

**Комплексы упражнений
утренней гимнастики
для детей 2 младшей группы**



Сентябрь



Комплекс №1

1. Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем – посмотрим на осенние листочки.

Упражнения без предметов

2. И.п.— ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).

6. Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок).

Комплекс №2

1. Бег с одной стороны площадки на другую за мячом (воспитатель прокатывает мяч большого диаметра); ходьба на другую сторону площадки за воспитателем (у него в руках мяч).

Упражнения без предметов

2. «Покажи ладошки». И. п. — стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед — вот наши ладошки, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. «Покажи колени». И. п. — стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. «Большие и маленькие». И. п. — стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — как мячики (2-3 раза).

6. Ходьба за воспитателем в обход площадки стайкой (в руках у него флажок).

Комплекс №3

1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем — он паровозик.

Упражнения с кубиками

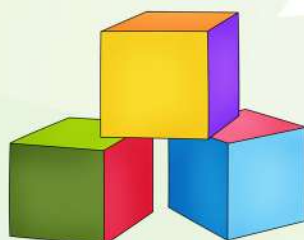
2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. И. п. — сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик (рис. 1). То же, в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.

6. Игровое задание «Быстро в домик!». Дети находятся за чертой — это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку — ходьба в рассыпную по всей площадке. На слова «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту (2 раза). Ходьба стайкой (гурьбой) за воспитателем на другую сторону площадки.



Комплекс №4

1. Ходьба врассыпную по всей площадке, на сигнал воспитателя «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками.

Упражнения без предметов

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.

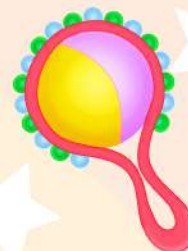
3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Поочередное сгибание и разгибание ног – как жучки (серия движений на счет 1-4, повторить 3-4 раза).

6. Игровое упражнение «Найдем цыпленка» (воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее). Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.

Октябрь



Комплекс №5

1. Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба). Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят: «Тишина у пруда, не колышется вода, не шумите, камыши, засыпайте, малыши».

По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква» — и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.

Упражнение с погремушками

2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперед, погреметь погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.

6. Игровое задание «Найдем лягушонка» (ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел лягушонка).

Комплекс №6.

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Воробышки!» остановиться и сказать: «Чик-чирик» (вместе с педагогом); бег друг за другом.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — сидя на коленях, на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками (рис. 3). Темп упражнения средний (2-3 раза).

6 И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди.

Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

Комплекс №7

1. Ходьба и бег вокруг кубиков. Построение вокруг кубиков, затем по сигналу воспитателя ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны.

Упражнения с кубиками

2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой.
6. Игровое задание «Кошка и птички». В центре площадки (зала) на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок, можно надеть шапочку «кошки»). Птички летают вокруг кошки, помахивая крылышками (воспитатель регулирует умеренный темп). Воспитатель подает сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают (за черту). Игровое задание проводится один или два раза, не более.
7. Ходьба в колонне по одному в обход площадки.

Комплекс №8

1. Ходьба и бег по мостику (по дорожке длиной 3 м, шириной 30 см). На одной стороне площадки (из шнуров или реек) выкладывается дорожка, и воспитатель предлагает вначале пройти, а затем пробежать по мостику, не задевая его.

Упражнения без предметов

2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в исходное положение.
3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение.
5. Игра «Пузырь». Дети и воспитатель берутся за руки, образуют круг, становясь близко друг к другу, и говорят:
«Раздувайся, пузырь, Раздувайся, большой,
Оставайся такой, Да не лопайся».
- Одновременно с произнесением текста дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши — пузырь лопнул. Игра повторяется не более 2 раз.

Ноябрь

Комплекс №9



1. Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу.

Упражнения на стульях

2. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра малой подвижности «Тишина» (см. комплекс 5).

Комплекс №10

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Гуси», «Воробышки»; бег в колонне по одному, врассыпную. Построение около обручей, положенных заранее в две линии (шеренгу).

Упражнения с обручем

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — сидя ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — стоя в обруче, руки произвольно, прыжки на двух ногах в обруче.

6. Игровое упражнение «Найдем мышонка». (Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее). Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.

Комплекс №11

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал «Лягушки» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахая руками, затем обычный бег.

Упражнения с флажками

2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими (рис. 4), опустить флажки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед (рис. 5). Встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.

6. Игровое упражнение «Поймай комара». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.



Комплекс №12

1. Ходьба и бег вокруг кубиков (по количеству детей), кубики поставлены по два, плотно один к другому. Ходьбу и бег проводят в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения с кубиками

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опустить кубики, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, положить кубики на пол; встать, выпрямиться, руки произвольно; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить кубики подальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.
6. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках. По сигналу воспитателя поднять кубик (не более чем на 3-5 с), опустить и так несколько раз во время ходьбы.

Декабрь

Комплекс №13

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (набивные мячи, кубики) – змейкой.

Упражнения с кольцом (кольцеброс)

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в другую руку, опустить руки.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Выпрямиться, поднять кольцо в прямых руках над головой, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой.

6. Игровое упражнение «Воробышки и кот». Воробышки находятся в домике (за чертой), а кот – в центре зала (сидит на стульчике). Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик. Роль кота исполняет воспитатель.

7. Ходьба в колонне по одному за хитрым котом.

Комплекс №14

1. Ходьба в колонне по одному по мостику (по доске, положенной на пол); без врассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться; опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

Комплекс №15

1. Игровое упражнение «Лягушки». Из шнура выкладывается круг — это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту — они лягушки. Воспитатель говорит:

«Вот лягушки по дорожке, скачут, вытянувши ножки. Ква-ква-ква, ква-ква-ква! Скачут, вытянувши ножки».

Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.

Упражнения с платочками

2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показали платочек, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
5. И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.
6. Игровое упражнение «Найдем лягушонка».

Комплекс №16

1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем — он паровозик.

Упражнения без предметов

2. И.п. — стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.
3. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
4. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить два-три покачивания.
5. И. п. — сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.
6. Игровое упражнение «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу).
7. Игра «Найдем лягушонка».



Январь

Комплекс №17

1. Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики, кегли, набивные мячи); ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с обручем

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить обруч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.

6. Игра «Найди свой цвет». В трех местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) разного цвета. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу, на сигнал «Найди свой цвет» все дети стараются занять место около соответствующего кубика. Можно повторить игровое задание.