

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Сентябрь

1 – 2 неделя

Где же наши руки?

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

Общеразвивающие упражнения.

1. “Покажите руки”.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Спрячьте руки”.

И. п.: То же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение.

Через несколько дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

3 – 4 неделя

Большие и маленькие

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу повернуться к воспитателю.

Общеразвивающие упражнения.

1. “Какие мы стали большие”.

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Какие мы были маленькие”.

И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Октябрь

1 – 2 неделя

Птички

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой и закончить ходьбой стайкой.

Общеразвивающие упражнения.

1. “Птички машут крыльями” и.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Птички клюют зерна”. И.п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

3 – 4 неделя

Пузырь

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой, закончить ходьбой стайкой.

Общеразвивающие упражнения.

1. “Надуем пузырь”. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.
3. “Пузырь лопнул”. *И. п. То же. Присесть, погладить колени, встать.* Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

Ноябрь

1 – 2 неделя

Барабан.

Ходьба стайкой, перейти на бег стайкой, закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения.

1. “Большой барабан”. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.
2. “Поиграем на барабане”. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать “бум-бум”, выпрямиться. Повторить 4 раза.

Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой.

3 – 4 неделя

Деревья

Ходьба стайкой, непродолжительный бег стайкой, закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения

1. “Шелестят листочки”. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, помахать ими, произнести звук “Ш-Ш-Ш”, опустить. Повторить 4 раза.
2. “Деревья качаются”. *И. п.:* то же. Слегка наклониться влево, потом вправо, сказать “Ш-Ш-Ш”, выпрямиться. Повторить 6 раз.
3. “Кусты”. *И. п.:* то же. Присесть, руки положить на колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Декабрь

1 – 2 неделя

Прятки

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. “Покажите руки”. *И. п.*: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.
2. “Спрячьте голову”. *И. п.*: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.
4. “Приседание”. *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза. Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

3 – 4 неделя

Покажите руки.

Ходьба, непродолжительный бег стайкой. Перестроиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Покажите руки”. *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой, ладони кверху, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
 2. “Руки на колени”. *И. п.*: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки положить на колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.
 3. “Спрячьте руки”. *И. п.*: то же. Присесть, руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.
- Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Январь

1 – 2 неделя

Пузырь.

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Надуем пузырь”. *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, сказать “ф-ф-ф”, опустить их и спрятать назад. Повторить 4 раза.
 2. “Проверить пузырь”. *И. п.*: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать “Тук-Тук”, выпрямиться. Повторить 4 раза.
 3. “Пузырь лопнул”. *и. п.*: то же. Присесть, положить руки на колени, сказать “хлоп”, встать. Повторить 4 раза.
- Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

3 – 4 неделя

Прятки

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. “Покажите руки”. *И. п.*: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.
 2. “Спрячьте голову”. *И. п.*: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.
 5. “Приседание”. *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.
- Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Февраль

1 – 2 неделя

Часы

Ходьба и бег друг за другом. Построиться в полукруг. *Общеразвивающие упражнения*

1. “Часы идут”. *и. п.*: ноги слегка, расставлены, руки внизу. Раскачивание рук вперед-назад (рис. 15). Повторить 4 раза.
 2. “Проверим часы”. *и. п.*: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.
 3. “Часы звенят”. *И. п.*: то же. Присесть, постучать по коленям, сказать “динь-динь”, встать. Повторить 4 раза.
- Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

3 – 4 неделя

С погремушкой.

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построиться в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой.

1. “Потряси погремушку”. *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. “Погреми” - поднять погремушку вверх, потрясти ее, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить то же упражнение.
2. “Постучи погремушкой”. *И. п.*: то же. Нагнуться, постучать погремушкой по коленям, сказать “динь-динь”, выпрямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку.
3. “Положи погремушку”. *И. п.*: то же. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, присесть, взять погремушку,

выпрямиться. Повторить 2 раза. Переложить погремушку и выполнить то же упражнение.

Бег и ходьба друг за другом.

Март

1 – 2 неделя

Птички

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.
Общеразвивающие упражнения.

1. “Птички машут крыльями”. *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз.

Повторить 4 раза.

2. “Птички пьют воду”. *И. п.*: тоже. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

4. “Птички клюют зерна”. *И. п.* то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.

Бег и ходьба друг за другом.

3 – 4 неделя

С флажком.

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с флажком

1. “Покажите флажок”. *И. п.*: ноги слегка расставлены, флажок, внизу в правой руке. Поднять флажок, помахать им, посмотреть, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить то же упражнение.

2. “Постучи флажком”. *И. п.*: то же. Наклониться, постучать, палочкой флажка по правому колену; выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать флажком по левому колену.

3. “Положи флажок”. *И. п.*: то же. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять флажок, встать. Повторить 2 раза. Бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.

Апрель

1 – 2 неделя

Барабан.

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Большой барабан”. *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямые руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.
2. “Поиграем - на барабане”. *И. п.*: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать “бум-бум”, выпрямиться.
3. “Постучи ногами”. *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. По стучать ногами по полу, сказать “тук-тук”. Повторить 4 раза.

Непродолжительный бег и ходьба друг за другом.

3 – 4 неделя

Прятки

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. “Покажите руки”. *И. п.*: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.
2. “Спрячьте голову”. *И. п.*: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. “Приседание”. *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Май

1 – 2 неделя

Поезд

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках.

Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Поезд”. *И. п.*: ноги слегка расставлены; руки согнуты в локтях (у пояса), пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперед, согнуть, произнести “чу-чу” (рис. 19). Повторить 4 раза.
2. “Починим колеса”. *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. “Проверим колеса”. *И. п.*: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом - “поезд быстро едет”.
Ходьба.

3 – 4 неделя
С погремушкой.

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках.
Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой.

1. “Посмотрим на погремушку”. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять погремушку вверх, потрясти, посмотреть на нее, опустить, повторить 4 раза.

Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

2. “Постучи погремушкой”. *И. п.:* ноги на ширине плеч, погремушка внизу в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать “тук-тук”, выпрямиться.

Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

3. “Положи погремушку”. *И. п.:* ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить погремушку, выпрямиться, присесть, взять погремушку, встать. Повторить 3 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

Июнь
1 – 2 неделя
Бабочки.

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Бабочки летают”. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу.

Развести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раз.

2. “Бабочки пьют”. *И. п.:* то же. Нагнуться, руки отвести назад, выпрямиться (рис. 20). Повторить 4 раза.

3. “Бабочки сели”. *И. п.:* то же. Присесть, руки на колени, выпрямиться. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

3 – 4 неделя
С флажком.

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Помаши флажком”. *И. п.*: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок вверх, помахать им, опустить. Повторить 3 раза. Переложить флажок левую руку и выполнить те же движения.

2. “Постучи флажок”. *И. п.*: то же. Наклониться, постучать по коленям, сказать “тук-тук”, выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

3. “Положи флажок”. *И. п.*: то же. Присесть, положить флажок, встать, присесть, взять флажок, встать. Переложить флажок в левую руку и повторить упражнение.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба.