

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
для детей 1 группы раннего возраста (1,5 - 2 лет)
Воспитатель: Кокорина О. В.
Сентябрь

1 – 2 неделя

Где же наши руки?

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

Общеразвивающие упражнения.

1. “Покажите руки”. (Воспитатель, улыбаясь, проговаривает простые, понятные ребенку, слова и показывает действия – дети повторяют)
И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой: «Вот они («вот руки»)», опустить (сказать: «Спрятали руки»). Повторить 4 раза.
2. “Спрятите руки”.

И. п.: То же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Через несколько дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

3 – 4 неделя

Большие и маленькие

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу повернуться к воспитателю.

Общеразвивающие упражнения.

1. “Какие мы стали большие”.
И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза.
2. “Какие мы были маленькие”.
И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Октябрь

1 – 2 неделя

Птички

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

Общеразвивающие упражнения.

1. “Птички машут крыльями” и. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.
2. “Птички клюют зерна”. И. п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

3 – 4 неделя

Пузырь

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

Общеразвивающие упражнения.

1. “Надуем пузырь”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

3. “Пузырь лопнул”. И. п. То же. Присесть, погладить колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

Ноябрь

1 – 2 неделя

Барабан.

Ходьба стайкой, перейти на бег стайкой, закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения.

1. “Большой барабан”. И. п.: ноги слегка расстав лены, руки внизу.

Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Поиграем на барабане”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу за спиной. Нагнуться, по стучать по коленям, сказать “бум-бум”, выпрямиться. Повторить 4 раза.

Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой.

3 – 4 неделя

Деревья

Ходьба стайкой, непродолжительный бег стайкой, закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения

1. “Шелестят листочки”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, помахать ими, произнести звук “Ш-Ш-Ш”, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Деревья качаются”. И. п.: то же. Слегка наклониться влево, потом вправо, сказать “Ш-Ш-Ш”, выпрямиться. Повторить 6 раз.

3. “Кусты”. И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать.

Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Декабрь

1 – 2 неделя

Прятки

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. “Покажите руки”. И. п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, пока зать ладони, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Спрятте голову”. И. п.: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

4. “Приседание”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

3 – 4 неделя

Покажите руки.

Ходьба, непродолжительный бег стайкой. Перестроиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Покажите руки”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой, ладони вверху, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2. “Руки на колени”. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки положить на колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. “Спрятте руки”. И. п.: то же. Присесть, руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Январь

1 – 2 неделя

Пузырь.

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. По строиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Надуем пузырь”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки к рту, сказать “ф-ф-ф”, опустить их и спрятать назад. Повторить 4 раза.

2. “Проверить пузырь”. И. п.: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать “ТуК-ТуК”, выпрямиться. Повторить 4 раза.

1. “Пузырь лопнул”. И. п.: то же. Присесть, положить руки на колени, сказать “хлоп”, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

3 – 4 неделя

Прятки

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. “Покажите руки”. И. п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, пока зать ладони, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Спрятте голову”. И. п.: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

5. “Приседание”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой

Февраль

1 – 2 неделя

Часы

Ходьба и бег друг за другом. Построиться в полукруг. Общеразвивающие упражнения

1. “Часы идут”. и. п.: ноги слегка, расставлены, руки внизу.

Раскачивание рук вперед-назад (рис. 15). Повторить 4 раза.

2. “Проверим часы”. и. п.: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. “Часы звенят”. И. п.: то же. Присесть, постучать по коленям, сказать “динь-динь”, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

3 – 4 неделя

С погремушкой.

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построиться в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой.

1. “Потряси погремушку”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. “Погреми” - поднять погремушку вверх, потрясти ее, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить то же упражнение.

2. “Постучи погремушкой”. И. п.: то же. Нагнуться, постучать погремушкой по коленям, сказать “динь-динь”, вы прямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку.

3. “Положи погремушку”. И. п.: то же. Присесть, положить по гремушку на пол, выпрямиться, присесть, взять погремушку, выпрямиться. Повторить 2 раза. Переложить по гремушку и выполнить то же упражнение.

Бег и ходьба друг за другом.

Март

1 – 2 неделя

Птички

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения.

1. “Птички машут крыльями”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.

2. “Птички пьют воду”. И. п.: тоже. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

4. “Птички клюют зерна”. И. п. то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.

Бег и ходьба друг за другом.

3 – 4 неделя

С флагком.

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с флагжком

1. “Покажите флагжок”. И. п.: ноги слегка расставлены, флагжок, внизу в правой руке. Поднять флагжок, помахать им, посмотреть, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флагжок в левую руку и выполнить то же упражнение.
2. “Постучи флагжком”. И. п.: то же. Наклониться, постучать, палочкой флагжка по правому колену; выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флагжок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать флагжком по левому колену.
3. “Положи флагжок”. И. п.: то же. Присесть, положить флагжок, выпрямиться, присесть, взять флагжок, встать. Повторить 2 раза. Бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.

Апрель

1 – 2 неделя

Барабан.

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Большой барабан”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямые руки в сто роны, опустить. Повторить 4 раза.
2. “Поиграем - на барабане”. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать “бум-бум”, выпрямиться.
3. “Постучи ногами”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Постучать ногами по полу, сказать “тук -тук”. Повторить 4 раза.

Непродолжительный бег и ходьба друг за другом.

3 – 4 неделя

Прятки

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. “Покажите руки”. И. п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, пока зать ладони, опустить. Повторить 4 раза.
2. “Спрятите голову”. И. п.: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

1. “Приседание”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Май

1 – 2 неделя

Поезд

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках.

Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Поезд”. И. п.: ноги слегка расставлены; руки согнуты в локтях (у пояса), пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперед, согнуть, произнести “чучу” (рис. 19). Повторить 4 раза.
 2. “Починим колеса”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямить ся. Повторить 4 раза.
 3. “Проверим колеса”. И. п.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза.
- Перестроение из круга. Бег друг за другом - “ поезд быстро едет ”. Ходьба. 3 – 4 неделя

С погремушкой.

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг. Общеразвивающие упражнения с погремушкой.

1. “Посмотрим на погремушку”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять по гремушку вверх, потрясти, посмотреть на нее, опустить, повторить 4 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнять те же движения.
2. “Постучи погремушкой”. И. п.: ноги на ширине плеч, погремушка внизу в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать “тук-тук”, выпрямиться. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.
3. “Положи погремушку”. И. п.: ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить по гремушку, выпрямиться, присесть, взять по гремушку, встать. Повторить 3 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

Июнь

1 – 2 неделя

Бабочки.

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

Общеразвивающие упражнения

1. “Бабочки летают”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раз.
2. “Бабочки пьют”. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Нагнуться, руки отвести назад, выпрямиться (рис. 20). Повторить 4 раза.
3. “Бабочки сели”. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Присесть, руки на колени, выпрямиться. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

3 – 4 неделя

С флагжком.

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Помаши флагжком”. И. п.: ноги слегка расставлены, флагжок внизу в правой руке. Поднять флагжок вверх, помахать им, опустить. Повторить 3 раза. Переложить флагжок левую руку и выполнить те же движения.

2. “Постучи флагок”. И. п.: то же. Наклониться, постучать по коленям, сказать “тук-тук”, выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флагок в левую руку и выполнить те же движения.

3. “Положи флагок”. И. п.: то же. Присесть, положить флагок, встать, присесть, взять флагок, встать. Переложить флагок в левую руку и повторить упражнение.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

Примерная последовательность проведения
в течение года комплексов утренней гимнастики
в группе раннего возраста.