

1 МЛАДШАЯ ГРУППА



Комплекс утренней гимнастики



tsifit

Комплекс общеразвивающих упражнений №1
(без предметов) «ПТИЧКИ»

«ПТИЧКИ МАШУТ КРЫЛЬЯМИ»

И.П.: основная стойка.

Выполнение: поднять руки в стороны и опустить.

4-6 раз

«ПТИЧКИ КЛЮЮТ ЗЕРНЫШКИ»

И.П.: основная стойка.

Выполнение: присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям. Выпрямиться и поднять руки вверх.

4-6 раз

«ПТИЧКИ ТАНЦУЮТ»

И.П.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: делать пружинку.

4-6 раз

«ПТИЧКИ ЛЕТАЮТ»

Ходьба за воспитателем

«ПТИЧКИ НЮХАЮТ ЦВЕТОЧКИ»

Упражнение на восстановление дыхания.

4-6 раз

Комплекс общеразвивающих упражнений №2
(с шишками)

«ПОКАЖИ ШИШКУ»

И.П.: о.с., руки с шишками внизу.

Выполнение: поднять руки вперед показать шишки и спрятать их за спину

4-6 раз

«БЕЛОЧКА ИГРАЕТ С ШИШКАМИ»

И.П.: о.с., руки опущены.

Выполнение: присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки.

4-6 раз
в быстром темпе

«ПОТЯНУШКИ»

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

Выполнение: поднять руки в стороны - вверх, потянуться, опустить руки.

4 раза

«ДОСТАНЬ НОСОЧЕК»

И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение: поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол.

4 раза

«БЕЛОЧКИ ВЕСЕЛЯТСЯ»

Поскоки на месте.

Ходьба за воспитателем.

20-25 секунд

Комплекс общеразвивающих упражнений №3
(с кубиками)

«ПОСТУЧИ»

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Выполнение: соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести в стороны.

4-6 раз

«ПОКАЖИ»

И.П.: лежа на животе, руки согнуты, кубики подтянуть к плечам.

Выполнение: выпрямить руки вперед «показали», вернулись в и.п. «спрятали»

4-6 раз

КАРЛИКИ И ВЕЛИКАНЫ»

И.П.: стоя, кубики опущены.

Выполнение: присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх (делать полное приседание)

4-6 раз

«ПОСКОЧИ»

Поскоки на двух ногах на месте.

15-20 сек.

Ходьба с восстановлением дыхания.

Комплекс общеразвивающих упражнений №4
(без предметов) «В лесу»

«МАЛЕНЬКАЯ ЕЛОЧКА»

И.П.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.

Выполнение: присесть на корточки, показать руками какая елочка маленькая. Постепенно выпрямляясь, поднимают руки вверх.

«Вот такая елочка выросла большая»

3-4 раз

«ВЕТЕР В ЛЕСУ»

И.П.: ноги слегка расставлены, руки (ветки) подняты вверх.

Выполнение: наклоны туловища в правую (левую) сторону.

4-6 раз

«ПОСАДИ СЕМЯЧКО»

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

Выполнение: наклон вперед, как можно дальше.

4-6 раз

«ПОСКОЧИ»

Поскоки на месте.

Ходьба на месте.

15-20 сек.

Упражнение на восстановление дыхания.

Лили

Комплекс общеразвивающих упражнений №5
(с погремушками)

«ПОКАЖИ»

И.П.: О.С.

Выполнение: присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки. Присесть, взять погремушку, показать «Вот».

4-6 раз

«ПОДНИМИ ВЫСОКО»

И.П.: сидя, ноги свободно на полу.

Выполнение: поднять погремушку вверх, потрясти и опустить.

2-3 раза
каждой рукой

«СПРЯЧЬ»

И.П.: лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка.

Выполнение: вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди.

4-6 раз

«ПОПЛЯШЕМ»

Выполнение: свободная пляска.

15-20 сек.

Ходьба с восстановлением дыхания.

Комплекс общеразвивающих упражнений №6
(с мячами)

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: поднять руки вверх потянуться, вернуться в и.п.

4-6 раз

И.П.: сидя, ноги врозь мяч в руках.

Выполнение: наклониться вперед, положить мяч между ног, выпрямиться, показать прямые руки.

4-6 раз

И.П.: лежа на спине, мяч над головой в руках.

Выполнение: поднять руки вверх, руки вперед, коснуться мячом стоп, вернуться в и.п.

4-6 раз

«ПОПЛЯШЕМ»

Выполнение: свободная пляска.

15-20 сек.

Ходьба с восстановлением дыхания.

Комплекс общеразвивающих упражнений №7
(с флажками)

«ПОКАЖИ ФЛАЖОК»

И.П.: ноги узкой дорожкой, флажок внизу.

Выполнение: флажок вперед, вернуться в и.п.

4-6 раз

«ПОМАШИ ВНИЗУ»

И.П.: ноги широкой дорожкой, флажок за спиной.

Выполнение: наклон вперед, помахать флажком, вернуться в и.п.

4-6 раз

«ПОИГРАЙ»

И.П.: сидя, флажки опущены.

Выполнение: согнуть ноги, флажок вверх, поиграть; опустить, выпрямить ноги.

4-6 раз

«ПРУЖИНКА»

Выполнение:

2-3 пружинки с взмахом флажка; 6-8 подпрыгиваний; ходьба.

15-20 сек.

Ходьба с восстановлением дыхания.

Комплекс общеразвивающих упражнений №8
(без предметов) «Поезд»

«КОЛЕСА ПАРОВОЗА»

И.П.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях на высоте пояса, пальцы сжаты в кулак.

Выполнение: выгибать руки вперед и назад.

«Чу-чу-чу»

4-6 раз

«ПРОВЕРКА КОЛЕС»

И.П.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.

Выполнение: присесть на корточки, постучать по коленям.

«Тук-тук-тук»

4-6 раз

«В ПУТЬ»

«Поезд» поехал, имитируя гудок. Сначала медленно, потом быстрее, затем опять замедляет ход.

15-20 сек.

Ходьба с восстановлением дыхания.

Комплекс общеразвивающих упражнений №9
(без предметов) «Бабочки»

«БАБОЧКИ МАШУТ КРЫЛЬЯМИ»

И.П.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.

Выполнение: поднять руки в стороны и опустить.

4-6 раз

«БАБОЧКИ СЕЛИ НА ЦВЕТОЧЕК»

И.П.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.

Выполнение: присесть, опустить слегка голову вниз.
выпрямились и полетели на другой цветок.

4-6 раз

«БАБОЧКИ ТАНЦИЮТ»

И.П.: основная стойка, руки в стороны.

Выполнение: делать пружинку.

4-6 раз

«БАБОЧКИ ЛЕТАЮТ»

Бег за воспитателем.

15-20 сек.

«БАБОЧКИ НЮХАЮТ ЦВЕТОЧКИ»

Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс общеразвивающих упражнений №10
(без предметов) «Прогулка за цветами».

«СОБИРАЕМ ЦВЕТЫ»

И.П.: ноги слегка расставлены, руки опущены.

Выполнение: присесть, сорвать цветы.

4-6 раз

«ОДУВАНЧИКИ»

Выполнение: присев на корточки, дуть на одуванчики.

4-6 раз

«ПОЛЕТ ПУШИНОК»

И.П.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

Выполнение: кружатся на месте в разные стороны.

4-6 раз

«ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ»

Ходьба за воспитателем.

Бег за воспитателем.

по 10-15 сек.

«ДЕТИ НЮХАЮТ ЦВЕТОЧКИ»

Упражнение на восстановление дыхания.