

КОМПЛЕКСЫ
УТРЕННЕЙ
ГИМНАСТИКИ ДЛЯ
ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ



Комплекс утренней гимнастики № 1

Форма проведения: ОРУ без предметов

«Прилетели воробьи»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- медленный бег;
- ходьба, построение свободное.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. *«Воробышки машут крыльями»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1- руки в стороны;

2- и. п. (4-5раз)

2. *«Спрятались воробышки»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- присесть, обхватить руками колени; (3-4раза)

2- и. п.

3. *«Воробышки радуются»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: *«Дуем на крылышки»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- вдох;

2- медленный выдох на руки.

-Спокойная ходьба.

Общая продолжительность: 5 мин.

Комплекс утренней гимнастики № 2

Форма проведения: ОРУ с погремушками

«Веселые погремушки»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- легкий бег;
- ходьба, берут погремушки, построение в круг.

I. Основная часть: (3 мин.)

1. *«Погремушки»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки с погремушкой опущены.

1- поднять руки вверх, позвенеть погремушкой;

2- и. п. (4-браз)

2. *«Покажи соседу»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с погремушкой у груди.

1- поворот вправо, позвенеть погремушкой;

2- и. п.

3- поворот влево, позвенеть погремушкой;

4- и. п. (3-4раза)

3. *«Поиграй-ка погремушка»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки с погремушкой на уровне груди. 1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

1. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут погремушки.

-Упражнение на дыхание: *«Хлопушки»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- руки вверх (вдох);

2- наклониться, хлопок по коленям (выдох). Спокойная ходьба.

Общая продолжительность: 5 мин.

Комплекс утренней гимнастики № 3

Форма проведения: ОРУ с платочками

«Не ленись, веселись»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- ходьба на пятках, руки на поясе;
- легкий бег;
- ходьба, берут платочки, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. *«Дотянись»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек в руках.

1- наклон вперед, коснуться платочком пола;

2- И. п. (4-5раз)

2. *«Положи платочек»* И. п.: сидя, ноги прямые вместе, платочек в руках. 1- поднять платочек вверх;

2- положить платочек на колени. (3-4раза)

3. *«Поскачи»* И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в правой руке, левая на поясе.

1- 8 подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

2. III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут платочки.

-Упражнение на дыхание: *«Трубочка»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки сложить трубочкой. 1- вдох;

2- выдох в трубочку.

-Спокойная ходьба.

Общая продолжительность: 5 мин.

Комплекс утренней гимнастики № 4

Форма проведения: ОРУ без предметов

«В гостях у солнышка»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на пятках, руки за спиной;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- медленный бег;
- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. *«Улыбнись»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- поворот вправо, улыбнуться;

2- и. п. ;

3- поворот влево, улыбнуться;

4- и. п. (4-браз)

2. *«Играем с солнечными лучиками»* И. п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе.

1- наклон вперед, хлопнуть ладонями по коленям;

2- и. п. (4-5браз)

3. *«Радуемся солнышку»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3браз)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: *«Дровосек»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок.

1- вдох, поднять руки вверх;

2- выдох, опустить руки.

-Спокойная ходьба.

Общая продолжительность: 5 мин.

Комплекс утренней гимнастики № 5

Форма проведения: ОРУ с флажками

«Разноцветные флажки»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг' за другом;
- ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе;
- ходьба на пятках, руки за спиной;
- легкий бег;
- ходьба, берут флажки, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. *«Регулировщики»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки с флажками опущены.

1- руки через стороны вверх;

2- и. п. (4-браз)

2. *«Прикоснись»* И п.: сидя, ноги прямые вместе, флажки в руках.

1- наклониться коснуться носок флажками,

2- и. п. (4-браз)

3. *«Веселые ребята»* И. п.: стоя, ноги вместе, флажки перед грудью.

1-8 прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой. (2-3браз)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут флажки.

Общая продолжительность: 5 мин.

Комплекс утренней гимнастики № 6

Форма проведения: ОРУ с кеглями

«Кеглю мы с собой берем, на зарядку мы идем»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки вверх;
- ходьба с высоким подниманием бедра, руки за спиной;
- легкий бег;
- ходьба, берут кегли, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. *«Потянись вверх»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кегля в правой руке.

1- через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку;

2- опустить руки;

3- через стороны поднять руки вверх, переложить кеглю в правую руку;

4- и. п. (4-браз)

2. *«Подними кеглю вверх»* И. п.: сидя на коленях, кегля в руках.

1- встать на колени, поднять кеглю вверх, посмотреть на нее;

2- и. п. (4-браз)

3. *«Прыгуны»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах продвижением вперед вокруг кегли. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут кегли.

Общая продолжительность: 5 мин.

Комплекс утренней гимнастики № 7

Форма проведения: ОРУ без предметов

«Просыпаются котята»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки в стороны,
- ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе;
- легкий бег;
- ходьба, построение в круг.

1. Основная часть: (3 минуты)

1. *«Кошечка греет голову на солнышке»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- поворот головы вправо;

2- и. п. ;

3- поворот головы влево;

4- и. п. (4-браз)

2. *«Кошечка показалась, затем спряталась»* И. п.: сидя на пятках, руки за спиной.

1- встать, посмотреть вверх;

2- и. п. (4-браз)

3. *«Кошечка резвится»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному;

-Упражнение на дыхание: *«Кошечка дышит»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- глубокий вдох;

2- выдох, произнести звук «м-м-м».

-Спокойная ходьба.

Общая продолжительность: 5 мин.

Комплекс утренней гимнастики № 8

Форма проведения: ОРУ с кубиками

«Построим из кубиков дом»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- ходьба на пятках, руки на поясе;
- легкий бег;
- ходьба, берут кубики, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. *«Не урони кубики»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками за спиной.

1- соединить кубики перед собой, стукнув друг о друга;

2- и. п. (4-6раз)

2. *«Положи- возьми»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в руках.

1- присесть, поставить кубики на пол;

2- и. п. ;

3- присесть, взять кубики;

4- и. п. (4-5раз)

3. *«Попрыгаем возле кубиков»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, кубики перед собой.

1-8 прыжки на двух ногах на месте со сменой положения ног (*врозь- вместе*).

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут кубики.

Общая продолжительность: 5 мин.

Комплекс утренней гимнастики № 9

Форма проведения: ОРУ без предметов

«Спортивная прогулка»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки вверху;
- ходьба на пятках, руки на поясе;
- бег;
- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. *«Потянулись»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- поднять руки вверх;

2- и. п. (4-браз)

2. *«Поклонись»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон вперед, руки опустить вниз;

2- и. п. (4-браз)

3. *«Прыг- скок»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.

2. *«Поклонись»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон вперед, коснуться руками пальцев ног;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

Комплекс утренней гимнастики № 10

Форма проведения: ОРУ без предметов

«Веселые ребята»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- медленный бег;
- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Солнышко» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на кончики пальцев;

2- и. п. (4-6раз)

2. «Прятки» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1- присесть, хлопок ладонями по коленям;

2- и. п. (4-5раз)

3. «Достань с неба звездочку» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: «Вырастим большими» И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- поднять руки вверх и подняться на носки (вдох);

2- И. п. (выдох)

-Спокойная ходьба.

Общая продолжительность: 5 мин.

Комплекс утренней гимнастики № 11

Форма проведения: ОРУ с малым мячом

«Лесные жители»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, рук вверху;
- ходьба в полу приседе, руки на коленях;
- бег;
- ходьба, берут мячи, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Зайка» И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в руках внизу.

1- подняться на носки, мяч вверх, посмотреть на него;

2- и. п. (4-браз)

2. «Мишка любит мед» И. п.: сидя, ноги прямые вместе, мяч в руках.

1- наклон вперед, коснуться мячом кончиков ног;

2- и. п. (4-браз)

3. «Зайка - попрыгайка» И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в руках перед, грудью.

1-8 прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут мячи.

Общая продолжительность: 5 мин.

Комплекс утренней гимнастики № 12

Форма проведения: ОРУ без предметов «Гуси»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на пятках, руки на поясе;
- медленный бег;
- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «*Радуются гуси*» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- присесть, руки в стороны;

2- и. п. (4-браз)

2. «*Гуси играют*» И. п.: стоя на коленях, руки на поясе.

1- наклон вправо;

2- и. п.

3- наклон влево;

4- и. п. (4-браз)

3. «*Попрыгаем*» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному

-Упражнение на дыхание: «*Гуси шипят*» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1- вдох;

2- наклон вперед (выдох, произнести звук «ш-ш-ш»).

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. «*Попрыгаем*» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя.

Общая продолжительность: 5 мин.