонями вверх. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4- 5 раз. Темп умеренный.

2. «Сильные медвежата».

И. п.: лежа на спине, руки вверх над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание детям: «Достаньте до пальчиков ног».

3. «Ловкие лисички».

И. п.: сидя, руки в упоре сзади.

Поднять ноги. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

4. «Смешные обезьянки».

И. п.: стоя, руки за спиной. Присесть, руки развести в стороны.

Повторить 4- 5 раз. Темп умеренный.

Заключительная часть

«Возвращаемся в детский сад» - бег в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга». Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить 2 раза.

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
Ранний возраст**

АПРЕЛЬ

Комплекс упражнений с флажками

Вводная часть

Ходьба по кругу. Ходьба приставным шагом в стороны. Построение врассыпную.

Основная часть

1. «Через стороны».

*Будем мы флажком махать,
Поднимать и опускать!*

И.п. - ноги слегка расставить, флажки опущены.

Через стороны поднять флажки, помахать, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Повернись».

*Я гаишник на посту, за движением слежу.
Повороты выполняю и движеньем управляю.*

И.п. - ноги врозь, флажки за спиной.

Поворот вправо (влево), показать флажок, опустить. Повторить 2 раза в каждую сторону.

3. «Согни ноги».

*Стрелку крана поднимаю,
Свой флажок не задеваю.*

И.п. - сидя, ноги вперед, флажки на полу между ног.

Согнуть ноги, выпрямить, голову не опускать. Повторить 4 раза.

4. «Нам весело».

*Прыгай ловко, не зевай, про флажки не забывай.
А теперь шагай вперед, завтрак на столе уж ждет.*

И.п. - ноги врозь, флажки внизу.

6 - 8 подпрыгиваний, ходьба на месте, помахивая флажками. Повторить 2 -3 раза.

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне за воспитателем. Ходьба, дыхательное упражнение.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
Ранний возраст

МАЙ

На лужайке

Вводная часть

Ходьба друг за другом имитационная (как муравьи, как паучки). Ходьба со сменой направления. Построение в круг

Основная часть

1. «Покажи и спрячь ладошки».

*А ребята по порядку
Утром делают зарядку.
Тянут к солнышку ладошки,
Чтоб погрело их немножко,*

И.п. - ноги слегка расставить.

Вытянуть руки вперед, спрятать руки за спину.

Повторить 4 - 5 раз.

2. «Цветочки наклоняются».

*И цветочки солнцу рады,
Закачались все по саду.*

И.п. - ноги слегка расставить, руки на поясе.

Наклониться вправо, выпрямиться. Наклониться влево, выпрямиться.

Повторить 2-3 раза в каждую сторону.

3. «Малютка – Светлячок».

*Лишь малютка-Светлячок
Спать ложится на бочок.
Ночь придет, ему вставать,
Чтобы землю освещать.*

И.п. - стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вниз.

Присесть, наклонив голову к коленям, обхватив их руками - «спрятался». Встать, выпрямиться, руки опустить.

Повторить 4-5 раз.

4. «Букашки».

*Солнцу рады и букашки,
Загорают на ромашке.
Тянут, тянут к солнцу лапки,
Чтобы загорели пятки.*

И.п. – лежа на спине. Подвигать руками и ногами («как жуки»).

5. «Саранча».

*А большая саранча
Задала всем стрекоча.*

И.п. - стать прямо, ноги вместе, руки опущены. Сделать 6-8 подпрыгиваний, отдохнуть, снова повторить подскоки 3 раза.

Заключительная часть

*В поле бабочки порхают,
День-деньской они летают.
Ветер дунет - и кружатся.
Плавно на цветы садятся.*

Бег свободно, размахивая руками. Спокойная ходьба, медленно поднимая руки вверх и опуская их вниз («бабочки летают»), медленное кружение на месте, приседание.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ Ранний возраст

МАЙ

Комплекс упражнений с кубиками

Вводная часть

Ходьба в колонне по одному. Ходьба, обходя кубики. Построение врассыпную возле кубиков.

Основная часть

1. «Покажи кубики».

Взяли кубики ребятки.

Поиграем с ними в прятки

И.п. - ноги слегка расставить, кубики – за спину.

Кубики вперед, сказать «вот!», спрятать за спину, голову не опускать.

Повторить 4 раза.

2. «Покажем друг другу».

Выполняем поворот,

Кубик вот!

И кубик вот!

И.п. - ноги врозь, кубики у пояса.

Поворот в сторону, показать кубики. Сказать «вот!», вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

3. «Нет кубиков».

Спрячем кубики свои.

Ты попробуй их найди!

И.п. - сидя, кубики – в стороны.

Кубики к животу, согнутыми ногами прикрыть кубики. Сказать «нет!», выпрямиться.

Повторить 4 раза.

4. «Мячики».

*Мы пружинки выполняем с кубиками приседаем,
прыгаем, как мячики, девочки и мальчики.*

А потом шагаем, мы устали – отдыхаем.

И.п. - ноги слегка расставить, кубики опущены.

2-3- пружинки, 6-8- подпрыгиваний, ходьба.

Заключительная часть

Ходьба друг за другом в колонне. Бег в колонне, в чередовании с ходьбой.

Ходьба, дыхательное упражнение.