

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 1 «Сибирячок»
633011, Новосибирская область, город Бердск, м-он Северный, 20/1
тел.(8-383-41) 3-70-34; e-mail: bsk_du01@mail.ru

Картотека «Комплекс утренней гимнастики»

подготовила:
воспитатель Запезалова Елена Владимировна



Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе без предметов

№1

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.

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. «Радуюсь 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 в первой младшей группе с платочком №2

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 в первой младшей группе без предметов №1

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.

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. – 4раза

3. «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 в первой младшей группе с кубиками №2

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 в первой младшей группе без предметов №1

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 впервой младшей группе с флажками №2

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 в первой младшей группе без предметов №1

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 в первой младшей группе с платочком №2

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 и другую сторону.
Закончить обычной ходьбой и бегом друг за другом. Повторить 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе без предметов № 1

С 1 по 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.

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.«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

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе с кубиками №2

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 в первой младшей группе без предметов №1

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. Ходьба друг за другом с поворотом кругом по сигналу.

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе с флажками №2

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 в первой младшей группе без предметов №1

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.«Радуюсь весне»

Ой весна, весна, весна, долгожданная пришла

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

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе с длинным шнуром» №2

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 в первой младшей группе без предметов №1

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 в первой младшей группе с мешочками №2

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 в первой младшей группе без предметов №1

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 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 нравится

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 в первой младшей группе с ленточками №2

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).

3-4- и.п., темп медленный. I

4. «Помашки», 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.

ОКТЯБРЬ.



I КОМПЛЕКС:

I. Дети вместе с педагогом поют песенку:

1. «Петушок»

Петушок, петушок
Золотой гребешок!
По двору идет, курочек зовет.
Курочек зовет: «Ко-ко-ко,
Курочки-хохлатки,
Бегите без оглядки.
Петушок вам зернышко нашёл».

На слова «бегите без оглядки» дети бегут за педагогом.

2. Бег в среднем темпе -30 секунд. Переход на ходьбу.

3. Подвижная игра в кругу «Надувайся пузырь»

Надувайся пузырь,
Надувайся большой,
Оставайся такой, да не лопайся.

II КОМПЛЕКС:

1. «Лошадки»

Я люблю свою лошадку,
Причешу ей шерстку гладко,
Гребешком приглажу хвостик
И верхом поеду в гости.

(Дети изображают лошадок, движения сопровождаются текстом.)

Ты мой конь,

Как огонь!

Ты копытами стучишь,

Звонко «иго-го» кричишь,

Сильно об пол бьёшь ногой

(Дети бегают в рассыпную в течение 45 секунд. Темп средний.)

и качаешь головой!

Оседлать тебя хочу

И скачу, скачу, скачу!

(Переходят на ходьбу)

Мы устали. Отдохнём.

И водицы мы попьём.

Заедим душистым сеном

Встанем тихо и заснем.

(Останавливаются).

2. Заключительная ходьба.

3. Подвижная игра

«Ходят по дорожке красные сапожки!»



НОЯБРЬ

I КОМПЛЕКС :

1. «Воробушки»

Птички в гнёздышках сидят

И на улицу глядят.

Погоулять они хотят

И тихонечко летят.

Полетели, полетели,

Пёрышки почистили,

Хвостиком встряхнули.

Опять полетели.

На дорожку сели,

Прыгают, чирикают,

Зернышки клюют.

(Дети, сидя на корточках, поворачивают голову, встают, бегут, взмахивая вправо и влево руками. Темп средний. Садятся на скамейки, трут руками плечи, крутят попками. Снова «летят», садятся на корточки, поворачивают головки вправо-влево, имитируют действие птенцов»)

2. Ходьба (30 секунд)

3. Подвижная игра «Ходит Ваня».

II КОМПЛЕКС:

1. «Мы - цыплята»

Курочки-хохлатки

По двору гуляли.

Курочки-хохлаточки

Зернышки искали.

Вышла курочка гулять,

Свежей травке пощипать.

А за ней ребятки,

Жёлтые цыплятки.

«Ко-ко-ко, ко-ко-ко,

Не ходите далеко,

Лапками гребите,

Зернышки ищите».

Съели толстого жука,

Дождевого червяка,

Выпили водицы

Полное корытце.

Нужно зёрнышко найти.

Ты побегай, поищи.

Только дождик вдруг полъет –

Нам намочит гребешок.

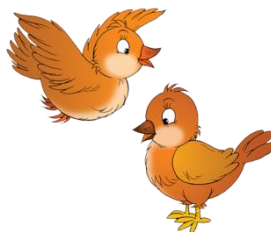
Мама-курочка зовет,

Всех под крылышко берет.

(Дети выполняют с педагогом движения курочки и цыплят согласно тексту)

2. Ходьба (30 секунд)

3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»



ДЕКАБРЬ

I. КОМПЛЕКС:

1. «Зайка серенький».

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

(Дети присели, шевелят кистями поднятых рук)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

(Дети присели, шевелят кистями поднятых рук).

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп –

Надо лапочки погреть

(Встают, хлопают в ладоши)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

(Дети прыгают на месте на обеих на ногах, темп средний)

Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку испугал.

Зайка прыг –

И ускакал!

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Кот и мышки».



II КОМПЛЕКС:

1. «Котята»

Как у нашей кошки

Подросли ребята,

Подросли ребята,

Пушистые котята.

Спинки выгибают,

Хвостиком играют.

А у них на лапках

Острые царапки

Длинные усищи,

Зелёные глазищи.

(дети изображают действия котят: горбят спинки и шипят, стоят на коленях, вытягивают руки вперёд и шевелят пальчиками, сжимают кулачки).

Очень любят умываться,

Лапкой ушки почесать

И животик полизать.

Улеглись на бочок,

(Имитируют умывание, чешут за ушками, «лизжут» животик, прогибают спинку)

И свернулись в клубок,

А потом прогнули спинки,



Убежали из корзинки.
(Разбегаются бег в течение 30 секунд)

2. Ходьба (30 секунд)

3. Подвижная игра «Самолёты»

ЯНВАРЬ.

I. КОМПЛЕКС:

1. «Снежинки».

Выпал беленький снежок,
Всюду посветлело.
Лепим, лепим мы снежинки
Ловко и умело.
Очень весело сейчас
Со снежками пляшем
Посмотрите-ка на нас,
На веселье наше.

(Дети прыгают на двух ногах, кружатся, руками делают «фонарики», полуприседают, бегают в разных направлениях).

Вместе с нами поиграть
Всех мы приглашаем.
Быстро-быстро побежим –
Никто нас не поймает.

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Раздувайся пузырь»



II КОМПЛЕКС:

1. «Веточки качаются»

Дети поднимают вверх руки и раскачиваются из стороны в сторону.

2. «Мишка».

Зайка по лесу гулял,
А в берлоге мишка спал.
Ближе зайка подбежал
И зайчат к себе позвал.
Услыхал медведь и давай реветь:
«Кто тут смеет так шуметь».

(Дети прыгают, педагог имитирует действия медведя, зовёт ребят к себе и грозит пальцем, повторяя последнюю фразу).

Мишка, ты нас не пугай,
Вместе с нами поиграй;
Лапочками хлоп-хлоп,
Ноженьками топ-топ.
Выставляем ножки
В беленьких сапожках,
Хвостиком машем.

(Дети хлопают в ладоши, топаят ножками, поочередно выставляют вперед то



одну то другую ногу, пляшут)

3. Ходьба (30 секунд).4 .Подвижная игра «Лохматый пес»

ФЕВРАЛЬ.

I. КОМПЛЕКС:

1. «Неваляшки»

Мы – милашки,
Куклы неваляшки,
Куклы неваляшки,
Яркие рубашки.
Мы не спим, не сидим,
И ложиться не хотим.

(Движения согласно тексту)

2. Ходьба (30 секунд).

3.Подвижная игра «Лохматый пёс»



II КОМПЛЕКС:

1.«Белочки»

Рыженькие белочки скачут по ветвям
(Движения согласно тексту)
Пушистые хвостики
Мелькают тут и там
Маленькие белочки замёрзли на снегу.
Как согреть им лапочки в зимнюю пургу?
Лапка лапку ударяет,
Быстро-быстро согревает.
Прыг да скок, прыг да скок,
И свернёмся мы в клубок.

2. Ходьба (30 секунд).

3 .Подвижная игра «Лохматый пёс»



МАРТ

I КОМПЛЕКС:

1. «Наши ножки»

По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки.
Шагают наши ножки.

(Дети идут друг за другом, выставляя ножки, делают «пружинки»)

Совсем не устают.

Вот деточки попляшут

И ручками помашут,

(Делают руками фонарики, кружатся и приседают)

Покружатся на месте,

Присядут, отдохнут.

2. Ходьба (30 секунд).



3. Подвижная игра «Курочка - хохлатка»

II КОМПЛЕКС:

1. «Догони мяч»

Мой

Весёлый

Звонкий

(Дети прыгают на двух ногах на одном месте)

Мяч!

(Бегают по всей комнате, имитируя игру с мячом)

Ты куда

Помчался

Вскачь?

Жёлтый,

Красный

Голубой,

Не угнаться

За тобой!

(С.Я.Маршак)

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Бусинки».



АПРЕЛЬ.

I КОМПЛЕКС:

1. «Ладушки»

Ладушки, ладушки,

Где были?

(Дети хлопают в ладоши, поворачиваясь вправо-влево)

У бабушки.

Что ели?

Кашку

Что пили?

Бражку,

На головку сели.

Попили, поели

(Взмахивают руками, как крыльями, кладут руки на голову).

Домой полетели.

2. Ходьба (30 секунд)

3. Статическое равновесие

- Закрывать глаза и присесть
- Встать, открыв глаза
- Включиться в ходьбу.

Подвижная игра «Мыши в кладовой»



II КОМПЛЕКС:

1. «Сорока»

(упражнение для рук)

Сорока, сорока,



created by free version of

DocuFreezer

Где была?

(Дети водят указательным пальцем одной руки по ладони другой руки)

Далеко.

Кашу варила

Деток кормила

Этому дала кашки,

Этому киселька

(Загибают одной рукой по одному пальцу другой руки)

Этому - сметанки.

Этому - конфетку

А этому не дала:

Ты дров не рубил,

(Грозят указательным пальцем обеих рук)

Воду не носил,

Кашу не варил.

2. Ходьба (30 секунд).

3. Статическое равновесие:

- Остановиться
- Закрыть глазки и поднять руки верх
- Постоять
- Идти друг за другом
- Остановиться
- Закрыть глазки
- Помахать ручками

4. Подвижная игра «Догони мяч»

МАЙ

I КОМПЛЕКС:

1. Упражнение для кистей рук:

- Пальчики обеих рук соприкасаются кончиками, дуем на них
- Пальчики принимают форму шара.
- Воздух выходит, и пальчики принимают исходное положение.

2. Статическое равновесие:

- Остановиться
- Закрыть глазки и поднять руки верх
- Постоять
- Идти друг за другом
- Остановиться
- Закрыть глазки
- Помахать ручками

3. «Мишка косолапый»

Мишка косолапый

(дети идут вперевалочку с ноги на ногу)

По лесу идёт.

(Приседают, делая вид, что собирают шишки)

Шишки собирает,

Песенки поет.

Шишка отскочила



Прямо мишке в лоб.
(*дотрагиваются до лба ладошкой*)
Мишка рассердился
И ногою топ! (*Топают ногой*)

4. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

II КОМПЛЕКС:

1. «Лодочка»

(комплекс упражнений для кистей рук)

Лодочка плывет по речке,

По воде идут колечки.

(*Ладони прижаты рёбрами друг к другу, большие пальцы
плотную прижаты к ладоням*)



2. «Рыбка»

Рыбка плавает в водице,

Рыбке весело резвиться.

(*Положение ладоней то же извилистые движения кистями рук*)

3. Ходьба (30 секунд)

4. Равновесие:

- Перешагивание через веревочку (высота 10см)

5. Подвижная игра «Самолёты»



Список использованной литературы:

1. Карпухина Н.А. «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада. Практическое пособие для воспитателей и методистов ДООУ». — Воронеж: 2008г. — 272 с.
2. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет». – Издательство «Мозаика – Синтез», 2009г. – 86с.

1. Где же наши руки?

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

Общеразвивающие упражнения

1. «Покажите руки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Спрячьте руки». И.п.: то же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Через несколько дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

2. Большие и маленькие

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу повернуться к воспитателю.

Общеразвивающие упражнения

1. «Какие мы стали большие». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Какие мы маленькие». И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

3. Птички

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой и закончить ходьбой стайкой.

Общеразвивающие упражнения

1. «Птички машут крыльями». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Птички клюют зёрнышки». И.п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

4. Пузырь

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой, закончить ходьбой стайкой.

Общеразвивающие упражнения

1. «Надуем пузырь». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Пузырь лопнул». И.п.: то же. Присесть, погладить колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

5. Барабан

Ходьба стайкой, перейти на бег стайкой, закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения

1. «Большой барабан». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Поиграем на барабане». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу за спиной. Нагнуться постучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. Повторить 4 раза.

Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой.

6. Деревья

Ходьба стайкой, непродолжительный бег стайкой, закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения

1. «Шелестят листочки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, помахать ими, произнести звук «ш-ш-ш», опустить. Повторить 4 раза.

2. «Деревья качаются». И.п.: то же. Слегка наклониться влево, потом вправо, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить 6 раз.

3. «Кусты». И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

7. Прятки

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. «Покажите руки». И.п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперёд, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Спрячьте голову». И.п.: то же. Наклониться вперёд, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Приседание». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

8. Покажите руки

Ходьба, непродолжительный бег стайкой. Перестроиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Покажите руки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой, ладони кверху, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2. «Руки на колени». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, руки положить на колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Спрячьте руки». И.п.: то же. Присесть, руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

9. Пузырь

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Надуем пузырь». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, сказать «ф-ф-ф», опустить их и спрятать назад. Повторить 4 раза.

2. «Проверить пузырь». И.п.: то же. Наклониться вперёд, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Пузырь лопнул». И.п.: то же. Присесть, положить руки на колени, сказать «хлоп», встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

10. Часы

Ходьба и бег друг за другом. Построиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Часы идут». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Раскачивание рук вперёд-назад. Повторить 4 раза.

2. «Проверим часы». И.п.: то же. Присесть, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Часы звенят». И.п.: то же. Присесть, постучать по коленям, сказать «динь-динь», встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

11. Игры с погремушкой

Ходьба друг за другом. Ходьба на носках. Построиться в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой

1. «Потряси погремушку». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. «Погреми» - поднять погремушку вверх, потрясти её, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить то же упражнение.

2. «Постучи погремушкой». И.п.: то же. Нагнуться, постучать погремушкой по коленям, сказать «динь-динь», выпрямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку.

3. «Положи погремушку». И.п.: то же. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться. Повторить 2 раза. Переложить погремушку и выполнить то же упражнение.

Бег и ходьба друг за другом.

12. Птички

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Птички машут крыльями». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.

2. «Птички пьют воду». И.п.: то же. Наклониться вперёд, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Птички клюют зёрнышки». И.п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.

Бег и ходьба друг за другом.

13. С флажком

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с флажком

1. «Покажите флажок». И.п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок, помахать им, посмотреть, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить то же упражнение.

2. «Постучи флажком». И.п.: то же. Наклониться, постучать палочкой флажка по правому колену, выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать по левому колену.

3. «Положи флажок». И.п.: то же. Присесть, взять флажок, встать. Повторить 2 раза.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.

14. Барабан

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Большой барабан». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямые руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Поиграем на барабане». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться.
 3. «Постучи ногами». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Постучать ногами по полу, сказать «тук-тук». Повторить 4 раза.
- Непродолжительный бег друг за другом.

15.Поезд

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Поезд». И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях у пояса, пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперёд, согнуть, произнести «чу-чу». Повторить 4 раза.
2. «Починим колёса». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперёд, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Проверим колёса». И.п.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом-«поезд быстро едет». Ходьба.

16.С погремушкой

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой

1. «Посмотрим на погремушку». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять погремушку вверх, потрясти на неё, опустить, повторить 4 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.
2. «Постучи погремушкой». И.п.: ноги на ширине плеч, погремушка внизу в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.
3. «Положи погремушку». И.п.: ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить погремушку, выпрямиться, присесть, взять погремушку, встать. Повторить 3 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

17.Бабочки

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Бабочки летают». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раз.
2. «Бабочки пьют». И.п.: то же. Нагнуться, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Бабочки сели». И.п.: то же. Присесть, руки на колени, выпрямиться. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

18.Игры с флажком

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Помаша флажком». И.п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок вверх, помахать им, опустить. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

2. «Постучи флажком». И.п.: то же. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

3. «Положи флажок». И.п.: то же. Присесть, положить флажок, встать, присесть, взять флажок, встать. Переложить флажок в левую руку и повторить упражнение. Бег друг за другом, спокойная ходьба.

19. Петушки

В руках у воспитателя игрушка-курица. Воспитатель объясняет детям, что все они цыплятки-петушки, просит их повторять всё, что скажет курица.

- Цыплятки, пойдёмте искать червячков (ходьба за воспитателем).

- Петушки, поднимайте крылья! (Дети поднимают руки в стороны, затем опускают вниз.)

- Давайте споём песенку. (Дети произносят "Ку-ка-ре-ку".)

- Петушки проголодались. Клюём зёрнышки. (Дети приседают и со словами "клю-клю" стучат пальчиком по коленям.)

- Побежали пить водичку (дети выпрямляются. Бегут по комнате. Ходьба за курочкой.)