

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №11»**

**Комплексы утренней гимнастики
и гимнастики пробуждения
в первой младшей группе**

**Разработчик:
Янченко Е.А.,
воспитатель**

ЗАО Северск - 2021

СЕНТЯБРЬ

Утренняя гимнастика

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
«Осенние листочки» 1. Вводная часть • Ходьба по группе в колонне по одному (15 сек) • Бег врассыпную (15 сек) • Построение в круг. 2. Основная часть. <i>Комплекс проводится с листочками.</i> 1. Мы листочки, мы листочки, Мы осенние листочки. Мы на веточках сидели, Ветер дунул – полетели. <i>(Дети бегут с листочками по краю ковра)</i> 2. Ветер дунул нам в лицо, Закачалось деревцо. Вот так, вот так, Покачайся надо мной Мой листочек золотой. <i>(Стоя, руки вверх, наклоны в стороны повт. 3 раза)</i> 3. Ветер снова вдруг подул, И листочки с веток сдул. Он как будто бы ожил И листочки закружил. <i>(Кружатся 3 раза.)</i> 4. Все листочки полетели, И на землю тихо сели. <i>(Пробежать и на слова «тихо сели» присесть и положить листочек на ковер)</i> 5. Мы листочки в руки взяли И по группе побежали. Мы листочки разные, Желтые и красные Листья не простые, Листья золотые. Заключительная часть. Ходьба за воспитателем 15 сек.	«Кошечка» 1. Вводная часть • Ходьба по группе в колонне по одному (15 сек) • Бег врассыпную (15 сек) • Построение в круг. 1. Основная часть <i>(Атрибуты: кошка-игрушка)</i> «Кошечка греется на солнышке» - и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову к одному плечу, вернуться в и.п. Наклонить голову к другому плечу, вернуться в и.п. <i>(по 3 раза в каждую сторону).</i> «Кошечка играет» - и.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной. Наклониться вперед, положить голову на колени, вернуться в и.п. <i>(повторить 3 раза).</i> «Кошечка спряталась» - и.п. стоя, руки внизу. Присесть, закрыть лицо руками, вернуться в и.п. <i>(повторить 4 раза).</i> «Кошечка радуется» - и.п. стоя, руки внизу. Подпрыгивание на месте <i>(повторить 2 раза по 10 сек.).</i> 3. Заключительная часть. Спокойная ходьба за кошечкой «Стайкой» (15 сек.)

Гимнастика пробуждения

1- 2 неделя	3 – 4 неделя (усложнения)
1. В кроватках «Потягивание» - и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На входе потянуться двумя руками вверх, пяточки двух ног вперед, выдох – вернуться в и.п. «Поймай комарика» - и.п. лежа на спине хлопнуть руками перед собой, вернуться в и.п. 2. Возле кроваток. «Музыканты» Мы играем на гармошке, Громко хлопаем в ладошки. Наши ножки топ-топ, Наши ручки хлоп-хлоп. Вниз ладошки опускаем, Отдыхаем, отдыхаем. 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Умывание лица и рук до локтя прохладной водой.	В кроватках «Велосипед» - и.п. лежа на спине, вращение согнутыми ногами (10-12 сек.): Ехали медведи на велосипеде (вернуться в и.п.)

ОКТАБРЬ

Утренняя гимнастика

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
«Огород» 1. Вводная часть - Ходьба по группе в колонне по одному (15 сек) - Бег врассыпную (15 сек) - Построение в круг. 2. Основная часть «Капуста» У капусты кочаны – вот такой величины! <i>И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, вернуться в и.п.. Повторить 3 раза.</i> «Морковка» Прячет морковка свой носик на грядке, Видно морковка играет в прятки! <i>И.п. – сидя на полу, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.</i> «Веселье» Дружный наш огород веселиться и поет. <i>И.п – ос. Прыжки на двух ногах на месте – 4 раза.</i> «Горошина» Не послушный горох Раскатился ... Ох, ох! Вы, горошины, бегите, Домик свой скорей найдите. <i>Бег врассыпную под музыку. С окончанием музыки дети бегут к воспитателю. Повторить 2 раза.</i> Вот и кончилась игра! А теперь на завтрак дружно зашагала детвора. 3. Заключительная часть. Ходьба стайкой за воспитателем (15 сек.)	«Гуси» 1. Вводная часть. - Ходьба по группе в колонне по одному (15 сек) - Бег врассыпную (15 сек) - Построение в круг. 2. Основная часть. «Гуси проснулись» - и.п. стоя, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, произнести: «Га-га!», вернуться в и.п. Повторить 3 раза. «Гуси шипят» - и.п. стоя, руки за спиной. Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать: «Ш-ш-ш!», вернуться в и.п. Повторить 3 раза. «Гуси спрятались» - и.п. стоя, руки внизу. Присесть, закрыть лицо руками, вернуться в и.п. «Гуси радуются» - и.п. стоя, руки опущены. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 сек. 3. Заключительная часть. Медленный бег за воспитателем «стайкой» 30 сек. Ходьба за воспитателем 15 сек. Упражнение на дыхание «Дуем на крылышки».

Гимнастика пробуждения

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя (усложнения)
1. В кроватках. 1). И.п. лежа на спине. Поворот головы вправо, влево (повторить 3 раза). 2). И.п. лежа на спине, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, вернуться в и.п. (повторить 3 раза) 3). И.п. лежа на спине, легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток. 2. Возле кроваток. «Веселые ножки» (выполняется по тексту) Выше ножки топ, топ! Веселее гоп, гоп! Колокольчик дон, дон! Громче, громче, звон, звон! Гоп, лошадка, гоп, гоп! Тпру – у - у, лошадка, стоп, стоп! 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Умывание лица и рук до локтя прохладной водой.	В кроватках. 4). И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Согнуть ноги в коленях, обхватив их руками, затем постепенно выпрямить их (повторить 3 раза).

НОЯБРЬ

Утренняя гимнастика

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
«Погремушки» 1. Вводная часть • Ходьба по группе в колонне по одному (15 сек) • Бег врассыпную (15 сек) • Построение в круг. 2. Основная часть (комплекс выполняется с погремушками). «Позвеним вверху» - и.п. ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки с погремушкой за спиной. Поднять руки вверх, позвенеть погремушкой, вернуться в и.п. Повторить 4 раза. «Спрятали погремушки» - и.п. стоя, погремушка за спиной. Присесть, вынести погремушку вперед, позвенеть и вернуться в и.п. Повторить 4 раза. «Положили погремушку на пол» - и.п. стоя, ноги на ширине плеч, погремушка в руках прижата с груди. Наклониться, положить погремушку на пол, выпрямиться. Снова наклониться, взять погремушку, вернуться в и.п. Повторить 4 раза. «Прыгаем с погремушкой» - и.п. стоя, ноги вместе, погремушка в руках. Прыжки на двух ногах на месте. Повторить 4 раза. Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра! Самомассаж «Здравствуйте глазки»	1. Вводная часть • Ходьба по группе в колонне по одному (15 сек) • Бег врассыпную (15 сек) • Построение в круг. 2. Основная часть «Покажи ручки» - и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Вытянуть руки вперед и сказать: «Вот», вернуться в и.п. Повторить 3 раза. «Где колени?» - и.п. стоя, ноги расставлены, руки за спиной. Наклониться вперед, ладони положить на колени и сказать: «Вот», вернуться в и.п. Повторить 3 раза. «Спрячь голову» - и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, голову положить на колени, вернуться в и.п. Повторить 2 раза. «Прыгают ножки» - и.п. стоя, руки произвольно. Подпрыгивание на месте 8-10 раз. Дых. упражнение «Вырасти большой» И.п. стоя, ноги вместе, поднять руки вверх, потянуться на носочках – вдох. Опустить руки вниз, опуститься на ступню – выдох. Произнести: «У-у-х» 3. Заключительная часть. Ходьба за воспитателем (15 сек.)

Гимнастика пробуждения

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя (усложнения)
1. В кроватках 1). «Колобок» - и.п. лежа на спине, повороты туловища влево - право. Повторить 3 раза. 2). И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить ногу. Затем левую ногу. Повторить 3 раза. 2. Возле кроваток. «Обезьянки» Рано утром обезьянки Так резвятся на полянке: Левой ножкой топ – топ! Руки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех? Руки вниз и наклонись, На пол руки положи. А теперь на четвереньках Поголяем хорошенько. А потом мы отдохнем, Дружно все играть пойдем. 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Умывание лица и рук до локтя прохладной водой.	1. В кроватках 3). И.п. лежа на спине, руки опущены. Согнуться, обхватив ноги в коленях руками, вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

ДЕКАБРЬ

Утренняя гимнастика

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
«Зима» 1. Вводная часть «Гуляем по зимней дороге» - ходьба по группе в колонне по одному (15 сек.) «Радует прогулкам на свежем воздухе» - бег врассыпную (15 сек.) - Построение в круг. 2. Основная часть. «Падает снег» - и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Поднять руки вверх – вдох, опустить – выдох. Повторить 5 раз. «Греем колени» - и.п. сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Наклон вперед, ладони на колени, подуть на колени, выпрямиться. Повторить 4 раза. «Глазки устали от снега» - и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, поморгать глазками, закрыть глаза. Поморгать, посмотреть вверх. Повторить 3 раза. «Холодно» - и.п. сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками, вернуться в и.п. Повторить 2-3 раза. «Радует зиме» - и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 2-3 пружинки, 8-10 подпрыгиваний. Повторить 3 раза. 3. Заключительная часть. 1). Дыхательное упражнение «Дуем на снежинку». 2). Ходьба за воспитателем 15 сек.	«Любимые игрушки» 1. Вводная часть «Гуляем по зимней дороге» - ходьба по группе в колонне по одному (15 сек.) «Радует прогулкам на свежем воздухе» - бег врассыпную (15 сек.) - Построение в круг. 2. Основная часть. «Кукла» - и.п. стоя, руки опущены. Поднять руки перед собой, затем вверх. Вернуться в и.п. Повторить 4 раза. «Неваляшка» - и.п. сидя, ноги раздвинуты, руки на поясе. Наклониться вперед, вернуться в и.п. Повторить 4 раза. «Медвежонок» - и.п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять одну ногу, опустить. Поднять другую ногу, опустить. Повторить 3 раза. «Веселый мячик» - и.п. стоя, руки опущены. Прыжки на месте. Повторить 2 раза по 10 сек. 3. Заключительная часть. 1). Бег за воспитателем 15 сек. 2). Ходьба стайкой за воспитателем 15 сек. Самомассаж «Здравствуйте глазки»

Гимнастика пробуждения

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
1. В кроватках (выполняется по тексту) «Вы проснулись?» - «Да» «Улыбнулись?» - «Да» «Потянулись?» - «Да» «С боку на бок повернулись?» - «Да» 2. Возле кроваток «Лисичка» - и.п. стоя, руки перед грудью, переступать на носочках, поворачивая голову вправо, затем влево. Повторить 3 раза. «Большие – маленькие» - и.п. стоя, руки произвольно. Прыжки на двух ногах возле кроваток. 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Умывание лица и рук до локтя прохладной водой.	1. В кроватках элементы самомассажа. 1). И.п. – сидя в кроватке, ноги скрещены. «Умывание» лица руками 10 сек. 2). И.п. – сидя в кроватке, ноги скрещены, руки скрестить на груди, ладоши на плечах. Растирание тела 10 сек. 3). И.п. – сидя в кроватке, руки на коленях. Растирание ног руками 10 сек. 2. Возле кроваток «Часики» - и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклоны влево – вправо, произнести «тик-так». «Воробушек» - прыжки на двух ногах на месте, потом бег на месте, размахивая руками. 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Умывание лица и рук до локтя прохладной водой.

ЯНВАРЬ

Утренняя гимнастика

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
«Зимой в лесу» 1.Вводная часть. Отправляемся мы в лес, Ждет нас много в нем чудес. (<i>Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.</i>) По сугробам мы шагаем, выше ножки поднимаем! По сугробам мы идем, и ничуть не устаем. (<i>Ходьба с высоким подниманием колена 10сек.</i>) Холодно в лесу зимой побежали все за мной (<i>Бег друг за другом за воспитателем 15 сек.</i>) 2.Основная часть «Высокая елка» Вот полянка, вот и лес. Вот и елка до небес. Вот она какая, елочка большая! И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза. «Украшаем елку» Мы сегодня принесли яркие игрушки. Здесь конфеты и шары, пряники хлопушки Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» - 4 раза. «Радует елке» Распушила елка лапы, стала красоваться. А мальчишки и девчонки стали улыбаться. И.п. – о.с. прыжки на месте на двух ногах. – 4 раза «Игра с зайцами» Разбежались зайки, зайки – побегайки. Эй, зайчишки, раз – два – три, К елке в круг скорей беги. На первые две строчки дети разбегаются, бегают врассыпную, на вторые строчки бегут к воспитателю – 2 раза. 3.Заключительная часть Ходьба (15 сек)	«Звонкие погремушки» 1. Вводная часть - ходьба по группе за воспитателем (15 сек.) - Ходьба на носках 15сек. - Бег за воспитателем 30 сек. - Построение в круг 2.Основная часть (комплекс выполняется с погремушками) «Покажи погремушку» - и.п. стоя, руки с погремушкой опущены. Поднять руки через стороны вверх, позвенеть погремушкой, вернуться в и.п. Повторить 4 раза. «Спрячь погремушку» - и.п. сидя, ноги вместе, погремушка в правой руке. Наклониться вперед, спрятать погремушку за стопами ног, вернуться в и.п. Повторить 3 раза. «Звонкие погремушки» - и.п. стоя, руки с погремушкой согнуты в локтях. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 сек. 3.Заключительная часть. 1). Бег с погремушкой 15 сек. Погремушка не звени, Хватит, хватит, отдохни. 2). Ходьба стайкой за воспитателем 15 сек. Самомассаж «Здравствуйте глазки»

Гимнастика пробуждения

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя (усложнения)
«Разминка в постели» «Греем ручки» И.п. - лежа, руки вдоль туловища. Повороты кистей рук – повторить 5 раз. «Солнышко» И.п. – сидя в кровати. Поднять руки через стороны вверх, «посмотреть на солнышко», вернуться в и.п. – повторить 4 раза. «Большие и маленькие ножки» И.п. – сидя, упор руками сзади. Согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками, вернуться в и.п. – повторить 4 раза. Возле кроваток «Петушок» - шагать, высоко поднимая ноги, хлопая руками по бокам, высоко поднять голову.	Возле кроваток «Кролик» <i>Выполняется по тексту:</i> Скок – поскок, скок – поскок, Кролик прыгнул на пенек. В барабан он громко бьет, На разминку всех зовет. Лапки вверх, лапки вниз, На носочки подтянись. Лапки ставим на бочок На носочках скок, скок, скок.

ФЕВРАЛЬ

Утренняя гимнастика

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
«В снежки мы поиграем» 1. Вводная часть. • «Гуляем по зимней дороге - ходьба по группе в колонне по одному (15 сек.) • «Радует прогулкам на свежем воздухе» - бег врассыпную (15 сек.) • Построение в круг. 2. Основная часть • «Играем со снежинками» В одной ладошке и в другой подержим мы снежок свой И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой, потом поднять вверх - И.п. – 4 раза. • «Делаем снежок» На снежок ты погляди, да смотри не урони И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п. - 4 раза. • «Замерзли ножки» Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз • «Побежали наши ножки» Побежали наши ножки, мы погреем их немножко. Раз – два – три, раз-два – три, ты скорей ко мне беги На первую строчку дети бегают врассыпную На вторую бегут к воспитателю – 2 раза Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра. 3. Заключительная часть Ходьба 15 сек.	«Серенький зайчишка» 1. Вводная часть. • Ходьба за зайчиком по кругу (12 сек.) • Ходьба на носочках (10 сек.) - покажем какие мы большие. • Бег за зайчиком (20 сек) 2. Основная часть • «Зайка греет лапки» И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, повернуть ладонями вверх-вниз, вернуться в и.п. – повторить 4 раза. • «Зайка греет ушки» И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Повернуть голову в сторону, вернуться в и.п. Повернуть голову в другую сторону, вернуться в и.п. Повторить 2 раза в каждую сторону. • «Зайка прячет лапки» И.п. – стоя, руки в стороны. Наклон вперед, ладони положить на живот, вернуться в и.п. Повт. 4 раза. • «Зайка радуется» И.п. – стоя, ноги вместе, руки опущены. Прыжки на двух ногах. Повторить 4 раза. 3. Заключительная часть Ходьба 15 сек. Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика»

Гимнастика пробуждения

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя (усложнения)
2. «Разминка в постели» • Повороты головы вправо, влево – 4 раза; • Легкое поглаживание рук, ног, живота – повторить 4 раза; • Разведение и сгибание рук – повторить 4 раза. 2. «Лягушка» И.п. – Присесть. Прыгнуть вперед, встать – повторить 4 раза. На болоте нет дорог, Я по кочкам скок, да скок. 3. «Петушок» - шагать, высоко поднимая ноги, хлопая себя по бокам – повторить 4 раза	4. «Мишка» И.п. – руки опущены, ноги слегка расставлены, тело наклонено вперед. Переваливаться с ноги на ногу, «как мишка» - повторить 4 раза.

МАРТ

Утренняя гимнастика

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
«За воротами весна» 1. Вводная часть - Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко <i>Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.</i> - Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко <i>Ходьба на носках 15 сек.</i> - С солнцем нам легко бежать, будем мы весну встречать <i>Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек.</i> - Построение в круг 2. Основная часть «Сосульки» Вот сосульки как морковки, нам их хочется сорвать Только в рот нельзя их брать. И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться на носочки, потом вернуться в И.п. – 4 раза «Капель» Солнце светит целый день, кап-кап звенит капель И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо с отведением правой руки (ладонь вверх – «ловим капельки») – И.п. – 4 раза. «Радует весна» Ой, весна, весна, весна, долгожданная пришла И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз 3. Заключительная часть. Ходьба стайкой за воспитателем 15 сек.	«В гости к ежику» 1. Вводная часть Отправляемся в гости к ежику: - Идем по лесу – ходьба друг за другом 10 сек. - Убегаем от лисы – бег друг за другом 15 сек. - Подходим к домику ежика – ходьба 10 сек. - Построение в круг. 2. Основная часть «Ежик потягивается» И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Развести руки в стороны, улыбнуться, вернуться в и.п. – повторить 4 раза. «Ежик приветствует ребят» И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклон вперед, повороты головы в одну сторону, другую сторону, вернуться в и.п. – повторить 4 раза. «Ежик радуется» И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на месте – повторить 4 раза. 3. Заключительная часть. Ходьба стайкой за ежиком 15 сек.

Гимнастика пробуждения

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя (усложнения)
«Разминка в постели» - И.п.- лежа на спине, руки согнуты в локтях у груди. Выпрямить руки вперед, вернуться в и.п. – повторить 5-6 раз. - И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Тянуться руками вперед, постепенно поднимая туловище за руками, вернуться в и.п. – повторить 4-5 раз. - И.п. – лежа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди – повторить 4-5 раз. Возле кроваток Ходьба на месте: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке, Шагали наши ножки: Топ-топ-топ.	Возле кроваток Прыжки на месте: По кочкам, по кочкам, В ямку бух (присесть) <i>Воспитатель:</i> Где мои детки? Детки встают – вот они! Малоподвижная игра «Три веселых братца» Три веселых братца гуляли по двору, Три веселых братца затеяли игру. Делали головками: ник-ник-ник, Пальчиками делали: чик-чик-чик. Делали ладошками: хлоп-хлоп-хлоп. Топали ножками: топ-топ-топ.

АПРЕЛЬ

Утренняя гимнастика

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
«Птички» 1. Вводная часть - Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко <i>Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.</i> - Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко <i>Ходьба на носках 15 сек.</i> - С солнцем нам легко бежать, будем мы весну встречать <i>Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек.</i> - Построение в круг 2. Основная часть «Птички ходят по водичке» Ходят по водичке птички-невелички. Ходят, лапки поднимают птички – невелички. Вот так, вот так ходят у водички И.п. – о.с. ходьба на месте, высоко поднимая колени. - 6 раз «Пьют водичку» Сели у водички птички – невелички. Лапки, клювики помыть сели у водички. И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза «Непоседа-воробей» Непоседа воробей прыгает и кружится, Очень радуется он – не замерзла лужица. Хорохорится, храбрится! Только «Мяу» он боится! На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах на месте. С окончанием слов взрослый показывает игрушку кошки и произносит мяу, а дети убегают в условленное место – 1 раз. Полетели птички, птички невелички. Взвились в небо высоко, улетели птички. Взвились в небо высоко, улетели птички. 3. Заключительная часть. Ходьба за воспитателем 15 сек.	«Деревья в лесу» 1. Вводная часть - Ходьба друг за другом по кругу – 15 сек. - Бег друг за другом по кругу – 20 сек. - Ходьба друг за другом по кругу – 10 сек. - Построение в круг. 2. Основная часть «Деревья высокие» И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. – повторить 4 раза. «Ветер качает деревья» И.п. – стоя, ноги врозь, руки за спину. Покачивание (наклон) вправо-влево. Повторить 4 раза. «Спрячемся под деревом от дождика» И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, голову положить на колени, вернуться в и.п. – повторить 4 раза. «Попрыгаем вокруг деревьев» И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. Прыжки на месте (6-8 подпрыгиваний). 3. Заключительная часть. Ходьба за воспитателем 15 сек.

Гимнастика пробуждения

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя (усложнения)
«Разминка в постели» - И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками обеих ног вперед., выдох – в и.п. – повт. 4 раза. - И.п. лежа на спине, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопок, вернуться в и.п. – повторить 4 раза. - И.п. – лежа на спине, упражнение «велосипед» (10-12 сек.): Ехали медведи на велосипеде, А за ними кот, задом наперед. Возле кроваток Ходьба на месте: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке, Шагали наши ножки: Топ-топ-топ.	Возле кроваток <i>Движения выполняются в соответствии с текстом.</i> Солнце глянуло в кроватку 1,2,3,4,5 Все мы делаем зарядку Надо нам присесть и встать. Руки вытянуть пошире 1,2,3,4,5 Наклониться 3,4 И на месте поскакать. На носок, потом на пятку, Все мы делаем зарядку.

МАЙ

Утренняя гимнастика

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя (усложнения)
«Солнышко лучистое» 1. Вводная часть - Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко <i>Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.</i> - Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко <i>Ходьба на носках 15 сек.</i> - С солнцем нам легко бежать, будем мы весну встречать <i>Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек.</i> Построение в круг 2. Основная часть «Греем ладошки» Ты ладошки нам погрей, наше солнышко, Наше солнышко-колокольшко И.п. – о.с. вытянуть руки веред, ладони вверх, вернуться в и.п. – повторить 4 раза. «Ищем лучик» Показался солнца лучик – стало нам светлее. Справа лучик, слева - лучик, стало веселее. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – повторить 2 раза «Радуемся солнышку» Солнцу рады все на свете и воробушки и дети - 5 раз И.п. – о.с. – Прыжки на двух ногах на месте. 3. Заключительная часть. - Ходьба стайкой за воспитателем 15 сек.	2. Основная часть «Солнышко и тучка» С музыкальным сопровождением. Музыка звучит (солнышко светит) – дети бегают, прыгают или танцуют. По окончании музыки дети останавливаются или приседают, складывают руки над головой «домиком». – 2 раза С солнцем вместе мы шагали И от тучки убегали. Завтра будем мы опять В солнце тучку мы играть.

Гимнастика пробуждения

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя (усложнения)
«Разминка в постели» 1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища: - Повороты головы вправо, влево. - Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток. Повторить 5-6 раз. 2. И.п. лежа на спине, руки согнуты в локтях у груди. Выпрямить руки вперед, вернуться в и.п. – повторить 5-6 раз. 3. И.п. – руки перед грудью согнуты в локтях, круговые движения локтями перед грудью – повторить 4 раза. Возле кроваток «Лягушки» На болоте две подружки, две зеленые лягушки Утром рано умывались, полотенцем растирались. Ножками топали, ручками хлопали, Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались. Вот здоровья в чем секрет, Всем друзьям физкульт – привет!	«Разминка в постели» 4. И.п – сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Наклоны туловища вперед, вернуться в и.п. – повторить 4 раза. 5. Упражнение «велосипед»: Еду, еду К бабе, деду.

ИЮНЬ

Утренняя гимнастика

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
«На лугу» 1. Вводная часть Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет? <i>Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.</i> Чтобы травку не помять надо на носочки встать <i>Ходьба на носках 15 сек.</i> А лошадка на лугу прыгает резвиться, зиму всю и всю весну Травушка ей снится. <i>Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.</i> Построение в круг 2. Основная часть «Бабочка» Расправляет крылышки бабочка красавица. Яркая, нарядная всем ребятам нравится И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки к плечам. Руки в стороны, потом вернуться в И.п. – 4 раза «Стрекоза» Это что за вертолет, Отправляется в полет? Это просто стрекоза, непоседа егоза. И.п. – сидя, ноги вытянуты вперед, руки на пояс. Повороты вправо - влево – И.п. – 4 раза. «Одуванчик» Маленькие солнышки, яркие головушки. Одуванчики цветут, распускаясь там и тут. И.п. – сидя ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги (можно слегка развести), одновременно выпрямить руки вверх и в стороны. 5 раз «Жук» Жук проснулся и жужжит, над травой он летит. Дети бегают врассыпную по группе со звуками «Ж-Ж-Ж» под музыку, музыка останавливается, дети бегут к воспитателю. – 2 раза 3. Заключительная часть. Ходьба за воспитателем 15 сек.	«Детские ладошки» 1. Вводная часть - ходьба по группе за воспитателем (15 сек.) - Ходьба на носках 15сек. - Бег за воспитателем 30 сек. - Построение в круг 2. Основная часть «Покажем ладошки» И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища. Вытянуть руки вперед, ладошками вверх. Сказать: «Вот!», вернуться в и.п. - повторить 5 раз. «Хлопни в ладоши» И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, хлопнуть правой в ладоши перед собой, вернуться в и.п. – повторить 4 раза. «Достань ладошками до колен» И.п. – сидя на полу, ноги вместе, руки опущены. Наклониться вперед и хлопнуть ладошками по коленям, вернуться в и.п. – повторить 4 раза. «Веселые ладошки» И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Прыжки на месте, хлопая в ладоши – повторить 4 раза. 3. Заключительная часть. - Ходьба за воспитателем 15 сек. - Пальчиковая игра «Ладушки – ладошки»: Ладушки – ладошки, Звонкие хлопошки, Хлопали в ладошки, Хлопали немножко, Да-а-а.

Гимнастика пробуждения

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя (усложнения)
«Разминка в постели» - И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками обеих ног вперед., выдох – в и.п. – повт. 4 раза. - И.п. лежа на спине, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопок, вернуться в и.п. – повторить 4 раза. - И.п. – лежа на спине, упражнение «велосипед» (10-12 сек.): Ехали медведи на велосипеде, А за ними кот, задом наперед. Возле кроваток <i>Ходьба на месте:</i> Большие ноги шли по дороге, Топ-топ-топ. <i>Бег на месте:</i> Маленькие ножки бежали по дорожке, Топ-топ-топ.	Возле кроваток <i>Движения выполняются в соответствии с текстом.</i> Солнце глянуло в кроватку 1,2,3,4,5 Все мы делаем зарядку Надо нам присесть и встать. Руки вытянуть пошире 1,2,3,4,5 Наклониться 3,4 И на месте поскакать. На носок, потом на пятку, Все мы делаем зарядку.

ИЮЛЬ

Утренняя гимнастика

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
«Легкие платочки» 1. Вводная часть • ходьба по группе за воспитателем (15 сек.) • Ходьба на носках 15сек. • Бег за воспитателем 30 сек. • Построение в круг 2.Основная часть • «Переложил платочек» И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, платочек в опущенной руке. Поднять обе руки, переложить платочек из одной руки в другую, вернуться в и.п. - повторить 5 раз. • «Подними платочек» И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, платочек в руке, согнутой в локте перед грудью. Наклониться, положить платочек на пол, выпрямиться. Присесть, поднять платочек, вернуться в и.п. – повторить 4 раза. • «Спрячь платочек» И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, платочек в опущенной руке. Присесть, спрятать платочек за спиной, вернуться в и.п. – повторить 4 раза. • «Хорошее настроение» И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке. Сделать 8-10 подпрыгиваний. • «Подуем на платочек» И.п. – стоя, ноги вместе, платочек перед грудью (держать платочек за уголки обеими руками). Подуть на платочек, вернуться в и.п.	«В гости к ежику» 1. Вводная часть Отправляемся в гости к ежику: • Идем по лесу – ходьба друг за другом 10 сек. • Убегаем от лисы – бег друг за другом 15 сек. • Подходим к домику ежика – ходьба 10 сек. • Построение в круг. 2.Основная часть • «Ежик потягивается» И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Развести руки в стороны, улыбнуться, вернуться в и.п. – повторить 4 раза. • «Ежик приветствует ребят» И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклон вперед, повороты головы в одну сторону, другую сторону, вернуться в и.п. – повторить 4 раза. • «Ежик радуется» И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на месте – повторить 4 раза. 3. Заключительная часть. Ходьба стайкой за ежиком 15 сек.

Гимнастика пробуждения

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя (усложнения)
«Разминка в постели» 1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища: • Повороты головы вправо, влево. • Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток. Повторить 5-6 раз. 2. И.п. лежа на спине, руки согнуты в локтях у груди. Выпрямить руки вперед, вернуться в и.п. – повторить 5-6 раз. 3. И.п. – руки перед грудью согнуты в локтях, круговые движения локтями перед грудью – повторить 4 раза. Возле кроваток «Лягушки» На болоте две подружки, две зеленые лягушки Утром рано умывались, полотенцем растирались. Ножками топали, ручками хлопали, Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались. Вот здоровья в чем секрет, Всем друзьям физкульт – привет!	«Разминка в постели» 4. И.п – сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Наклоны туловища вперед, вернуться в и.п. – повторить 4 раза. 5. Упражнение «велосипед»: Еду, еду К бабе, деду.

АВГУСТ

Утренняя гимнастика

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
«Солнышко лучистое» 1. Вводная часть - Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко <i>Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.</i> - Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко <i>Ходьба на носках 15 сек.</i> - С солнцем нам легко бежать, будем мы весну встречать <i>Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек.</i> Построение в круг 2. Основная часть «Греем ладошки» Ты ладошки нам погрей, наше солнышко, Наше солнышко-колокольшко И.п. – о.с. вытянуть руки веред, ладони вверх, вернуться в и.п. – повторить 4 раза. «Ищем лучик» Показался солнца лучик – стало нам светлее. Справа лучик, слева - лучик, стало веселее. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – повторить 2 раза «Радует солнышку» Солнцу рады все на свете и воробушки и дети - 5 раз И.п. – о.с. – Прыжки на двух ногах на месте. 3. Заключительная часть. <i>Ходьба стайкой за воспитателем 15 сек.</i>	«Зайка» - Ходьба стайкой за воспитателем (в руках воспитателя зайка-игрушка). - Выполнять движения: Зайка, походи, серенький, походи, Вот так, вот так походи. Зайка хлопни ручкой, серенький хлопни ручкой, Вот так, вот так хлопни ручкой. Зайка топни ножкой, серенький топни ножкой, Вот так, вот так топни ножкой. Зайка повернись, серенький повернись, Вот так, вот так повернись. Зайка попляши, серенький попляши, Вот так, вот так попляши. Зайка поклонись, серенький поклонись, Вот так, вот так поклонись! - П/и «Догони зайку» - Самомассаж «Здравствуйте глазки».

Гимнастика пробуждения

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя (усложнения)
В кроватках «Насос» И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди. Выпрямить руки вперед, вернуться в и.п. (5 – 6 раз) «Ванька – встанька» И.п. – лежа, вдоль туловища Постепенное поднятие туловища, вслед за руками. (4 – 6 раз) «Греем ножки» И.п. – лежа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди. (5 – 6 раз) Возле кроваток - Ну-ка встали на носочки. Ручки смотрят вверх у нас. Как в лесу растут грибочки, <i>(тянутся вверх)</i> Так и мы растем сейчас. Дождик капает грибной <i>(стучим пальчиком)</i> Прямо в душе, за стеной. <i>(по ладошке)</i> Значит, будем умываться — <i>(ходьба на месте)</i> Для здоровья закаляться! - Ходьба по коврикам с пуговицами.	«Разминка в постели» - И.п – сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Наклоны туловища вперед, вернуться в и.п. – повторить 4 раза. - Упражнение «велосипед»: Еду, еду К бабе, деду.