



## Комплексы утренней гимнастики для детей раннего возраста

Воспитатель 1 кв.кат.  
группы раннего возраста:  
Сухачева Е.Д.

\*  
**1 комплекс. «Наши руки» (без предметов)  
(1-2 недели сентября и марта)**



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

ОРУ.

1. «Покажите руки» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки спрятаны за спиной.

Вытянуть руки перед собой, спрятать за спиной. Повторить 4 раза.

2. «Крылья» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать, вернуться в и.п. повторить 4 раза

3. «Руки-молоточки» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, постучать кулачками по коленям, вернуться в и.п. повторить 3-4 раза.

Прыжки на месте. Ходьба стайкой за воспитателем. (в марте - друг за другом)

\* 2 комплекс «С шишками» (3-4 недели сентября и марта)



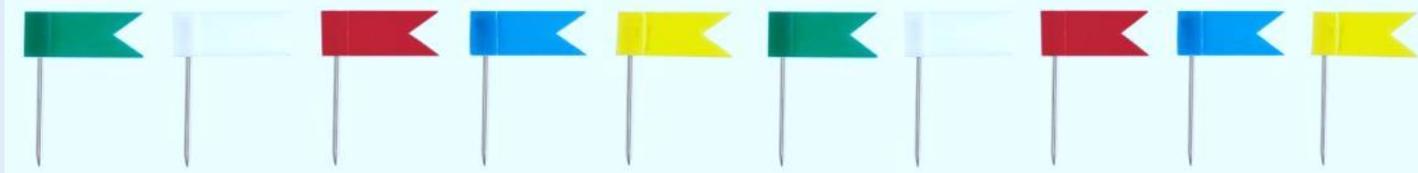
Ходьба стайкой за воспитателем. Шишки в обеих руках. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

ОРУ.

1. «Вот какие шишки». И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки с шишками опущены вниз. Вытянуть руки вперед, показать шишки, опустить руки. Повторить 4 раза.
2. «Где растут шишки?». И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки с шишками опущены вниз. Поднять руки с шишками вверх, сказать «Высоко на дереве», опустить. Повторить 4 раза.
3. «Шишки спят». И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки с шишками опущены вниз. Присесть, положить шишки на пол, сказать «Спи», выпрямиться. Присесть, взять шишки в руки, сказать «Просыпайся», встать. Повторить 3-4 раза.

Прыжки с продвижением. Ходьба стайкой за воспитателем. (в апреле - друг за другом)

\* 3 комплекс «С флажком» (1-2 недели октября и апреля)



Ходьба стайкой, в одной согнутой в локте руке, флажок, постепенно перейти к бегу стайкой и закончить ходьбой стайкой.  
ОРУ.

1. «Горит на солнышке флажок» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки с флажком опущены. Поднять руку с флажком вверх, помахать им, опустить. Выполнить 3 раза. Переложить флажок в другую руку, выполнить тоже упражнение с другой рукой.
  2. «Веселый флажок» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки с флажком опущены. Вытянуть руки вперед, взять флажок в другую руку, опустить. Выполнить 4 раза.
  3. «Флажок отдыхает» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки с флажком опущены. Присесть, опустить флажок на пол, выпрямиться. Присесть, взять флажок в другую руку, встать. Повторить 4 раза.
- Прыжки на месте. Ходьба стайкой. (в апреле - друг за другом)

\* 4 комплекс «Птички» (3-4 недели октября и апреля)



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

ОРУ.

1. «Птички пьют водичку» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклониться вперёд, руки отвести назад, выпрямиться. Выполнить 4 раза.

2. «Птички машут крыльями» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.

3. «Птички зернышки клюют» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, постучать по коленям пальцами, встать. Повторить 4 раза.

Прыжки с продвижением. Ходьба стайкой (в апреле друг за другом)

\* 5 комплекс «С султанчиками» (1-2 недели ноября и мая)



Ходьба стайкой, в обеих руках султанчики, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

ОРУ.

1. «Ветерок» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки с султанчиками опущены вниз. Поднять султанчики в стороны, покрутить кистями рук, опустить. Выполнить 4 раза.
2. «Регулировщики» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки с султанчиками опущены. Поднять султанчики вперед, вверх, в стороны, вниз и.п. Повторить 4 раза.
3. «Дотянись» И.П. сидя на ковре, ноги слегка расставлены, руки с султанчиками на коленях. Наклониться вперед, султанчиками дотянуться до пальчиков ног (и дальше). Вернуться в и.п. Выполнить 4 раза.

Прыжки на месте. Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой.

\* 6 комплекс «С погремушкой» (3-4 недели ноября и мая)



Ходьба и непродолжительный бег друг за другом, погремушка в одной руке. Построиться в полукруг.

ОРУ.

1. «Погреми погремушкой» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Поднять погремушку вверх, потрясти, опустить вниз. Переложить погремушку в другую руку, повторить упражнение. Выполнить 4 раза.
2. «Спрячь погремушку» И.П. сидя на ковре, ноги вместе, руки с погремушкой на коленях. Руки отвести назад, оставить погремушку за спиной. Вернуться в и.п. Взять погремушку за спиной, вернуться в и.п. Повторить каждой рукой по 2 раза.
3. «Погремушка - физкультурница» И.П. лежа на спине, ноги опущены, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх, дотянуться до носочков погремушкой, вернуться в и.п. Выполнить 4 раза.

Прыжки с продвижением. Ходьба на носочках, ходьба и бег друг за другом.

\* 7 комплекс «Часики» (без предметов)  
(1-2 недели декабря и июня)



Ходьба и бег друг за другом, ходьба на носочках. Построиться в круг.

ОРУ.

1. «Часы тикают» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклоны туловища вправо и влево, сказать «ТИК-ТАК». Повторить 4 раза.
  2. «Ищем часы» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Повороты туловища вправо и влево, сказать «ГДЕ?». Повторить 4 раза.
  3. «Ремонт часов» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. Присесть, , нарисовать пальцами на коленях круги, встать. Повторить 4 раза.
- Прыжки на месте. Ходьба на носках. Ходьба друг за другом

\* 8 комплекс «С кубиками» (3-4 недели декабря и июня)



Ходьба друг за другом с кубиками в обеих руках. Ходьба на носках. Построиться в круг.

ОРУ.

1. «Звонкие кубики» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки с кубиками опущены. Поднять руки вверх, постучать кубиками, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
  2. «Покажи кубики» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Вытянуть руки вперед, показать кубики, спрятать за спину. Повторить 4 раза.
  3. «Забьем гвозди» И.П. стоя на коленях, руки опущены. Сесть на пятки, кубиками постучать по полу, вернуться в и.п. Повторить 3 раза. Оставить кубики на полу.
- Прыжки вокруг кубиков. Бег и ходьба друг за другом

\* 9 комплекс «На стульчиках» (1-2 недели января и июля)



Ходьба и бег друг за другом вокруг стульчиков. Ходьба на носках. Построение за стульчиками.

ОРУ.

1. «Веселые руки» И.П. Сидя на стульях, ноги вместе, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, покрутить ладони, опустить.

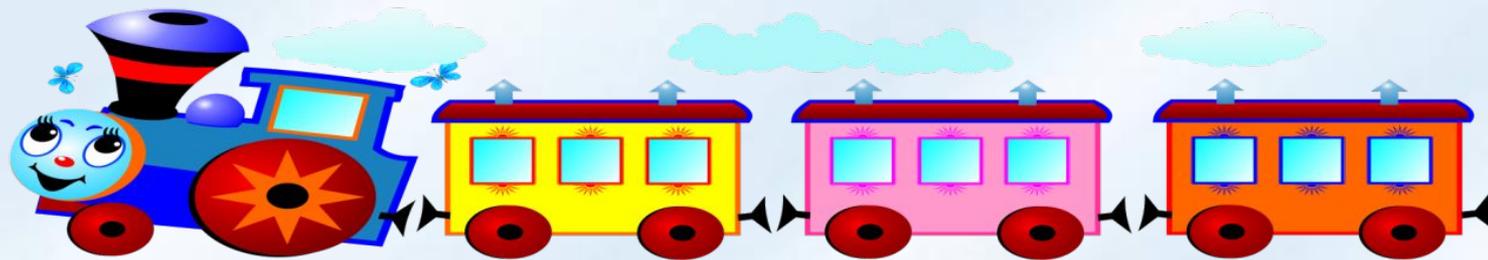
Повторить 4 раза.

2. «Ловкие пальчики?» И.П. Сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Наклониться вперед, пальцами достать до пальцев ног, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Где дети?». И.п.: Дети стоят за стульчиками, ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Прыжки на месте и с продвижением. Ходьба друг за другом, ходьба на носках.

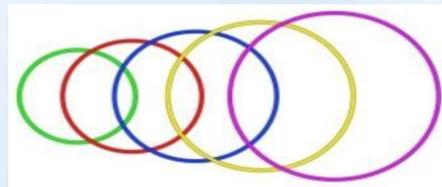
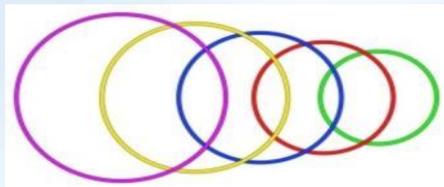
\* 10 комплекс «Поезд» (без предметов)  
(3-4 недели января и июля)



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

1. «Поезд» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперед, согнуть, произнести «чу-чу». Повторить 4 раза.
  2. «Ремонтируем колеса» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.
  3. «Едем в депо» И.П. лежа на спине, ноги опущены, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, покрутить «велосипед» опустить. Повторить 3 раза
- Прыжки с продвижением. Бег друг за другом. Ходьба.

\* 11 комплекс «С маленькими обручами» (1-2 недели февраля и августа)



Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. (Обручи лежат на полу по кругу)

ОРУ.

1. "Руль" И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклониться, взять обруч в обе руки, выпрямиться, руки с обручем перед грудью, покрутить(руль), сказать «БИ-БИ» Наклониться, опустить обруч на пол, выпрямиться. Повторить 4 раза.
  2. «Солнышко» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки с обручем внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на обруч, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
  3. «Кто дальше?» И.П. стоя на коленях, руки с обручем опущены Присесть на пятки, наклониться вперед, положить обруч как можно дальше, встать на колени, показать руки, сесть на пятки, достать обруч, вернуться в и.п. повторить 3 раза.
- Прыжки на месте в обруче. Бег друг за другом, спокойная ходьба.

\* 12 комплекс «С платочком» (3-4 недели февраля и августа)



Ходьба друг за другом, с платочком в руке. Бег. Ходьба на носках. ОРУ.

1. «Веселый платочек» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Поднять платочек над головой, помахать им. Вернуться в и.п. Тоже с другой рукой. Повторить 2 раза каждой рукой.

2. «Красивый платочек» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки держат платочек за два угла. Присесть, положить платочек, встать. Присесть взять платочек, встать. Повторить 3 раза.

3. «Прятки» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены (платочек в двух руках).

Присесть, спрятаться за платочек, "Где дети?", Вернуться в и.п. "Вот вы где". Повторить 4 раза.

Прыжки с продвижением, ходьба, бег друг за другом, спокойная ходьба

\* Спасибо за внимание!

