

Сентябрь
Утренняя гимнастика во 2-ой младшей группе
Комплекс № 1

1. Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

2. Общеразвивающие упражнения с флажками

а) «Скрестить флажки»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. руки в стороны

2. руки вверх, скрестить флажки

3. руки в стороны

4. И.П.

б) «Достань до носков»

И.П. ноги на ширине ступни, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться носков ног

2. И.П.

в) «Повороты»

И.П. стоя на коленях, флажки у груди

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

г) «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, флажки у груди

В.1. присесть, коснуться флажками пол

2. И.П.

д) «Прыжки»

И.П. О.С. руки с флажками у груди

В.1. прыжки на двух ногах

е) Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

Сентябрь
Комплекс №2

1. Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.
Упражнение «Цапли»

2. Общеразвивающие упражнения без предметов

а) «Наши руки»

И.П. О.С. руки внизу

В.1, 3. поднять руки в стороны

2. руки за голову

4. И.П.

б) «Наклоны»

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

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

в) «Повороты»

И.П. стоя на коленях, руки у плеч

В.1. поворот вправо (влево), коснуться пятки

2. И.П.

г) «Прыгунки»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах

д) Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

Октябрь
Утренняя гимнастика во 2-ой младшей группе
Комплекс № 1

1. Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

2. Общеразвивающие упражнения с мячом

а) «Выше мяч»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 3 – 4 раза.

б) «Вот он»

И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он». Вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза. Ноги в коленях не сгибать.

в) «Веселый мяч»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямиться. Повторить 3 – 4 раза.

г) «Подпрыгивание»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг мяча — круг и 6 – 8 шагов со взмахом рук. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

д) «К себе и вниз»

И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3 раза.

е) Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

Октябрь
Комплекс № 2

1. Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

2. Общеразвивающие упражнения с погремушкой

а) «Поиграй перед собой»

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погребить и спокойно опустить за спину. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

б) «Покажи и поиграй»

И. п.: ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 2 раза.

в) «Погремушки к коленям»

И. п.: ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям — выдох. Вернуться в и. п. Повторить 3 - 4 раза. Обращать внимание детей на то, чтобы при наклоне вперед они старались ноги в коленях не сгибать.

г) «Прыг-скок»

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки опущены; 4—6 подпрыгиваний; 4 - 6 шагов со взмахом погремушками. Повторить 2 раза.

д) «Погремушкам спать пора»

И. п.: ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 2 – 3 раза.

е) Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

Февраль
Утренняя гимнастика во 2-ой младшей группе
Комплекс № 1

1. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей.

Ходьба по кругу в колонне по одному за воспитателем. Бег по кругу. (7 – 8 сек.) Ходьба. На слово воспитателя «остановились» дети останавливаются, берутся за руки, поднимают их в стороны и образуют большой круг.

2. Общеразвивающие упражнения:

а) «Хлопнули в ладоши»

И.п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

- 1-поднять руки через стороны вверх.
- 2-хлопнуть в ладоши.
- 3-опустить руки.
- 4-вернуться в и.п.

б) «Хлопки по коленям»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной.

- 1-наклониться вперёд.
- 2-хлопнуть руками по коленям.
- 3-выпрямиться.
- 4-вернуться в и.п.

в) «Хлопок перед собой»

И.п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

- 1-присесть.
- 2-хлопнуть в ладоши перед собой.
- 3-встать, вернуться в и.п.

г) «Прыжки на месте»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах – как мячики. (5-6 раз).

д) Дыхательные упражнения, ходьба.

- 1-4-медленно поднять руки вверх, вдох.
- 5-8- опустить руки вниз, выдох.

3. Обычная ходьба по залу.

Февраль

Комплекс № 2

1. Ходьба на носках, руки свободно. Ходьба по кругу в колонне по одному за воспитателем. Бег по кругу.(7 – 8 сек.)

Ходьба. На слово воспитателя «остановились» дети останавливаются, берутся за руки, поднимают их в стороны и образуют большой круг.

2.Общеразвивающие движения с флажками:

а) «Помашем флажками»

И.п.: стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с флажками внизу.

1-поднять руки с флажками в стороны.

2-поднять вверх, посмотреть на них – вдох.

3-помахать флажками вверх.

4-опустить руки через стороны вниз.

(Выполнять 4-5 раз)

б) «Постучим флажками»

И.п.: стать, ноги на ширине ступни, руки с флажками спрятаны за спину, спина прямая.

1-наклониться вперёд.

2-3-со словами «тук-тук-тук» постучать флажками о пол.

4- выпрямиться, руки с флажками спрятать за спину.

(Выполнять 4-5 раз)

в) «Положим флажки»

И.п.: Стать, ноги на ширине ступни, руки с флажками спрятаны за спиной.

1-со словом «положим» присесть, положить флажки на пол впереди себя.

2-выпрямиться, руки за спину.

3-со словом «возьмём» присесть, взять флажки.

4-выпрямиться, флажки спрятать за спину.

(Выполнять 4-5 раз)

г) «Побегаем с флажками»

Бег по всему залу, руки с флажками в стороны.

д) Дыхательные упражнения, ходьба.

1-4-медленно поднять руки с флажками вверх, вдох.

5-8- опустить руки с флажками вниз, выдох.

3.Обычная ходьба по залу.

Март
Утренняя гимнастика во 2-ой младшей группе
Комплекс №1

1. Построение в колонну. Ходьба обычная; на носках, руки на поясе. Бег по кругу.

2. Общеразвивающие упражнения с кубиками:

а) «Кубик о кубик».

И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спину.

1-кубики через стороны вперёд;

2-постучать;

3- вернуться в и.п.

(Повторить 5 раз)

б) «Кубики к коленям».

И.п.: ноги на ширине плеч, кубики у пояса.

1-наклон вперёд;

2-кубики к коленям, ноги не сгибать.

3-вернуться в и.п.

(Повторить 5 раз)

в) «Поворот».

И.п.: сидя на пятках, кубики у плеч.

1-повернуться в одну сторону, стараться коснуться кубиком пола.

2-вернуться в и.п.

3-то же, в другую сторону.

(Повторить 4 раза)

г) «Постучим».

И.п.: ноги слегка расставить, кубики в опущенных руках. Несколько пружинок с постукиванием кубиков.

(Повторить 6 раз)

д) Прыжки на месте 10 -12 раз.

е) Дыхательные упражнения.

1-4-медленно поднять руки вверх, вдох.

5-8-опустить руки вниз, выдох.

3. Обычная ходьба по залу.

Март
Комплекс №2

1.Построение в колонну.Ходьба: обычная; высоко поднимая колени; Бег по кругу.Перестроение в круг.

2.Общеразвивающие упражнения с ленточками:

а) «Выше-выше».

И.п.: Стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с ленточками внизу, отведены назад.

1-3-махи руками с ленточками вперёд-назад с постепенным подниманием всё выше и выше до положения вверх - вдох.

4-со словом «вниз» опустить руки через стороны вниз – назад.

(Выполнить 4-5 раз)

б) «Ленточки разговаривают».

И.п.: Стать, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки с ленточками за спиной.

1-3-со звуком «ш-ш-ш-ш» наклониться вперёд, ноги прямые, энергично помахивая ленточками впереди.

4-выпрямиться, руки с ленточками за спину – вдох.

(Выполнить 4-5 раз)

в) «Ленточки встретились».

И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны.

1-повернуть туловище направо, левой рукой коснуться правой руки;

2- вернуться в и.п.;

3-4- то же в другую сторону;

(Выполнить 2-3 раза)

г) «Посмотрим на ленточки».

И.п.: Стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с ленточками внизу.

1-2-поднять руки с ленточками через стороны вверх, посмотреть на них.

3-помахать ленточками вверх.

4-со словом «вниз» опустить руки через стороны вниз.

(Выполнить 5-6 раз)

д) «Ленточкам весело».

И.п.: Прыжки на месте на обеих ногах, свободно помахивая ленточками.

е)Дыхательные упражнения.

3.Обычная ходьба по залу.

Апрель
Утренняя гимнастика во 2-ой младшей группе
Комплекс №1

1. Построение в колонну. Ходьба: обычная; высоко поднимая колени, руки на поясе; Бег по кругу. Перестроение в круг.

2. Общеразвивающие упражнения с палкой малого размера:

а) И.п.: стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с палкой внизу (хват сверху)

1-2-поднять палку вверх, подняться на носки, посмотреть на палку – вдох.

3-4-опустить палку вниз.

(Выполнить 5-6 раз)

б) И.п.: стать, ноги на ширине ступни параллельно, палка за спиной в изгибе рук.

1-3-со звуком «ш-ш-ш» наклониться вперёд, спина прямая, смотреть прямо;

4-выпрямиться – вдох.

(Выполнить 5-6 раз)

в) И.п.: стать, ноги вместе, руки с палкой впереди.

1-поднять согнутую ногу вверх, палкой коснуться колена.

2-ногу опустить, руки с палкой вперёд.

(По 3 раза каждой ногой)

г) И.п.: палку положить на пол впереди себя, стать лицом к палке, руки на поясе.

1-2-перешагнуть через палку;

3-4-повернуться кругом, лицом к палке, и снова перешагнуть.

(Выполнить 4-5 раз)

д) И.п.: то же.

1-слегка присесть;

2-толчком двух ног перепрыгнуть через палку на носки на слегка согнутые ноги.

3-4-повернуться кругом, лицом к палке, и снова прыгнуть.

(Выполнить 8-10 раз).

е) Дыхательные упражнения.

1-4-медленно поднять руки вверх, вдох.

5-8-опустить руки вниз, выдох.

3. Обычная ходьба по залу.

Апрель

Комплекс№2

1.Построение в колонну. Ходьба обычная; высоко поднимая колени, руки на поясе; в полуприсяде, руки в стороны. Бег по кругу, обычный, на носках. Перестроение в круг.

2.Общеразвивающие упражнения без предметов:

а) И.п.: о.с.

1-повернуть голову направо, правую руку в сторону;

2-повернуть голову налево, левую руку в сторону;

3-4-обратно, и.п.

(Выполнить 4-5 раз)

б) И.п.: стойка ноги врозь, руки перед грудью, кисть в замке.

1-повернуть туловище направо, руки вперёд, ладони наружу;

2-и.п.

3-4-то же в другую сторону.

(Выполнить 4-5 раз)

в) И.п.: упор присев.

1-2-принять упор стоя;

3-4-и.п.

(Выполнить 4-5 раз)

г) И.п.: стойка, руки на поясе;

1-4-подпрыгивать на правой ноге;

5-8-подпрыгивать на левой ноге.

(Выполнить 4-5 раз)

д) Дыхательные упражнения.

1-4-медленно поднять руки вверх, вдох.

5-8-опустить руки вниз, выдох.

3.Обычная ходьба по залу.

Май
Утренняя гимнастика во 2-ой младшей группе
Комплекс №1

1.Построение в колонну.Ходьба: обычная; на носках, руки на поясе; Бег по кругу.Перестроение в круг.

2.Общеразвивающие упражнения с кубиками:

а) «Кубик о кубик».

И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спину.

1-кубики через стороны вперёд;

2-постучать;

3- вернуться в и.п.

(Повторить 5 раз)

б) «Кубики к коленям».

И.п.: ноги на ширине плеч, кубики у пояса.

1-наклон вперёд;

2-кубики к коленям, ноги не сгибать.

3-вернуться в и.п.

(Повторить 5 раз)

в) «Поворот».

И.п.: сидя на пятках, кубики у плеч.

1-повернуться в одну сторону, стараться коснуться кубиком пола.

2-вернуться в и.п.

3-то же, в другую сторону.

(Повторить 4 раза)

г) «Постучим».

И.п.: ноги слегка расставить, кубики в опущенных руках. Несколько пружинок с постукиванием кубиков.

(Повторить 6 раз)

д) Прыжки на месте 10 -12 раз.

е) Дыхательные упражнения.

1-4-медленно поднять руки вверх, вдох.

5-8-опустить руки вниз, выдох.

3.Обычная ходьба по залу.

Май
Комплекс №2

1.Построение в колонну.Ходьба: обычная; высоко поднимая колени;.Бег по кругу.Перестроение в круг.

2.Общеразвивающие упражнения с ленточками:

а) «Выше, выше».

И.п.: Стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с ленточками внизу, отведены назад.

1-3-махи руками с ленточками вперёд-назад с постепенным подниманием всё выше и выше до положения вверх - вдох.

4-со словом «вниз» опустить руки через стороны вниз – назад.

(Выполнить 4-5 раз)

б) «Ленточки разговаривают».

И.п.: Стать, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки с ленточками за спиной.

1-3-со звуком «ш-ш-ш-ш» наклониться вперёд, ноги прямые, энергично помахивая ленточками впереди.

4-выпрямиться, руки с ленточками за спину – вдох.

(Выполнить 4-5 раз)

в) «Ленточки встретились».

И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны.

1-повернуть туловище направо, левой рукой коснуться правой руки;

2- вернуться в и.п.;

3-4- то же в другую сторону;

(Выполнить 2-3 раза)

г) «Посмотрим на ленточки».

И.п.: Стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с ленточками внизу.

1-2-поднять руки с ленточками через стороны вверх, посмотреть на них.

3-помахать ленточками вверх.

4-со словом «вниз» опустить руки через стороны вниз.

(Выполнить 5-6 раз)

д) «Ленточкам весело».

И.п.: Прыжки на месте на обеих ногах, свободно помахивая ленточками.

е) Дыхательные упражнения.

3.Обычная ходьба по залу.

Июнь
Утренняя гимнастика во 2-ой младшей группе
Комплекс №1

1. Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

2. Общеразвивающие упражнения с флажками:

а) «Скрестить флажки»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. руки в стороны

2. руки вверх, скрестить флажки

3. руки в стороны

4. И.П.

б) «Достань до носков»

И.П. ноги на ширине ступни, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться носков ног

2. И.П.

в) «Повороты»

И.П. стоя на коленях, флажки у груди

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

г) «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, флажки у груди

В.1. присесть, коснуться флажками пол

2. И.П.

д) «Прыжки»

И.П. О.С. руки с флажками у груди

В.1. прыжки на двух ногах

е) Дыхательные упражнения

3. Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

Комплекс утренней гимнастики № 2 «Спортсмены»

Младшая группа.

1. Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.
Упражнение «Цапли»

2.Общеразвивающие упражнения без предметов

а) «Наши руки»

И.П. О.С. руки внизу

В.1, 3. поднять руки в стороны

2. руки за голову

4. И.П.

б) «Наклоны»

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

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

в) «Повороты»

И.П. стоя на коленях, руки у плеч

В.1. поворот вправо (влево), коснуться пятки

2. И.П.

г) «Прыгунки»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах

д) Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

Июль

Утренняя гимнастика во 2-ой младшей группе Комплекс №1

1. Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу. Перестроение в две колонны.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов

а) «Руки к плечам»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1,3. руки к плечам

2. руки вверх

4. И.П.

б) «Наклоны вперед»

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

В.1,3. руки в стороны

2. наклон вперед, коснуться руками колен

4. И.П.

в) «Наклоны в стороны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх

2. И.П.

г) «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, руки за головой

В.1. присесть, руки вперед

2. И.П.

д) «Прыжки»

И.П. ноги слегка расставлены, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны

е) Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

Июль
Комплекс №2

1. Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу. Перестроение в две колонны.

2. Общеразвивающие упражнения с кубиками

а) «Умки»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками у плеч

В.1. наклоны головы к правому и левому плечу

2. И.П.

б) «Кубики вместе»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В.1. руки в стороны

2. вверх, посмотреть на кубики

3. руки в стороны

4. И.П.

в) «Подъемный кран»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), поднять левую (правую) руку вверх

2. И.П.

г) «Постучи»

И.П. ноги на ширине плеч, кубики у плеч

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

2. И.П.

д) «Приседания с кубиками»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В. 1. присесть, руки вынести вперед

2. И.П.

е) «Прыжки вокруг кубиков»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг кубиков

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному, легкий бег.!