

Комплексы утренних гимнастик в раннем возрасте.

Сентябрь

Петушок, петушок!

1. Дети вместе с воспитателем ходят по площадке. Воспитатель поет песенку:

Петушок, петушок

Золотой гребешок,

По двору идет, курочек зовет.

Курочек зовет: «Ко-ко-ко,

Курочки-хохлатки,

Бегите без оглядки.

Петушок вам зернышко нашел».

На слова «бегите без оглядки» дети бегут за воспитателем.

2. Бег в среднем темпе — 30 секунд. Переход на ходьбу.

3. Подвижная игра в кругу «Надувайся, пузырь»:

Надувайся, пузырь,

надувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Октябрь

Быстрые лошадки!

1. Педагог: Сегодня вы не просто ребята, вы — быстрые лошадки.

Дети ходят по площадке, изображая лошадок. Движения со-проводятся текстом:

Я люблю свою лошадку,

Причешу ей шерстку гладко,

Гребешком приглажу хвостик

И верхом поеду в гости.

Ты, мой конь,

Как огонь!

Ты копытами стучишь, Звонко «иго-го» кричишь,

Сильно об пол бьешь ногой (Дети бегают врассыпную по площадке в течение 45 с. Темп средний)

И качаешь головой!

Оседлать тебя хочу

И скачу, скачу, скачу! (Переходят на ходьбу)

Мы устали. Отдохнем.

И водицы мы попьем.

Заедем душистым сеном.

Встанем тихо и заснем. (Останавливаются)

2.Заключительная ходьба.

3.Подвижная игра «Ходят по дорожке красные сапожки»

Ноябрь

Комплекс 1

Воробышки!

1. «Воробышки»

Птички в гнездышках сидят

И на улицу глядят.

Погулять они хотят

И тихонечко летят.

Полетели, полетели

114

И на веточки уселись.

Перышки почистили,

Хвостиком встряхнули.

Опять полетели.

На дорожку сели,

Прыгают, чирикают,

Зернышки клюют.

(Дети, сидя на корточках, поворачивают голову, встают, бегут, взмахивая вправо и влево

руками. Темп средний. Садятся на скамейки, трут руками плечи, крутят попками. Снова «летят» (бегают). Садятся на корточки, поворачивают головки вправо-влево, имитируют действия птенцов)

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Ходит Ваня».

4. Дыхательные упражнения и релаксация.

Комплекс 2

Мы - цыплята!

1. «Мы — цыплята»

Курочки-хохлатки

По двору гуляли.

Курочки-хохлаточки

Зернышки искали.

Вышла курочка гулять,

Свежей травки пощипать.

А за ней ребятки,

Желтые цыплятки.

«Ко-ко-ко, ко-ко-ко,

Не ходите далеко,

Лапками гребите,

Зернышки ищите».

Съели толстого жука,

Дождевого червяка,

Выпили водицы

Полное корытце.

Нужно зернышко найти.

Ты побегай, поищи.

Только дождик вдруг польет –

Нам намочит гребешок

Мача-курочка зовет,

Всех под крылышко берет.

(Дети вместе с воспитателем выполняют движения курочки и цыплят согласно тексту)

2. Ходьба в течение 30 секунд.

3. Подвижная игра «Солнышко и дождик».

4. Релаксация.

Декабрь

Комплекс 1

Зайка серенький сидит!

1.«Зайка серенький»

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

115

Он ушами шевелит. (Дети присели,

шевелят кистями поднятых рук)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть. (Дети присели, шевелят кистями поднятых рук)

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп –

Надо лапочки погреть. (Встают, хлопают в ладоши)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок, (Дети прыгают на месте на обеих ногах. Темп средний)

Надо зайке поскакать.

Кто-то (мишка, лисичка, волк) зайку испугал. Зайка прыг - И ускакал!

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Кот и мышки». 4. Упражнения на дыхание или релаксация.

Комплекс 2

Котята

1. «Котята»

Как у нашей кошки

Подросли ребята,

Подросли ребята,

Пушистые котята.

Спинки выгибают,

Хвостиком играют.

А у них на лапках

Острые царапки,

Длинные усищи,

Зеленые глазищи.

(Дети изображают действия котят: горбят спинки и шипят. Стоят на коленях, вытягивают руки вперед и шевелят пальчиками, сжимают и разжимают кулачки)

Очень любят умываться,

Лапкой ушки почесать

И животик полизать.

Улеглись на бочок

(Имитируют умывание, чешут за ушками, «лизжут» животик, прогибают спинку)

И свернулись в клубок,

А потом прогнули спинки

Убежали из корзинки.

(Разбегаются (бег в течение 30 секунд)

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Самолеты».

4. Дыхательные упражнения и релаксация.

Январь

Комплекс 1

Снежинки!

1. Дыхательные упражнения.

2. «Снежинки»

Выпал беленький снежок,

Всюду посветлело.

Лепим, лепим мы снежки

Ловко и умело.

Очень весело сейчас

116

Со снежками спляшем.

Посмотрите-ка на нас,

На веселье наше.

(Дети прыгают на двух ногах, кружатся, руками делают «фонарики», полуприседают,

бегают в разных направлениях)

Вместе с нами поиграть

Всех мы приглашаем.

Быстро-быстро побежим –

Никто нас не поймают.

3. Ходьба (30 секунд).

4. Подвижная игра «Раздувайся, пузырь».

5. Релаксация.

Комплекс 2

Мишка!

1. «Веточки качаются»

Дети поднимают вверх руки и раскачиваются из стороны в сторону.

2. «Мишка»

Зайка по лесу гулял,

А в берлоге мишка спал.

Ближе зайка подбежал

И зайчат к себе позвал.

Услыхал медведь и давай реветь:

«Кто тут смеет так шуметь?» (Дети прыгают. Воспитатель имитирует действия медведя, зовет ребят к себе и грозит пальцем. Повторяет последнюю фразу)

Мишка, ты нас не пугай,

Вместе с нами поиграй;

Лапочками хлоп-хлоп,

Ноженьками топ-топ.

Выставляем ножки

В беленьких сапожках,

Хвостиками машем, (Дети хлопают в ладоши, топают ножками, поочередно выставляют вперед то одну, то другую ногу, пляшут)

Весело все пляшем.

Зайкам мишка помахал

И в берлогу убежал.

3. Ходьба (30 секунд).

4. Подвижная игра «Лохматый пес».

5. Релаксация.

Февраль

Комплекс 1

Неваляшки!

1. «Неваляшки».

Мы милашки,

Куклы-неваляшки,

Куклы-неваляшки,

Яркие рубашки.

Мы не спим и не сидим,

И ложиться не хотим. (Движения согласно тексту)

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Кот и мышки».

4. Релаксация.

117

Комплекс 2

Белочки!

1. Дыхательные упражнения.

2. «Белочки»

Рыженькие белочки скачут по ветвям, (Движения согласно тексту) Пушистые хвостики

мелькают тут и там.

Маленькие белочки замерзли на снегу.

Как согреть им лапочки в зимнюю пургу?

Лапка лапку ударяет,

Быстро-быстро согревает.

Прыг да скок, прыг да скок,

И свернемся мы в клубок.

3. Ходьба (30 секунд).

4. Подвижная игра «Кот и мышки».

5. Релаксация

Март

Комплекс 1

Наши ножки!

1. Дыхательные упражнения.

2. «Наши ножки»

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Шагают наши ножки, (Дети идут друг за другом, выставляют ножки, делают «пружинку»)

Совсем не устают.

Вот деточки попляшут

И ручками помашут, (Делают руками «фонарики», кружатся, приседают) Покружатся на месте,

Присядут, отдохнут.

3.Ходьба (30 секунд).

4.Подвижная игра «Курочка-хохлатка».

5.Релаксация.

Комплекс 2

Догони мяч!

1.Дыхательные упражнения.

2.«Догони мяч»

Мой веселый, звонкий мяч (Дети прыгают на двух ногах на одном месте),

Ты куда помчался вскачь? (Бегают по всей комнате, имитируя игру с мячом)

Желтый, Красный, Голубой,

Не угнаться За тобой!

3.Ходьба (30 секунд).

4.Подвижная игра «Бусинки».

5.Релаксация

Апрель

Комплекс 1

Ладушки!

1.Дыхательные упражнения.

2.«Ладушки»

Ладушки-ладушки,

Где были? (Дети хлопают в ладоши, поворачиваясь вправо-влево)

118

У бабушки.

Что ели?

Кашку.

Что пили?

Бражку,

На головку сели..

Попили, поели (Взмахивают руками, как крыльями, кладут руки на голову),

Домой полетели.

3.Ходьба (30 секунд).

4.Подвижная игра «Мыши в кладовой».

5.Релаксация.

Комплекс 2

Сорока!

1.Дыхательные упражнения.

2.«Сорока» (упражнение для рук)

Сорока, сорока,

Где была? (Дети водят указательным пальцем одной руки по ладони другой)

Далеко.

Кашу варила,

Деток кормила.

Этому дала кашки,

Этому – киселька (Загибают одной рукой по одному пальцу другой руки).

Этому - сметанки.

Этому - конфетку.

А этому не дала:

Ты дров не рубил (Грозят указательным пальцем обеих рук),

Воду не носил,

Кашу не варил.

3.Ходьба (30 секунд).

4.Подвижная игра «Догони мяч».

5.Релаксация.

Май

Комплекс 1

Мишка косолапый!

1.Дыхательные упражнения.

2. Упражнения для кистей рук. Пальчики обеих рук соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них. Пальчики принимают форму шара. Воздух выходит, и пальчики принимают исходное положение.

3. «Мишка косолапый»

Мишка косолапый (Дети идут вперевалку с ноги на ногу)

По лесу идет. (Приседают, делая вид, что, собирают шишки)

Шишки собирает,

Песенки поет.

Шишка отскочила

Прямо мишке в лоб. (Дотрагиваются до лба ладошкой)

Мишка рассердился

И ногою топ! (Топают ногой)

4. Подвижная игра «Солнышко и дождик».

5. Релаксация.

119

Комплекс 2

Лодочка!

1. Дыхательные упражнения.

2. «Лодочка» (комплекс упражнений для кистей рук).

Лодочка плывет по речке,

По воде идут колечки. (Ладонки прижаты ребрами друг к другу, большие пальцы

вплотную прижаты к ладоням)

«Рыбка»

Рыбка плавает в водице,

Рыбке весело резвиться. (Положение ладоней то же. Извилистые движения кистями рук)

3. Ходьба (30 секунд).

4. Подвижная игра «Самолеты».

5. Релаксация.