**Комплексы утренней гимнастики**

**первая младшая группа**

**Комплекс утренней гимнастики №1**

**Упражнения без предметов**

**С 1- по 15 сентября**

Выглянуло солнышко и зовет гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать

Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.

Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко.

Бег стайкой за воспитателем  8 сек.

**ОРУ «Поиграем с солнышком»**

1. **«Греем ладошки»**

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,

Наше солнышко - колоколышко

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

1. **«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

1. **«Радуемся 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 утренней гимнастики №2**

**Упражнения с платочком**

**С 15- по 30 сентября.**

1**.«Платочек вперед».**

 И.П.: ноги слегка расставить, платочек опущен, держаться за верхнюю часть с боков. Платочек вперед, опуская, сказать «вниз». То же, из И.П. платочек перед грудью. Повторить 5 раз.

**2.«Спрячемся».**

И.П.: ноги врозь, платочек опущен. Наклон вперед, платочек перед лицом — спрятались, опустить платочек, выпрямиться. Повторить 5 раз.

**3**.«**Сесть и встать».**

Ноги слегка расставить, платочек на полу. Сесть на платочек, встать, сказать «сели». Повторить 4 раза.

**4.«Подпрыгивание».**

И.П.: ноги слегка расставить, платочек на полу. 6—8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочка или на месте. Повторить 3 раза.

**Комплекс утренней гимнастики №1**

**Упражнения без предметов**

**С 1 октября –по 15 октября**

В огород мы пойдем, урожай соберем!

Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.

Эй, лошадка, го-гоп,

Отвези нас в огород.

Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

**ОРУ «Веселый огород»**

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.

1. **«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

1. **«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 утренней гимнастики №2**

**Упражнения с кубиками**

**С 15- по 31 октября.**

1**.«Постучать».**

И.П.: сидя на стуле, кубики в стороны. Опустить кубики, постучать о сиденье с боков, руки в стороны. Говорить «тук, тук». Голову не опускать. Повторить 5 раз.

2**.«Положи и возьми».**

И.П.: то же, ноги врозь, кубики за спину. Наклон вниз, положить кубики, выпрямиться. Так же взять. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3**.«Не урони**».

И.П.: сидя на полу за стулом, ноги вместе под стул, кубик зажат между ног, руки упор. Согнуть ноги, вернуться в и. п. Голову не опускать. Повторить 4 раза.

4**.«Кубики на стул».**

И.П.: ноги слегка расставить, кубики на стул. 6—8 подпрыгиваний (или пружинок) на месте и ходьба вокруг стула. Повторить 3 раза.

**Комплекс утренней гимнастики №1**

**Упражнения без предметов**

**С 1- по 15 ноября**

Птицы улетали, крыльями махали.

Вот так, вот так крыльями махали.

Ходьба  стайкой за воспитателем 10 сек.,

Птицы улетали, крыльями махали.

Вот так, вот так крыльями махали.

Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

**ОРУ «Птички»**

**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 утренней гимнастики №2**

**Упражнения с флажками**

**С 15- по 30 ноября.**

 1**.«Играем».**

И.П.: ноги слегка расставить, флажок опущен. Помахать, вернуться в И.П.. Повторить 3 раза.

**2.«Передай флажок».**

И.П.: ноги врозь, флажок опущен. Помахать над головой, переложить в другую руку, наклониться, переложить в другую руку, вернуться в И.П.. Повторить 4 раза.

**3.«Согни ноги**»

. И.П.: сидя, ноги вперед, флажок на полу между ног. Согнуть ноги, выпрямить, не задевая флажка. Повторить 5 раз.

4**.«Флажкам весело».**

И.П.: ноги слегка расставить, флажки опущены. 6—8 подпрыгиваний со взмахом флажка. Повторить 3 раза.

**Комплекс утренней гимнастики №1**

**Упражнения без предметов**

**С 1- по 15 декабря.**

Чтобы нам не потеряться

Нужно за руки держаться.

Отправляемся мы в лес,

Ждет нас много в нем чудес.

Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.

По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем!

По сугробам мы идем и не чуть не устаем.

Ходьба с высоким подниманием колена 10сек.

Холодно в лесу зимой побежали все за мной

Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.

**ОРУ «В гости к елочке»**

**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

**Комплекс утренней гимнастики №2**

**Упражнения с платочками**

**С 15- по 31 декабря.**

1**.«До свидания».**

И.П.: ноги слегка расставить, платочек опущен. Платочек вверх, помахать, посмотреть, опустить. После 2—3 повторений переложить платочек в другую руку. Повторить раза.

**2.«На колени**».

И.П.: ноги врозь, платочек вверх. Наклон вперед, платочек к коленям, вернуться в И.П.. Повторить 4 раза.3.«**Не урони».**

И.П.: сидя, платочек на коленях, руки упор сбоку. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

**4.«Вокруг платочка**». И.П.: ноги слегка расставить, платочек на полу. Подняться на носки, обойти вокруг платочка в одну п другую сторону. Закончить обычной ходьбой и бегом друг за другом. Повторить 3 раза.

**Комплекс утренней гимнастики №1**

**Упражнения без предметов**

**С 1- по15января**

Как на тоненький  ледок, выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима белоснежная пришла

Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.

Как на тоненький  ледок, выпал беленький снежок.

**ОРУ «Снежинки»**

**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.

(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 утренней гимнастики №2**

**Упражнения с кубиками**

**С 15- по 31 января.**

**1. «Покажи кубики».**

И.П.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики вперед, сказать «вот», спрятать за спину. Голову не опускать. Повторить 5 раз.

**2. «Покажем друг другу».**

И.П.: ноги врозь, кубики у пояса. Поворот в сторону, показать кубики, сказать «вот», вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

**3.«Нет кубиков».**

И.П.: сидя, кубики в стороны. Кубики к животу, согнутыми ногами прикрыть кубики, сказать «нет», можно опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

**4.«Мячики».**

И.П.: ноги слегка расставить, кубики опущены. 2—3 пружинки, 6—8 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 3 раза. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

**Комплекс утренней гимнастики №1**

**Упражнения без предметов**

**С 1 – по 15 февраля**

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.** **«Большой пузырь».**

И. п. – ноги произвольно, руки вдоль туловища. В. – поднять руки вверх и развести в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

**2. «Надуем пузырь».**

И. п. - ноги слегка расставлены, руки внизу. В. - поднести руки ко рту, сказать «ф-ф-ф», опустить их. Повторить 4 раза.

**3. «Проверим пузырь».**

И. п. – то же. В. - наклониться вперед, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.

**4. «Пузырь лопнул».**

И. п. – то же. В. – присесть, положить руки на колени, сказать «хлоп», встать.

**5.Ходьб**а друг за другом с поворотом кругом по сигналу.

**Комплекс утренней гимнастики №2**

**Упражнения с флажками**

**С 15- по 28 февраля.**

**1. «Выше флаг».**

И.П.: ноги слегка расставить, флажок опущен. Флажок вверх, посмотреть и через сторону опустить, сказать «вниз». Повторить 3 раза.  
**2.«Показать и помахать».**

И.П.: ноги на ширине плеч, флажок назад. Флажок вперед, помахать, наклониться, выпрямиться, помахать, опустить. Повторить 2 раза.

**3.«Не задень».**

И.П.: сидя, ноги врозь, флажок на полу между ног, руки упор сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, не задев флажок. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

**4.«Подпрыгивание».**

И.П.: ноги слегка расставить, флажки на полу. 8—10 подпрыгиваний. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте, не задев флажки.

**Комплекс утренней гимнастики №1**

**Упражнения без предметов**

**с 1- по 15 марта**

Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко

- Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

- Ходьба на носках 15сек.

С солнцем нам легко бежать , будем мы весну встречать

-Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек.- перестроение в полукруг

**ОРУ «За воротами весна»**

**1.«Сосульки»**

Вот сосульки как морковки, нам их хочется сорвать, Только в рот нельзя их брать.

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться на носочки, потом вернуться в И.п. – 4 раза

**2.«Капель»**

Солнце светит целый день кап-кап звенит капель

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо с отведением правой руки (ладонь вверх – «ловим капельки») – И.п. – 4 раза.

**3.«Радуемся весне»**

Ой весна, весна, весна, долгожданная пришла

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

**Комплекс утренней гимнастики №2**

**Упражнения с длинным шнуром**

**С 15- по 31 марта**

**Построение в круг, размыкание.**

**1 .«Потягивание» 6 раз.**

И.п. - ноги на ширине стопы, руки со шнуром внизу.

1- поднять руки вверх, посмотреть на шнур (вдох).

2- и.п.

**2. «Приседание» 6 раз.**

И.п.- ноги на ширине плеч, руки со шнуром внизу.

1- присесть, руки вперед (вдох), «сели».

2- и.п.

**3. «Наклоны вперед и назад» 6 раз.**

И.п. - ноги на ширине плеч, руки со шнуром внизу.

1 - наклонить туловище вперед, руки вверх (выдох)

2- и.п.

3- туловище наклонить назад, руки вперед.

4- и.п.(вдох)

**4. «Упражнение для рук».**

И.п. - ноги вместе, руки внизу, дети перебирают пальцами шнур в одну и другую сторону.

**5. Игра «Кот и мыши».**

Ходьба.

**Комплекс утренней гимнастики №1**

**Упражнения без предметов**

**с 1 –по 15 апреля**

Просыпается природа, улучшается погода.

Ах, в апреле весна настоящая пришла.

Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко- Ходьба на носках 15сек.

Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.- Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.- перестроение в полукруг

**ОРУ «Весна»:**

1**.«Скворцы прилетели»**

Из далеких из краев возвращаются скворцы.

Будут гнезда скоро вить, и появятся птенцы.

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться, потом вернуться в И.п. – 4 раза

**2.«Птички зернышки клюют»**

Ходят птички там и тут, зернышки с земли клюют.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон вперед достать пальцами пол – И.п. – 4 раза.

**3.«Ленивый кот»**

лежебока кот проснулся и лениво потянулся – что такое?

Весна долгожданная пришла

**Комплекс утренней гимнастики №2**

**Упражнения с мешочками**

**с 15-по 30 апреля**

**Комплекс ОРУ.**

**1 .«Подними мешочек». 6 раз.**

И.п.- ноги на узкой дорожке, мешочек внизу.

1 -2- поднять руки через стороны вверх, переложить мешочек в

другую руку (вдох).

3-4- и.п. (вниз), темп медленный.

**2. «Мешочек положить», 6 раз.**

И.п.- ноги на узкой дорожке, мешочек внизу в двух руках.

1-2- присесть, положить мешочек впереди себя (сели).

3-4- и.п.

**3. «Положи мешочек»,4 раза в каждую сторону.**

И.п.- ноги на широкой дорожке, мешочек за спиной.

1-2- наклониться вперед, мешочек положить впереди себя (положили).

3-4- выпрямиться.

5-6- наклониться вперед, взять мешочек (взяли).

7-8- и.п.

**4. «Переложили мешочек»,5 раз.**

И.п.- ноги чуть врозь, руки в стороны, мешочек в одной руке.

1-2- руки вперед, переложить мешочек в другую руку.

3-4- и.п. (вдох), темп умеренный.

произвольное).

**Комплекс утренней гимнастики №1**

**Упражнения без предметов**

**С 1 мая- по 15 мая**

Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет?

Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.

Чтобы травку не помять надо на носочки встать

Ходьба на носках 15сек.

А лошадка на лугу прыгает резвиться, зиму всю и всю весну травушка ей сниться.

Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.Перестроение в полукруг

**ОРУ «На лугу»**

**1.«Бабочка»**

Расправляет крылышки бабочка красавица. Яркая нарядная всем ребятам нравиться.

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки к плечам. Руки в стороны, потом вернуться в И.п. – 4 раза

**2.«Стрекоза»**

Это что за вертолет, Отправляется в полет? Это просто стрекоза, непоседа егоза.

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Повороты вправо - влево – И.п. – 4 раза.

**3.«Одуванчик»**

Маленькие солнышки, яркие головушки. Одуванчики цветут, распускаясь там и тут.

И.п. – сидя ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги (можно слегка развести), одновременно выпрямить руки вверх и в стороны. 5 раз

**Комплекс утренней гимнастики №2**

**Упражнения с ленточками**

**С 15- по 31 мая.**

**Комплекс ОРУ.**

**1 .«Веселые ленточки»6 раз.**

И.п.- ноги врозь, ленточки внизу.

1 -2- поднять ленточки.

3-4- и.п., темп медленный.

**2. «Веселые колени»4 раза каждой ногой.**

1- поднять правую ногу, согнуть в колене,

коснуться ленточками колена (выдох).

2- и.п.

3- то же другой ногой, темп медленный.

**3. «Наклонись», 6 раз.**

И.п.- ноги на широкой дорожке, руки с ленточками у плеч.

1-2- наклониться, коснуться коленей ленточками (выдох). I

3-4- и.п., темп медленный. I

**4. «Помаши», 6 раз.**

И.п.- ноги врозь, руки внизу.

1-2- махнуть ленточками вверх,(вдох).

3-4- и.п., темп умеренный.

**5. «Ленточки качаются», 5 раз в каждую сторону.**

И.п.- ноги врозь, ленточки вверху.

1 -2- наклон в одну сторону.

3-4- наклон в другую сторону, дыхание произвольное, темп медленный.

-Ходьба.