

Комплексы утренней гимнастики

первая младшая группа

Комплекс утренней гимнастики № 1

Упражнения без предметов С 1 - 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 - колокольшко

*И.п. – о.с. Руки вперед, 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. «Радуеться 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 - 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 № 3

Упражнения без предметов С 1 – 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.

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. «Веселье»

Дружный наш огород веселится и поет

И.п. – ос. Прыжки на двух ногах на месте. – 4 раза

4. «Горошина»

Непослушный горох

Раскатился ...Ох, ох!

Вы, горошины, бегите.

Домик свой скорей найдите.

Бег врассыпную 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 утренней гимнастики № 4

Упражнения с кубиками С 15 - 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 № 5

Упражнения без предметов С 1 - 15 ноября

Птицы улетаели, крыльями махали.

Вот так, вот так крыльями махали.

Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.

Птицы улетаели, 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.

4. «Непоседа-воробей»

Непоседа воробей прыгает и кружится,

Очень радуется он – не замерзла лужица.

Хорохорится, храбриться!

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 утренней гимнастики № 6

Упражнения с флажками С 15 - 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 № 7

Упражнения без предметов С 1 - 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,
Ёлку вместе украшайте.

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

3. «Радует елке»

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

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

4. «Игра с зайцами»

Разбежались зайки,
Зайки - побегайки.
Эй зайчишки, раз – два – три,
К елке в круг скорей беги.

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

Комплекс утренней гимнастики № 8

Упражнения с платочками С 15 - 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 и другую сторону.
Закончить обычной ходьбой и бегом друг за другом.
Повторить 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики № 9

Упражнения без предметов С 1 – 15 января

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.

Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать.

Ходьба на носках 10сек.

Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки.

Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.

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

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 врассыпную

На вторую бегут к воспитателю – 2 раза

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра.

Комплекс утренней гимнастики № 10

Упражнения с кубиками С 15 - 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 № 11

Упражнения без предметов С 1 – 15 февраля

«Веселые погремушки»

Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.

Ходьба на носках 15сек.

Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «Веселые погремушки»

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

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 врассыпную
На вторую бегут к воспитателю – 2 раза*

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра.

Комплекс утренней гимнастики № 12

Упражнения с флажками С 15 - 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 № 13

Упражнения без предметов с 1 - 15 марта

Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко

Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.

Солнце в небе высоко, нам с 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 № 14

Упражнения с длинным шнуром С 15 - 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 № 15

Упражнения без предметов с 1 – 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. – встать, 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!

И. п. - о. с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух ногах на месте. -5 раз

4. «Гнездо»

Ах, скворцы летают, ищут, где же гнездышки им свить.

Где птенцы их будут жить.

Дети бегают врассыпную по залу под музыку, музыка останавливается дети бегут к обручам (2-3, по несколько детей на обруч) лежащим на полу и прыгают в них, садятся на корточки.

Комплекс утренней гимнастики № 16

Упражнения с мешочками с 15 - 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 № 17

Упражнения без предметов

С 1 мая - 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 снится.

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

4. «Жук»

Жук проснулся и жужжит,

Над травой он летит.

*Дети бегают враспынную по залу со звуками «Ж-Ж-Ж» под музыку, музыка останавливается, дети останавливаются и походят к воспитателю.
– 2 раза*

Комплекс утренней гимнастики № 18

Упражнения с ленточками С 15 - 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).

3-4- и.п., темп медленный.

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.

«Одуванчик, скинул желтый сарафанчик»

Одуванчик, одуванчик, скинул желтый сарафанчик

В шар воздушный превратился,

Дунул ветер, шарик взвился.

К удивлению ребят вместо шарика летят,

Белые снежинки легкие пушинки.