

**Комплекс утренней гимнастики
во 2 младшей группе.**

Комплекс упражнений

(сентябрь)

Ходьба по кругу на носочках - руки прямые вверху; на пятках – руки за спину; бег по кругу.

- 1) И.П.: ноги вместе, руки на поясе. Наклоны головы в сторону. (4 раза)
- 2) И.П.: ноги слегка расставить, руки вдоль туловища, плечики поднять – отпустить (4-5 раз)
- 3) И.П.: ноги вместе, руки на поясе - «пружинка» (5-6 раз)
- 4) И.П.: ноги врозь, руки на поясе, наклоны туловища в стороны (4-5 раз)
- 5) И.П.: ноги вместе, руки на поясе – прыжки, чередуя с шагом (7-8 раз)

Игра на внимание: «Найди пару»

Комплекс упражнений с модулями

(октябрь)

Ходьба по кругу, при смене музыки – притопы на месте; ходьба по кругу на пятках, при смене музыки - бег по кругу.

- 1) «Покажи ладошки»

И.П.: ноги вместе, руки вперед- спрятать за спину (4-5 раз)

- 2) И.П.: ноги врозь, руки на поясе. Вращение туловища (4-5 раз)

- 3) «Пружинка с хлопками»

И.П.: ноги вместе, руки на поясе. Присесть – хлопок (4-5 раз)

- 4) И.П.: ноги вместе, руки на поясе – прыжки, чередуя с шагом (7-8 раз)

Игра «Машина»

Комплекс упражнений

(ноябрь)

Ходьба по кругу, на носочках, пяточках. Бег по кругу «Бабочки летают» - руки в стороны.

1) И.П.: ноги вместе, руки поднять на вверх, повернуться – хлопок (4-5раз)

2) «Цыплята пьют воду»

И.П.: ноги слегка расставить, руки за спиной, наклоны туловища вперед (4-5 раз)

3) И.П.: ноги вместе, руки на поясе - «пружинка» (5-6 раз)

4) «Каблучок»

И.П.: ноги вместе, руки на поясе. Выставляем одну ногу вперед, затем назад (4-5раз)

Игра «Паровоз»

Комплекс упражнений с платочками

(декабрь)

Ходьба, бег на месте, при смене музыки «фонарики», бег по кругу.

1) «Пружинка с каблучком»

И.П.: ноги вместе, руки на поясе. Присесть – выставить ногу вперед (4-5 раз)

2) «Покажи и поиграй»

И.П.: ноги врозь, платочек у плеч. Поворот вправо, показать, сказать «вот» (3-4 раза)

3) И.П.: руки на поясе, спинка прямая – кружатся под музыку.

4) И.П.: ноги вместе, руки вдоль туловища, наклоны туловища - достать пальчики ног. (4-5 раз).

«Подуем на платочек»

Подняться на носочках, сделать глубокий вдох, подуть на платочек (3-4 раз)

Комплекс упражнений с флажками

(январь)

Ходьба по кругу, бег; сойтись в центр круга (флажки поднять вверх) и вернуться в и.п.

- 1) И.П.: ноги слегка расставлены в стороны, поднять флажки вверх, вниз(5-6)
- 2) И.П.: ноги врозь, руки над головой, наклоны туловища в стороны (5-6-раз)
- 3) упражнение на внимание по сигналу музыкального руководителя (флажки в разные стороны)

Игра «Вот так»

Комплекс упражнений

(февраль)

Ходьба по кругу как мишки, лисички, зайки; бег по кругу.

- 1) И.П.: ноги вместе, руки на поясе. Наклоны головы в сторону. (4 раза)
- 2) И.П.: ноги слегка расставить, руки вдоль туловища, плечики поднять – опустить (4-5 раз)
- 3) «Птички»

И.П.: руки в стороны, бег по кругу на носочках

Игра «Найди пару»

Комплекс упражнений

(март)

Ходьба на месте, наклоны головы; на пяточках, на носочках.

- 1) И.П.: мячи на полу, ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах(6-8)
- 2) И.П.: руки на поясе, бег на носочках вокруг своего мяча.
- 3) И.П.: ноги вместе, руки на поясе - «пружинка» (5-6 раз)
- 4) И.П.: мячи в руках, бег по кругу на носочках

«Набегались ножки, устали немножко»

И.П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, глубокий вдох носом, на выдох произнести «устали» (3-4 раза)

Комплекс упражнений

(Апрель)

Ходьба по кругу на носочках, на пяточках; как пингвины, зайчики.

- 1) И.П.: ноги вместе, руки сложить друг на друга (полочка), присесть (4-5р)
- 2) И.П.: ноги вместе, руки на поясе – притопы. (8-9 раз)
- 3) И.П.: ноги вместе, руки на поясе - присесть – выставить ногу вперед (4-5р)
- 4) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе – наклоны туловища в сторону – хлопок (4-5 раз)
- 5) И.П.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, чередуя с шагом (5-6 раз)

«Носики дышат»

И.П.: ноги врозь, руки в стороны, глубокий вдох носом, на выдохе произнести «ды-ы-шат» (3-4 раза)

Комплекс упражнений

(Май)

Высоко поднимая ноги, шагают по кругу; на смену музыки, бег на носочках по кругу.

1) И.П.: ноги вместе, руки на поясе. Наклоны головы в сторону, на смену музыки поднять плечики вверх и опустить. (5-6 раз)

2) «Курочки пьют водичку»

И.П.: ноги врозь, руки на поясе, наклоны туловища вперед (5-6раз)

3) «Курочки клюют зернышко»

И.П.: ноги вместе, присесть постучать пальчиками о пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз)

4) «Курочки идут по кругу»

И.П.: руки на поясе, ноги вместе. носочек тянуть, колени прямые, и вернуться в исходное положение (5-6 раз)

5) «Большие и маленькие ножки»

Бег по кругу, на смену музыки шагать на носочках.

Игра «Машина»