

Комплекс утренней гимнастики
Подготовила: Тулина Н.П., 2022г

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа. Февраль.

«Сказочная зарядка»

Построение в колонну по одному.

Слушай сказочный народ, собираемся на сход.
Поскорее в строй вставайте, и зарядку начинайте.

Потягивание. Потягушки, потянись! Поскорей, скорей проснись.

Дети повторяют движения в соответствии с текстом:

Давным-давно жил царь горох. И делал он зарядку.
Он головой крутил-вертел, и танцевал вприсядку.
Вверх ладони! Хлоп! Хлоп! По коленкам шлеп.
По плечам теперь похлопай, по бокам себя пошлепай.
Можем хлопнуть за спиной! Хлопаем перед собой!
Вправо можем, влево можем! И крест-накрест руки
Сложим.

Ходьба на месте, высоко поднимая колени.

По тропинке леший шел, на поляне гриб нашел.

Приседания.

Раз грибок, два грибок, вот и полный кузовок.
Леший охает - устал. Оттого что приседал.

Потягивания, руки вверх.

Наклон в стороны.

Леший сладко потянулся, а потом назад прогнулся.
А потом вперед нагнулся, и до пола дотянулся.

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа.

Февраль.

«Прогулка в зоопарк»

I. Вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. На носках, на пятках, ходьба дробным шагом, руки согнуты в когтях (едим на поезде). Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

II. ОРУ основная часть.

«у жирафа рост большой»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

«кобра нас пугает»

И.П. сед на пятках, руки за спину, согнуты в локтях.

1. подняться на колени, ш-ш-ш-ш.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

«ежики»

И.П. лежа на спине, руками обхватить колени.

!-4 перекаты на спине вперед и назад

«Лебеди»

И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.

1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спине.

«птички прыгают с ветки на ветку»

И.П. о.с.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед (где наши ручки) за спину (спрятали)

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

И налево и направо, повернулся вот и славно. Леший выполнил разминку, и уселся на тропинку. Утренняя гимнастика. 2 младшая группа. Март. «Веселые ребята» <u>I. Вводная часть.</u> Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. Ходьба приставным шагом боком, ходьба, перешагивая через гимнастические палки, руки в стороны, легкий бег. Бег с выполнением задания: подпрыгнуть. Ходьба с выполнением упражнения на восстановления дыхания. <u>II. Основная часть. ОРУ с маленькими мячиками.</u> Построение в две колонны, по ориентирам. «ближе к солнышку» И.П. о. с руки в низу. 1. подняться на носки, руки вверх, переложить мяч в другую руку. 2. вернуться в и.п. 3-4. повторить. «дотронься до носка» И.П. сед с прямыми ногами, мяч перед собой. 1. наклонится вперед. Коснуться мячом носков ног. 2. вернуться в и.п. 3-4. повторить. «перекаты» И.П. лежа на спине руки с мячом вытянуты перед собой. 1-4. перекатится на живот в правую и левую стороны. «мы теперь как мячики» И.П. у. с. мячик на полу. Прыжки на двух ногах, вокруг мяча. В чередовании с ходьбой, выполняя упражнения на восстановление дыхания. <u>III Заключительная часть.</u>	Утренняя гимнастика. 2 младшая группа. Март. «В сказочном городе» <u>I. Вводная часть</u> Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей на месте: высоко поднимая ноги, ходьба на носках, с поворотом вокруг себя, ходьба на ширине стопы. Легкий бег на месте, высоко поднимая колени, руки согнуты в локтях перед собой, касаясь коленями рук. Ходьба с восстановлением дыхания. <u>II. Основная часть. ОРУ</u> Построение в круг. «посмотри вокруг – какая красота!» И.П. у.с. руки на пояс. 1. поворот головы в правую сторону. 2. поворот головы в левую сторону. «городские силачи» И.П. ноги на ширине плеч, руки вверх. 1. руки опустить на плечи, пальцы сжать в кулаки. 2. руки в стороны. 3-4. повторить. «веселые горожане» И.П. сидя, упор сзади. 1-4. вдох через нос, рот закрыт. 5-10. выдох при закрытом рте, с произношением «ха-ха-ха» «Гуляем по парку» И.П. о.с. 1-20. ходьба на месте с активными махами руками; глубокие вдохи и выдохи через нос. «с кочки на кочку» И.П. прыжки на двух ногах с продвижением по кругу в одну и другую стороны. <u>III Заключительная часть.</u> Ходьба по кругу широким шагом, приставным шагом правым и левым боком. Здоровье в порядке, спасибо зарядки!
--	---

Ходьба обычная с выполнением задания с мячом в руках:
Пролететь под дугу, прикатывая мяч впереди себя. Пройти по дорожке приставным шагом..

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа. Апрель.

«в космосе»

I. Вводная часть

Построение в шеренгу. Ходьба обычная (идем к ракете) Ходьба на носках. (посмотрим где наша ракета) Ходьба высоко поднимая колени. (поднимаемся в ракету) 3.2.1.-пуск! (Набираем скорость) бег в умеренном темпе.

II. Основная часть. ОРУ

«на старте»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. присесть. Руки через стороны вверх, хлопок над головой.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить.

«наденем сапоги»

И.П. сед с прямыми ногами.

1. согнуть ногу, хлопок под коленом.

2. повторить с другой ногой.

«в космосе нет притяжения»

И.П. ш.с.

1-15. прыжки с одной ноги на другую.

«ах – как здесь интересно»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. поднять руки через стороны вверх – вдох.

2. опуская плавно вниз – выдох – ах.

III Заключительная часть.

Отправляемся домой! Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, помашем до свиданья, чудесная планета! Руки за спину, руки вверх, похлопаем! Ура мы дома.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа.

Апрель

« В ритме танца»

I. Вводная часть

Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба под ритмичную музыку обычная руки на пояс в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, с высоким подниманием колена, ходьба приставным шагом. Легкий бег с выполнением задания: подпрыгни и ударь по бубну. Ходьба обычная с перестроением в круг.

II. ОРУ основная часть. Ритмика.

«наклоны головы»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. наклонить голову вправо.

2. наклонить голову влево.

«поднимаем плечики»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. поднять плечи вверх.

2. опустить плечи.

«поднимем пяточки»

И.П. сед ноги согнуты в коленях. Руки упор сзади.

1. поднять пятки, не отрывая носки от пола.

2. вернуться в И.П.

«корзиночка»

И.П. лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1-4. ноги согнуть в коленях. Взяться руками за щиколотки, потянуться, удерживая такое положение.

«отдыхаем»

И.П. лежа на спине в любом положении. Под спокойную музыку.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная на месте с выполнением задания для рук: руки вверх 3 хлопка, руки в стороны.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. 2младшая группа. Май. «В гости к нам пришла весна» <u>I.вводная часть</u> Построение в шеренгу, приветствие, равнение. Поворот прыжком на право, ходьба в колонне по одному обычная в чередовании с ходьбой, корректирующей: на носках, руки за голову, с высоким подниманием колена, руки за спину, ходьба змейкой, легкий бег змейкой, построение в две колонны, по ориентирам. <u>II.Основная часть. ОРУ.</u> «теплый дождик» И.П. о.с. руки за спину. 1. полу присед, правую руку вынести вперед, ладонью кверху. 2. вернуться в и.п. 3-4. повторить с левой рукой. «красочная радуга» И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вверх 1. наклон туловища в правую сторону, поднять руку вверх. 2. повторить в другую сторону. «просыпается природа» И.П.сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить ноги. 1. поднять руки верх, опустить ноги. 2. вернуться в и.п. «прилетают птицы» И.П. лежа на животе, руки и ноги в стороны. 1. поднять прямые руки вверх, прогнуться. 2. вернуться в и.п. «бабочки перелетают с цветка на цветок» И.П. о.с. руки вдоль туловища. 1. прыжки с продвижением вперед, 5-6 раз. 2. развернуться, прыжки в обратную сторону.	Утренняя гимнастика. 2младшая группа. Май. «Нам некогда скучать» <u>I.вводная часть.</u> Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная, при движении дети берут из корзинки погремушки. Ходьба на носках, руки вверх, погребеть, высоко поднимая ноги, ударяя погремушкой по коленке. Ходьба широким шагом, руки в стороны, на каждый шаг над головой ударить погремушкой. Легкий бег. Ходьба с восстановлением дыхания. <u>II. Основная часть. ОРУ с погремушками.</u> Построение в круг. «колокольчики» И.П. у.с. руки с погремушкой сомкнуты, опущены в низ. 1. подняться на носки, руки вверх погребеть. 2. вернуться в и.п. «постучи по полу» И.П. ноги на ширине плеч, руки с погремушкой перед собой. 1. наклон туловища вниз, коснуться пола. 2. вернуться в и.п. «барабан» И.П. сед с ноги широко. 1. наклон вперед, постучать по полу. 2. вернуться в и.п. « вертушка» И.П. стоя на коленях. Руки перед собой. 1. поворот в сторону, погребеть. 2. вернуться в и.п. «ноги вместе, руки врозь» И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1. подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки стороны. 2. подпрыгнуть ноги врозь. Руки опустить в низ. <u>III Заключительная часть.</u> Ходьба на месте с выполнением упражнения на восстановление дыхания.Здоровье в порядке, спасибо зарядки!
--	---

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. 2 младшая группа. Июнь.
«Здравствую лето»

I. Вводная часть.

Построение в круг. Ходьба на месте.	Мы шагаем друг за другом, лесом и зеленым лугом.
-------------------------------------	--

Ходьба на носках, руки в стороны. Махи руками вверх и вниз.	Крылья пестрые мелькают. В поле бабочки летают. 1.2.3.4 полетели, закружили.
--	--

Ходьба, высоко поднимая колени.	А теперь пройдем немного, Поднимая выше ноги.
Ходьба, поднимая прямые ноги, не сгибая их в коленях.	как солдаты на параде. Мы шагаем ряд за рядом.

II. Основная часть. ОРУ.

Дети повторяют движения в соответствии с текстом:

На разминку становись! Вправо-влево повернись. Повороты посчитай, 1.2.3. не отставай.

(вращение туловища вправо, влево)

Начинаем приседать – 1.2.3.4.5. тот, кто делает зарядку, может нам сплясать вприсядку.

(приседания)

А теперь поднимем ручки, и опустим их рывком. Будто прыгаем мы с кручи, летним солнечным деньком

(поднять прямые руки над головой, и резким движением опустить их вниз, назад.)

Подтянуть к груди колено, и немного постоять. Научитесь непременно, равновесие держать.

(поднять согнутую в колене ногу, и удержать)

Вот лягушка поскакала, видно здесь воды ей мало.

(прыжки вверх из полного приседа) Шаг на месте ходим строим!

Чтоб дыханье успокоить.

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. 2 младшая группа. Июнь.

«Хватит спать»

I. Вводная часть.

Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: ходьба на пятках. Ходьба приставным шагом правым и левым боком, ходьба, по линии руки в стороны, легкий бег. Бег змейкой. Ходьба с выполнением упражнения на восстановления дыхания.

II. Основная часть. ОРУ с ленточками.

Построение в две колонны, по ориентирам.

«тянемся к солнышку»

И.П. о. с руки в низу.

1. подняться на носки, руки вверх, переложить ленточку в др. руку.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить.

«делаем поворот»

И.П. о.с.руки с ленточкой перед собой.

1. поворот в правую сторону.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить.

«наклоны вперед»

И.П. ш.с. руки вдоль туловища.

1. наклониться вперед, руки вперед.

2. вернуться в и.п.

«перекаты»

И.П. у.с. руки с ленточкой опущены вниз.

1-4. перекатится на с пятки на носок, руки вверх, вниз.

«ноги вместе, руки врозь»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу в одной руке ленточка.

1. подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки стороны.

2. подпрыгнуть ноги врозь. Руки опустить в низ.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная, руки в стороны, вверх, помахать ленточкой, переложить ее в др. Руку, вниз. Вперед переложить ленточку в

(ходьба на месте, руки вверх – вдох, опустить – выдох)

III Заключительная часть.

А сейчас идем по кругу, улыбаемся друг другу. Стая птиц летит на юг, небо синее вокруг (руки в стороны, махи руками) Вверх и вниз, рывки руками, будто машем мы флажками (одна рука вверх, другая вниз, махи назад)

«Лето – прекрасная пора»

I.вводная часть

Построение в колонну, приветствие, равнение. Поворот прыжком на право, ходьба в колонне по одному обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: на носках, руки за голову, с высоким подниманием колена, руки в стороны, ходьба с выполнением задания: присели, легкий бег змейкой, бег в рассыпную. Построение в рассыпную.

II.Основная часть. ОРУ.

«к небу, солнцу тянемся»

И.П. у. с. руки на поясе.

1. подняться на носки, голову потянуть вверх.
2. вернуться в и.п.

«головой качает слон»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. наклон головы вперед.
2. наклон головы назад.

«неваляшка»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на посл.

1. наклон туловища в правую сторону.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«цапля старая носатая»

И.П. о.с. руки на пояс.

1. одну ногу согнуть в колене, руки в стороны, удержаться.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить с другой ногой.

другую руку,

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. 2мл.группа.

Июль

«Прогулка к морю»

I.вводная часть.

Построение в колонну по одному, мяч большой в руках. Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба на носках, руки с мячом вверх. Ходьба дробленным шагом, руки вперед, ходьба, приставным шагом боком, руки с мячом перед собой. Легкий бег, бег по диагонали. Ходьба с перестроением в круг.

II. Основная часть. ОРУ мячиками.

«солнце спряталось за тучку»

И.П. о. с руки в низу.

1. подняться на носки, руки вверх (выглянуло)
2. вернуться в и.п. (и снова спряталось)
- 3-4. повторить.

«берег слева, берег справа»

И.П. ш.с. руки с мячом перед собой.

1. поворот туловища в сторону.
2. вернуться в и.п.

«волны»

И.П. о.с. Руки с мячом внизу.

1. присесть, руки с мячом вверх (вот накрыла нас волна)
2. вернуться в и.п.

«море волнуется раз»

И.П. руки с мячом опущены в низ.

1. наклониться вперед, руки с мячом вытянуть перед собой.

«мы теперь как мячики»

И.П. у. с. мячик на полу.

Прыжки на двух ногах, вокруг мяча. В чередовании с ходьбой, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

III Заключительная часть.

«зайки – попрыгай Ки»

И.П. о.с. руки согнуты в локтях перед грудью.

1 – 20. прыжки на носках, с мягким приземлением на носки ног.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения: руки вверх – вдох, вниз – выдох.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. 2младшая группа.

Август.

«На лужайке поутру»

I.вводная часть.

Ходьба обычная по залу в чередование с ходьбой, корректирующей: по дорожке. Мы шагаем по дорожке, раз, два, дружно хлопаем в ладошки (ходьба обычная, хлопки над головой) Шли, шли, много камешков нашли (ходьба с наклонами вниз) поднимаем ручки к солнышку и тучке (Ходьба на носках, руки вверх) по тропинке побежали, до лужайки добежали (легкий бег)

II.ОРУ основная часть.

«разминаем наши плечи»

И.П. о. с. Руки вдоль туловища.

1-8 мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать, мышцы будем разминать. (Круговые движения руками вперед и назад)

«мы теперь покрутим шеей»

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. круговые движения головой в правую сторону.

2. круговые движения головой в левую сторону.

«будем ноги поднимать»

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1.будем ноги поднимать, 1-2-3-4-5.

Выше поднимай коленки, не ленись по переменке.

«а теперь мы приседаем»

И.П. у. с. руки на пояс.

1.приседаем, мы колени разминаем, ноги до конца сгибать.1.2.3.4.5.

«Теплый дождик, лей, лей»

Мы от дождика бегом, дружно все не отстаем.

Ходьба обычная с выполнением задания с мячом в руках: пройтись по бордюру, руки вверх, по линии, руки перед собой. Прыжки с мячом в руках из кружка в кружок.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

«Осень пришла»

I.вводная часть.

Солнечным погожим днем, мы с друзьями в лес пойдем. (Ходьба обычная). Собираем землянику, ищем вкусную чернику. (Ходьба с наклонами вперед) на болоте две подружки, две зеленые лягушки (прыжки с передвижением по кругу) а теперь мы ручейки, побежим вперегонки (легкий бег по сигналу бег змейкой) а теперь ходьба на месте, левой, правой, стой на месте. Ходьба с перестроением в две колонны, по ориентирам.

II. Основная часть. ОРУ с осенними листочками.

«ветер вольный грозно дует»

И.П. о. с руки с листочками в низу.

1. подняться на носки, руки вверх, вдох, наклонится вправо, влево выдох.

2. вернуться в и.п.

«сильный ветер сосны крутит»

И.П. Ш.с. руки с листочками внизу.

1-4. наклоны вперед, выпрямится, прогнуться назад, выпрямится.

«медведь идет, ищет ягоды и мед»

И.П. У.с. руки с листочками перед собой.

1. присесть, руками обхватить колени руками.

2. вернуться в и.п.

«Белка прыгает так ловко»

И.П. ноги на ширине плеч, руки с листочками вдоль туловища.

1. подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки стороны.

2. подпрыгнуть ноги врозь. Руки опустить в низ.

«как приятно пахнут травы»

И.П. о.с. руки внизу.

1. вдох, поднять через стороны руки вверх.

2.вернуться в и.п. выдох.

И.П. о.с. бег на месте.

III. Заключительная часть.

Вместе, весело идем не спешим, не отстаем. (ходьба с восстановлением дыхания). Руки вверх, руки вниз, на носочках потянитесь.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки! «В зоопарке»

I.вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, руки за голову, на пятках, руки за спину, ходьба широким шагом, руки на пояс. Ходьба змейкой приставным шагом правым боком. Ходьба в быстром темпе, руки согнуты в локтях. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: руки вверх–вдох, вниз–вниз. (Ш.Ш.Ш) Построение в три колонны, по ориентирам.

II. ОРУ Основная часть.

«у жирафа рост большой»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.
- 2.вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

«кобра нас пугает»

И.П. сед на пятках, руки за спину, согнуты в локтях.

1. подняться на колени, ш-ш-ш-ш.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

«ежики»

И.П. лежа на спине, руками обхватить колени.
!-4 перекаты на спине вперед и назад

«Лебеди»

И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.

- 1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спине.

«птички прыгают с ветки на ветку»

III Заключительная часть.

Погуляли, порезвились, а теперь пора домой. Ходьба обычная.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки! «Цыплята»

I.вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена, руки за спину. Ходьба с выполнением задания присели. Ходьба в быстром темпе. Легкий бег. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: руки вверх–вдох, вниз–вниз.

Построение в круг.

II. ОРУ Основная часть.

«потянулись к солнышку»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.
- 2.вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

« посмотрели где кошка»

И.П. сед на пятках, руки за спину, согнуты в локтях.

1. подняться на колени.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

«поклевали»

И.П. сед с прямыми ногами.

1. наклонится в перед, постучать по полу.
2. вернуться в и.п.

«погрели животики»

И.П. лежа на спине руки и ноги прямые.

- 1.перевернуться на живот.
2. вернуться в и.п.

«цыплята прыгают »

И.П. о.с.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

И.П. о.с.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед (где наши ручки) за спину (спрятали)

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

«Дети с палками идут»

I.вводная часть.

Построение в колонну по одному, за воспитателем. Дети с палками идут, ровно палки все несут. Палки кверху поднимают (ходьба на носках, руки вверх) палки на пол положили, стали прыгать через них. (прыжки через палки с продвижением вперед) Потом палки положили, стали бегать и скакать. (бег в рассыпную) А теперь все палки взяли, и немного подышали. Вдох руки вверх, выдох руки вниз. Построение в колонну.

II. Основная часть ОРУ с гимнастическими палками.

«стали палки поднимать»

И.П. ш. с. руки с палкой опущены вниз.

1. поднять руки вверх (стали палки поднимать)
2. вернуться в и.п. (стали палки опускать)

«наклоны в стороны»

И.П. о.с. руки с палкой перед собой.

- 1.наклонился вправо (стали дети наклоняться)
- 2.вернуться в и.п. (стали дети выпрямляться)
- 3-4. повторить в другую сторону.

«приседания»

И.П. о.с. руки с палками внизу.

- 1.присесть, руки вперед (стали дети приседать)
2. вернуться в и.п. (потом вместе все встать)

«прыжки через палки»

И.П. у.с. палки лежат на полу.

1. перепрыгнуть через палку.
2. повернуться к палке лицом, перепрыгнуть.

«вверх вниз»

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед (где наши ручки) за спину (спрятали)

Здоровье в порядке, спасибо зарядки

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа.

Октябрь.

Физкультминутка «раз, два, раз, два»

И.П. о.с. Ходьба на месте.

Раз, два, раз, два. Шагает дружно детвора.

Шире шаг не зевай, к завтраку не опоздай!

И.П. у.с. руки вдоль туловища. Встать на носки, руки вверх, потянуться.

Солнце яркое встает, лучики свои нам шлет.

Руки к солнышку потянем. Здравствуй – солнышку мы скажем!

И.П. о.с. руки на пояс. Повороты головы в стороны.

Бежит тропинка через луг, ныряет влево, вправо.

Куда не глянь, цветы вокруг, да по колено травы.

И.П. ш.с. руки опущены. Поднять руки в стороны, вверх.

Силачи мы, силачи, в руках держим кирпичи.

Их мы на пол не бросаем, а все выше поднимаем.

И.П. пятки вместе, носки врозь. Приседания.

Пчелка в поле прилетела. Зажужжала, загудела.

Села пчелка на цветок, собирать тебе медок.

«мы поставили пластинку»

(ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Мы поставили пластинку, и выходим на разминку.

На зарядку, на зарядку, на зарядку становись.

(бег на месте)

Начинаем бег на месте, финиш метров через двести.

Хватит, хватит, прибежали, потянулись, подышали.

(повороты туловища в стороны)

Ноги крепкие расставим, поворачиваться станем.

Вправо, влево, не ленись, вправо, влево, повернись.

(Наклоны туловища)

Вот мы руки развели, словно удивились, и друг другу до земли, в

И.П. ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу.

1. поднять руки вверх – вдох.
2. Руки опустить в низ – выдох.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная, снова дети с палками идут, ровно палки все несут. Палки вверх, и снова вниз, аккуратно не торопись.

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа. Ноябрь.

«В магазине игрушек»

I.вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. На носках руки вверх, на пятках, руки за спину, ходьба гусиным шагом, руки на коленках. Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

II.ОРУ основная часть с дыхательными упражнениями

«надуваем шарик»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки в стороны – вдох.
- 2.вернуться в и.п. – выдох.
- 3-4. повторить.

«самолетки»

И.П. сед на пятках, руки согнуты в локтях.

1. подняться на колени, круговые движения руками. – вдох.
2. вернуться в и.п. Р.р.р.р. – выдох.
- 3-4. повторить.

«пчелка»

И.П. лежа на спине, руками обхватить колени. Вдох.

- 1-4 перекаты на спине вперед и назад.
- Вернуться в и.п. выдох.

«Лебеди шипят»

И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.

- 1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спин, выдох. Ш.ш.ш.

«Барабанные палочки»

И.П. о.с.

пояс поклонились.

Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

«Чтобы сильным стать и ловким»

I.вводная часть.

Построение в колонну по одному. Чтобы сильным стать и ловким, начинаем тренировку (ходьба обычная). Мишки вышли на дорожку, поднимают они ножку. (Ходьба, поднимая колени). походили, поразмялись, в рассыпную разбежались (бег в рассыпную) все на место прибежали, отдохнули, подышали. Построение в колонну.

II. Основная часть ОРУ флажками.

«отдохнули, подышали »

И.П. ш. с. руки с флажками опущены вниз.

1. поднять руки вверх (вдох)
2. вернуться в и.п. выдох.

«повороты в стороны»

И.П. о.с. флажок в руках, опущенных вдоль туловища.

- 1.поворот влево.
 - 2.вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«приседания»

И.П. о.с. руки с флажком внизу.

- 1.присесть, руки вперед помахать флажками.
2. вернуться в и.п.

«вверх вниз»

И.П. лежа на животе, руки ноги прямые.

1. поднять руки вверх – помахать флажками.
2. вернуться в и.п.

«ноги вместе, руки врозь»

И.П. ш.с. руки вдоль туловища.

1. подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки в стороны.
2. подпрыгнуть, вернуться в и.п.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная, с выполнением задания для рук: вверх, за спину, в стороны, за голову.

Вдох – 3 Прыжка на месте в медленном темпе. Выдох. Бум, бум, бум.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед, за спину, в стороны, на голову.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

«Заячья зарядка»

I.вводная часть.

Ходьба обычная по залу в чередование с ходьбой, корректирующей: зайка вышел погулять, 1.2.3.4.5. (Ходьба обычная) по тропинке шел, и морковку нашел. (Ходьба по дорожке с наклонами вниз) по сугробам лесным, зайчик наш шагает (Ходьба, высоко поднимая колени, руки в стороны) зайчик наш боится волка, убегает прочь он ловко (легкий бег) по тропинке побежали, до лужайки добежали (легкий бег, змейкой оббегая кубики)

II.ОРУ основная часть.

«зайка наш боится волка»

И.П. о. с. Руки на пояс.

1-2. поворот головы в сторону. Смотрит в стороны он зорко.

3-4. повторить в другую сторону.

«не растет зимой капуста»

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. наклонился вправо, пусто.

2. наклонился влево, пусто.

«лисица замечает хвостом следы»

И.П. стоя на коленях. Руки свободно.

1-2. сесть на пол у правой пятки.

3-4. повторить в другую сторону.

«на полянке лесной, зайки прыгают гурьбой»

И.П. у. с. руки на пояс.

1. прыжки на месте, на носках. Прыг- скок, прыг-скок, и за кусток.

15-20 прыжков.

«заячья беседа»

И.П. о.с.

1. руки через стороны вверх. Глубокий вдох через нос.

Утренняя гимнастика. 2младшая группа.

Декабрь.

«Чудесный праздник – новый год»

I.вводная часть

Построение в круг. Ходьба, по кругу держась за руки. Ходьба на носках в круг и из круга. Ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны, ходьба с выполнением задания: присели, легкий бег змейкой, бег в рассыпную. Построение в круг.

II.Основная часть. ОРУ.

«Вот какая елочка нынче у ребят»

И.П. у. с. руки на поясе.

1. подняться на носки, руки вверх.

2. вернуться в и.п.

«развесим игрушки»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. наклон туловища вперед.

2. наклон головы назад.

«неваляшка»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на посл.

1. наклон туловища в правую сторону.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить в другую сторону.

«цапля старая носатая»

И.П. о.с. руки на пояс.

1. одну ногу согнуть в колене, руки в стороны, удержаться.

2 вернуться в и.п.

3-4. повторить с другой ногой.

«зайки – попрыгай Ки»

И.П. о.с. руки согнуты в локтях перед грудью.

1 – 20. прыжки на носках, с мягким приземлением на носки ног.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения: руки вверх – вдох, вниз – выдох.

2-3. выдох с произношением звука, м. м.м. при закрытом рте.

III. Заключительная часть.

Вместе, мы домой идем не спешим, не отстаем. (Ходьба с выполнением задания для рук). Руки вверх, руки вниз, на носочках потянись.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. 2младшая группа. Январь.

«Мы мороза не боимся»

I.вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: с высоким подниманием колен, руки за спину, скользящим шагом, махи прямыми руками. Легкий бег, бег по диагонали. Ходьба, с восстановлением дыхания. Ходьба с перестроением в две колонны по ориентирам.

II.ОРУ основная часть с гимнастическими палками.

«играем с ветром»

И.П. ш.с. руки с палкой внизу.

1. поднять руки вверх, наклон в правую сторону.
- 2.вернуться в и.п.

«катаемся с горки»

И.П. у.с. руки с палкой в низу.

1. присесть руки вперед.
2. вернуться в и.п.

«дотронься коленом»

И.П. сед с прямыми ногами, руки с палкой перед собой.

1. поднять прямую ногу, руки вперед.
2. вернуться в и.п.

«саночки»

И.П.лежа на животе, руки с палкой перед собой.

1. поднять прямые руки вверх, прогнуться.
2. вернуться в и.п.

«прыгаем через сугроб»

ИП. Стоя перед палкой, руки на пояс.

- 1-10. прыжки через палку в чередовании с ходьбой.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. 2младшая группа.

Январь.

«Мы зарядку делать будем»

I.вводная часть.

Физкультминутка «мы зарядку делать будем»

И.п. о.с. руки вдоль туловища.

Мы зарядку делать будем, мы руками быстро крутим.

То назад, то вперед, а потом наоборот.

(вращение прямых рук назад и вперед)

Наклоняемся пониже, ну – кА, руки к полу ближе.

Выпрямились, ноги шире, тянем спину, три, четыре.

(наклоны вперед)

На площадке красный мячик, выше всех сегодня скачет.

Вместе с мячиком скачу, до небес достать хочу.

(прыжки на двух ногах, на месте)

Стоп! Закончилась зарядка, вдох и выдох для порядка.

(руки вверх – вдох, вниз через стороны – выдох)

Физкультминутка «говорит цветку цветок»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

Говорит цветку, цветок: подними – кА свой листок.

(Поднять прямые руки через стороны вверх)

Выйди на дорожку да притопни ножкой.

(ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Да головкой покачай, утром солнышко встречай.

Стебель наклони слегка, вот зарядка для цветка.

(наклоны головы стороны)

А теперь росой умойся, отдохни и успокойся.

Наконец готовы все день встречать во всей красе.

(встряхивания кистями рук)

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук: махи назад на каждый шаг, с поворотами туловища в стороны.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук: махи назад на каждый шаг, с поворотами туловища в стороны.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!