

Комплекс утренней гимнастики в 1 младшей группе

Утренняя гимнастика

1 Младшая группа

Сентябрь

«В зоопарке» №1

I. Водная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корректирующей: 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- выдох. 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., сид на пятках, руки за спину, согнуты в локтях.

- 1.Подняться на колени, ш-ш-ш.
- 2.Вернуться в и.п.
- 3-4.Повторить.

«Ёжики»

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

- 1-4.Перекаты на спине вперед- 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 с чередованием ходьбы.

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

1 Младшая группа
«Цыплята» №2

Сентябрь

I.Вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корrigирующей: 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, руки вниз- выдох. Построение в круг.

II.ОРУ основная часть.

«Потянулись к солнышку»

И.п.-О.с.

- 1.Подняться на носки, руки вверх, потянулись.
- 2.Вернуться в и.п.
- 3-4.Повторить.

«Посмотрели где кошка»

И.п. сид на пятках, руки за спину, согнуты в локтях.

- 1.Подняться на колени
- 2.Вернуться в и.п.
- 3-4.Повторить.

«Поклевали»

И.п. сид с прямыми ногами.

- 1.Наклониться вперед, 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.

III.Заключительная часть.

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

Утренняя гимнастика

1 Младшая группа
«Дети с палками идут» №1

Октябрь

I.Вводная часть.

Построение в колонну по одному, за воспитателем. Дети с палками идут, ровно палки все несут. Палки к верху 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 врассыпную). 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.-О.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 встают)

«Прыжки через палки»

И.п.-О.с., палки лежат на полу.

- 1.Перепрыгнуть через палку.
- 2.Повернуться к палке лицом, перепрыгнуть.

«Вверх – вниз»

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

- 1.Поднять руки вверх- вдох.
- 2.Руки опустить вниз – выдох.

III.Заключительная часть.

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

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

1 Младшая группа

Октябрь

Физкультминутка «Раз, два, раз, два» №2

I.Вводная часть.

И.п.-О.с., ходьба на месте.

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

Шире шаг не зевай, к завтраку не опоздай!

И.п.-О.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. руки на поясе. Повороты головы в стороны.

Бежит тропинка через луг, ныряет влево, вправо.

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

И.п.-О.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 себе 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 пояс поклонились.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

1 Младшая группа

Ноябрь

«В магазине игрушек» №1

I.Вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей с мячами в руках. На носках руки вверх, на пятках, ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом, легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания. Ходьба обычная, мячи положить в корзину.

II.Основная часть ОРУ 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.

«Самолетики»

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.Расскачивания вперед и назад. прогибаясь в спине- выдох. Ш-ш-ш.

«Барабанные палочки»

И.п.-О.с.

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!

Утренняя гимнастика

1 Младшая группа

Ноябрь

«Чтобы сильным стать и ловким» №2

I.Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Чтобы сильным стать и ловким, начинаем тренировки (Ходьба обычная). Мишки вышли на дорожку, поднимают они ножку (Ходьба поднимая колени). Походили, поразмаялись, в россыпную разбежались (бег врассыпную) все на место прибежали, отдохнули, подышали. Построение в колонну.

II.Основная часть ОРУ с флагжками.

«Отдохнули, подышали»

И.п.-О.с., руки с флагжками опущены вниз.

1.Поднять руки вверх (вдох)

2.Вернуться в и.п. (выдох)

«Повороты в стороны»

И.п.-О.с., флагок в руках, опущены вдоль туловища.

1.Поворот влево.

2.Вернуться в и.п.

3-4.Повторить.

«Приседания»

И.п.-О.с., руки с флагжком внизу.

1.Приседания, руки вперед помахать флагжками.

2.Вернуться в и.п.

«Вверх и вниз»

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

1.Поднять руки вверх- помахать флагжками.

2.Вернуться в и.п.

«Ноги вместе, руки врозь»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

1.Подпрыгнуть, ноги согнуть, 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.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

1 Младшая группа

Декабрь

«Чудесный праздник – Новый год!» №1

I.Вводная часть.

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

II.Основная часть ОРУ.

«Вот какая ёлочка нынче у ребят»

И.п.-О.с., руки на пояссе.

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 пояс.

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 – попрыгайки»

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

**1 Младшая группа
«Заячья зарядка» №2**

Декабрь

I.Вводная часть.

Ходьба обычная по залу в чередовании с ходьбой корrigирующей: 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.Основная часть ОРУ.

«Зайка наш боится волка»

И.п.-О.с., руки на пояс.

1-2.Поворот головы в стороны. 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.Наклониться в право, пусто.

2.Наклониться влево, пусто.

«Лисица заматывает 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.-О.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.

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 потянулись.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

**1 Младшая группа
«Мы мороза не боимся» №1**

Январь

I.Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьбаальная 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.Основная часть ОРУ с гимнастическими палками.

«Играем с ветром»

И.п.-О.с., руки с палкой внизу.

1.Поднять руки вверх, наклон вправую сторону.

2.Вернуться в и.п.

«Катаемся с горки»

И.п.-О.с., руки с палкой внизу.

1.Присесть руки вперед.

2.Вернуться в и.п.

«Дотронься коленом»

И.п. сид 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»

И.п.стоя перед палкой, руки на пояс.

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

III.Заключительная часть.

Ходьбаальная с выполнением задания для рук: махи назад на каждый шаг, с поворотом туловища в стороны.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

1 Младшая группа
«Мы зарядку делать будем» №2

Январь

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 цветок.

(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 в стороны)

А теперь росой умойся, отдохни и успокойся.

Наконец готовы все день встречать во всей красе.

(Встряхивание кистями рук).

Физкультминутка «Зарядка»

И.п.-О.с.

Каждый день по утрам, делаем зарядку,

Очень нравится нам делать по утрам зарядку: (Ходьба на месте).

Весело шагать, руки поднимать. (Руки вверх, потянуться).

Приседать и вставать. (Приседания).

Прыгать и скакать. (Прыжки на двух ногах).

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

Поднять руки вверх- вдох, опустить вниз –выдох.

Утренняя гимнастика

1 Младшая группа
«Прогулка в зоопарк» №1

Февраль

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-выдох. 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. сид на пятках, руки за спину, согнуты в локтях.

1.Подняться на колени, ш-ш-ш-ш.

2.Вернуться в и.п.

3-4.Повторить.

«Ёжики»

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

1-4.Перекаты на спине вперед назад.

«Лебеди»

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

1-4.Расскачивание вперед и назад, прогибаясь в спине.

«Птички прыгают с ветки на ветку»

И.п.-О.с.

Прыжки на месте с чередованием 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!

Утренняя гимнастика

1 Младшая группа
«Сказочная зарядка» №2

Февраль

I.Вводная часть.

Построение в колонну по одному.

Слушай сказочный народ, собираемся на сход.

Поскорее в строй вставайте, и зарядку начинайте.

Потягивание. Потягушки, потянишь! Поскорей, скорей проснись.

Дети повторяют движения в соответствии с текстом:

Давным-давно, жил царь горох. И делал он зарядку.

Он головой крутит-вертит, и танцевал в присядку.

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 лесной шел, на полянке гриб нашел.

Приседания.

Раз грибок, два грибок, вот и полный кузовок.

Лесной охает- устал. Оттого что приседал.

Потягивая, руки вверх.

Наклон в стороны.

Лесной сладко потянулся, а потом назад прогнулся.

А потом вперед нагнулся, и до пола дотянулся.

И налево и направо, повернулся вот и славно.

Лесной выполнил разминку, и уселся на тропинку.

Утренняя гимнастика

1 Младшая группа
«Веселые ребята» №1

Март

I.Вводная часть.

Построение в шеренгу. Равнение, приветствие, поворот прыжком на право.

Ходьба обычна (по тропинке, по лесной). Ходьба на носках, руки в стороны, вверх, наклоны в стороны. В лесу ветер разгулялся и стал елочки качать. Ходьба приставным шагом боком по гимнастической скамейке, руки в стороны. По мостику перейдем через речку. Легкий бег. К озеру мы побежим. Бег змейкой оббегая кегли. Ходьба с выполнением упражнения на восстановления дыхания. Прибежали, отдохнули.

II.Основная часть. ОРУ с маленькими мячиками.

Построение в две колонны, по ориентировкам.

«Ближе к солнышку»

И.п.-О.с., руки вниз.

1.Подняться на носки, руки вверх, переложить мяч в другую руку.

2.Вернуться в и.п.

3-4 повторить.

«Дотронься до носка»

И.п. сид с прямыми ногами, мяч перед собой.

1.Наклониться 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 Перекатиться на живот в правую и левую сторону.

«Мы теперь как мячики»

И.п.-О.с., мячик на полу.

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

III.Заключительная часть.

Ходьбы обычна с выполнением задания с мячом в руках. Пролезть под дугу, прокатывая мяч впереди себя. Пройти по гимнастической скамейке, мяч в прямых руках, над головой.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

**1 Младшая группа
«В сказочном городе» №2**

Март

I.Вводная часть.

Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корrigирующей 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.

II.ОРУ основная часть.

«Посмотри вокруг- какая красота!»

И.п., руки на пояс.

1.Повороты головы вправу сторону.

2.Повороты головы влевую 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.-О.с.

1-4.Вдох через нос, рот закрыт.

5-10.Выдох при закрытом рте, с произношением «ха-ха».

«Гуляем по парку»

И.п.-О.с.

1-20.Ходьба на месте с активными махами руками: глубоки вдохи и выдох через нос.

«С кочки на кочку»

И.п. прыжки на двух ногах с продвижением по кругу в одну и другую сторону.

III.Заключительная часть.

Ходьба по кругу широким шагом, приставным шагом правым и левым боком.

Утренняя гимнастика

**1 Младшая группа
«В космосе» №1**

Апрель

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 с ускорением.

II.Основная часть ОРУ.

«Надень тяжелые сапоги»

И.п. сед с прямыми ногами.

1.Согнуть ногу, хлопок под коленом.

2.Повторить с другой ногой.

«Полет в невесомости»

И.п. лежа на животе, руки в стороны.

1.Поднять прямые ноги и руки, держать.

2.Вернуться в и.п.

«В космосе нет притяжения»

И.п.-О.с.

1-15.Прыжки с одной ноги на другую.

«Ax- 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!

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

**1 Младшая группа
«В ритме танца» №2**

Апрель

I.Вводная часть.

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

II.Основная часть ОРУ. Ритмика.

«Наклоны головы»

И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс.

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. сид ноги согнуты в коленях. Руки упор сзади.

1.Поднять пятки, не отрывая пятки 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.

Утренняя гимнастика

**1 Младшая группа
«В гости к нам пришла весна» №1**

Май

I.Вводная часть.

Построение в шеренгу, приветствие, равновесие. 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.

II.Основная часть ОРУ.

«Теплый дождик»

И.п.-О.с., руки за спину.

1.Полу присед, правую руку вынести вперед, ладонью вверху.

2.Вернуться в и.п.

3-4.Повторить.

«Красочная радуга»

И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вверх

1.Наклон туловища в правую сторону, поднять руки вверх.

2.Поворот в другую сторону.

«Просыпается природа»

И.п. сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени.

1.Поднять руки вверх, 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.

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!

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

1 Младшая группа
«Нам некогда скучать» №2

Май

I.Вводная часть.

Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная, при движении дети берут из корзинки погремушки. Ходьба на носках, руки вверх, погреметь, высоко поднимая ноги, ударяя погремушкой. Ходьба широким шагом, руки в стороны, на каждый шаг над головой ударить погремушкой. Легкий бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

II.Основная часть ОРУ с погремушками.

«Колокольчики»

И.п.-О.с., руки с погремушкой сомкнуты, опущены вниз.

- 1.Подняться на носках, руки вверх погреметь.
- 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, погреметь.
- 2.Вернуться в и.п.

«Ноги вместе, руки врозь»

И.п.ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

- 1.Подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки в стороны.
- 2.Подпрыгнуть ноги врозь. Руки опустить вниз.

III.Заключительная часть.

Ходьба на месте с выполнением заданий на восстановление дыхания.

Утренняя гимнастика

1 Младшая группа
«Хватит спать» №1

Июнь

I.Вводная часть.

Построение в колонну за педагогом. Ходьбаальная в чередовании с ходьбой корректирующей: 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 восстановление дыхания.

II.Основная часть ОРУ с ленточками.

«Тянемся к солнышку»

И.п.-О.с., руки внизу.

- 1.Подняться на носки, руки вверх, переложить ленточки в другую 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.-О.с., руки вдоль туловища.

- 1.Наклониться вперед, руки вперед.
- 2.Вернуться в и.п.

«Ноги вместе, руки врозь»

И.п.ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

- 1.Подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки в стороны.
- 2.Подпрыгнуть ноги врозь. Руки опустить вниз.

III.Заключительная часть.

Ходьбаальная, руки в стороны, вверх, помахать ленточкой, переложить ее в другую, руку вниз. вперед переложить ленточку в другую сторону.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

1 Младшая группа
«Здравствуй лето!» №2

Июнь

I.Вводная часть.

- Построение в круг ходьба на месте.** Мы шагаем друг за другом, лесом и зеленым лугом.
- Ходьба на носках, руки в стороны.** Крылья пестрые мелькают.
- Махи руками вверх и вниз.** 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 колене.** 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 и 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)

Потянуть к груди колено, и немного постоять. Научитесь непременно, равновесие держать. (Поднять согнутую в колене ногу и держать)

Вот лягушка поскакала, видно здесь воды ей мало. (прыжки вверх из полного приседа)

Шаг на месте ходим строем! Чтоб дыханье успокоить. (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 флагами (Одна рука вверх, другая вниз, махи назад).

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

1 Младшая группа
«Лето- прекрасная пора» №1

Июль

I.Вводная часть.

Построение в колонну, приветствие, равнение. Поворот направо, ходьба в колонне по одному обычна в чередовании с ходьбой корrigирующей: на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена, руки в стороны, ходьба с выполнением задания: присели, легкий бег змейкой, бег врасыпную.

II.Основная часть ОРУ.

«К небу, солнцу тянемся»

- И.п.-О.с., руки на пояс.
1.Подняться на носки, голову потянуться 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 пояс.
1.Наклон туловища в правую сторону.
2.Вернуться в и.п.
3.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 обычна с выполнением дыхательного упражнения: руки вверх- вдох, вниз- выдох.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

1 Младшая группа
«Прогулка к морю» №2

Июль

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 приставным шагом, руки вперед, ходьба приставным шагом боком, руки с мячом перед собой. Легкий бег, бег по дистанции. Ходьба с перестроением в круг.

II.Основная часть ОРУ с мячиками.

«Солнце спряталось за тучку»

И.п. –О.с., руки внизу.

1.Подняться на носки, руки вверх.

2.Вернуться в и.п.

3-4.Вернуться в и.п.

«Берег слева, берег справа»

И.п.-О.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.

2.Вернуться в и.п.

«Море волнуется раз»

И.п. руки с мячом опущены вниз.

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

«Мы теперь как мячики»

И.п-О.с., мячик на полу.

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

III.Заключительная часть.

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

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

1 Младшая группа
«На лужайке по утру» №1

Август

I.Вводная часть.

Ходьбаальная в чередовании с ходьбой, корректирующей: по бордюру, руки в стороны. Мы шагаем по дорожке, раз, два. Дружно хлопаем в ладоши (ходьбаальная, 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 ручки, 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»

1.Будем ноги поднимать 1.2.3.4.5.

Выше поднимай колени, не ленись по переменке.

«А теперь мы приседаем»

И.п.-О.с., руки на пояс.

1.Приседаем, мы колени разгибаем, ноги до конца сгибать 1.2.3.4.5.

«Теплый дождик, лей, лей, лей»

Мы от дождика бегом, дружно все не отстаем.

И.п.-О.с., бег на месте.

III.Заключительная часть.

Вместе, все весел идем не спешим, не отстаем (Ходьба с восстановлением дыхания). Руки вверх, руки вниз, на носочках потянились.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

1 Младшая группа

Август

«Осень пришла» №2

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.ОРУ основная часть с осенними листочками.

«Ветер вольный грозно дует»

И.п.-О.с., руки с листочками внизу.

- 1.Подняться на носки, руки вверх, вдох, наклониться вправо, влево, выдох.
- 2.Вернуться в и.п.

«Сильный ветер сосны крутит»

И.п.-О.с. руки с листочками внизу.

- 1-4.Наклоны вперед, выпрямиться, прогнуться назад, выпрямиться.

«Медведь идет, ищет ягоды и мед»

И.п.-О.с., руки с листочками перед собой.

- 1.Присесть, руками обхватить колени.
- 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 в стороны.
- 2.Подпрыгнуть ноги врозь, руки опустить вниз.

«Как приятно пахнут травы»

И.п.-О.с., руки вниз.

- 1.Вдох, поднять через стороны руки вверх.
- 2.Вернуться в и.п.

III.Заключительная часть.

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

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!