

Комплексы утренней гимнастики

(2 – 3 лет)

Сентябрь.

Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов.

«Покажи руки». И. п.: ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Вытянуть руки вперёд, вверх ладонками. Позже говорить: «Вот!» Опустить руки. Повторить 5 раз.

«Где колени?». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперёд, ладони положить на колени, посмотреть на них, выпрямиться. Сказать: «Вот!» Повторить 4 раза.

«Шагают наши ножки». И. п.: ноги слегка расставить, руки опустить (заложить за спину, за пояс). Высоко попеременно поднимать ноги, размахивая руками (5 – 10 секунд). Повторить 3 раза.

«Подпрыгивание». И. п.: ноги слегка расставить, руки расставить, руки опустить вниз. Сделать 8 – 10 подпрыгиваний на месте, прыгать мягко. Повторить 3 раза, чередуя прыжки с ходьбой.

Игра «Солнышко и дождик».

Октябрь.

Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов.

«Шарик» («Пузырь»). И. п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Перенести руки вперёд, согнуть, кисть сжать в кулак, поднести ближе ко рту и надуть – «шарик», развести руки в стороны, выпрямить – шарик надули, поднять руки вверх, посмотреть – улетел шарик, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

«Где колени». И. п.: сидя, ноги врозь, руками упор сзади. Наклониться вперёд, ладони положить на колени, смотреть на них, «Вот!» Выпрячься. Повторить 4 раза.

«Спрячь голову». И. п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Присесть, обхватить колени, голову опустить (положить на ноги), вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

«Мячик». И. п.: ноги слегка расставить, руки внизу. Слегка сгибать и выпрямлять ноги – мячики. Сделать 8 – 10 подпрыгиваний – прыгают мячики. Повторить 3 раза, чередуя прыжки с ходьбой.

Игра «Мишка косолапый».

Ноябрь.

Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов.

«Покажи ладони». И. п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Руки вытянуть вперёд, выпрямить ладонки вверх, сказать: «Вот!» Повторить 5 раз.

«Неваляшка». И. п.: сидя, ноги врозь, руки отвести назад. Слегка наклониться вперёд и выпрямиться. Через 3 – 4 движения делать паузы. Повторить 5 раз.

«Спрятались и показались». И. п.: ноги слегка расставить, руки внизу. Присесть, встать. Повторить 5 раз.

«Нам весело». И. п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Сделать 8 – 10 подпрыгиваний на месте. Ходьба со взмахами рук. Повторить 3 раза.

Игра «Где звенит».

Декабрь.

Ходьба обычная, ходьба на носочках врассыпную, бег врассыпную.

Упражнения без предметов.

«Покажи руки». И. п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Руки вытянуть вперёд, поиграть ими, сделать взмахи кистями и вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

«Смотри дальше вперёд». И. п.: лёжа на животе, подбородок на согнутых руках. Приподнять голову, смотреть вперёд, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

«Птички клюют». И. п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Присесть, перенести руки вперёд и указательным пальцами постучать по коленям, выпрямиться. Приседая, говорить «Клю – клю!» Повторить 5 раз.

«Воробышки». И. п.: ноги слегка расставить, руки внизу. Подпрыгнуть на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 2 – 3 раза по 8 подпрыгиваний.

Игра «Воробышки и автомобиль».

Январь.

Ходьба обычная чередуя с ходьбой на пяточках. Бег врассыпную.

Упражнения без предметов.

«Погреем руки на солнце». И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки вытянуть вперёд, ладони вверх – вниз, сказать: «Горячо!» Вернуться в и. п. То же, руки вперёд, ладони вверх, сжимать и разжимать кисти. Сжимая, сказать: «Горячо!» Повторить 5 раз.

«Часы бьют». И. п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вперёд, сказать: «Бум!», выпрямиться. Повторить 5 раз.

«Греемся на солнце». И. п.: лёжа на спине, руки прижаты к полу – греем животики. Перевернуться – греем спинки. Можно погреть бочок. 5 раз.

«Весёлые ноги». И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. Сделать 2 – 3 «пружинки» и 6 - 8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 2 -3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Игра «Зайка серенький сидит».

Февраль.

Ходьба обычная чередуя с на носочках врассыпную. Бег врассыпную.

Упражнения без предметов.

«Погреем руки на солнце». И. п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Руки вытянуть вперёд, повернуть ладони вверх – вниз, сказать: «Горячо!» Вернуться в и. п. То же, руки вперёд, ладони вверх, сжимать и разжимать кисти. Сжимая, сказать: «Горячо!» Повторить 5 раз.

«Спрячь ладони». И. п.: ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперёд, ладони положить на живот, сказать: «Нет!» Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

«Киска». И. п.: лёжа на спине, ладони прижаты к полу. Повернуться на бок, прижать ноги к животу, руки положить под щеку – киска спит, Затем просыпается – вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

«Киска убежала». И. п.: ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Бег на месте в течение 8 -12 секунд. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте. Игра «Мой весёлый звонкий мяч».

Март.

Ходьба друг за другом чередуя с ходьбой на носочках. Бег друг за другом.

Упражнения без предметов.

«Самолёт». И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. Руки вытянуть в стороны – крылья самолёта, вернуться в и. п. – улетел самолёт.

Повторить 5 раз.

«Самолёт выбирает место посадки». И. п.: ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперёд, повернуть голову в одну сторону, в другую сторону, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

«Посадка». И. п.: ноги слегка расставить, руки вытянуть в стороны, присесть – «опуститься на землю», вернуться в и. п. Позже говорить: «Сели!» Повторить 4 раза.

«Лётчикам весело». И. п.: ноги слегка расставить, руки внизу. Разгибать и выпрямить ноги несильно, затем перейти на подпрыгивание, чередуя прыжки с ходьбой. Повторить 2 - 3 раза по 6 – 8 подпрыгиваний.

Игра «Самолёты».

Апрель.

Упражнения без предметов.

Ходьба обычная чередуя с ходьбой на носочках. Бег друг за другом.

«Покажи ладошки». И. п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Руки вытянуть вперёд, ладошками вверх, вернуться в и. п. – спрятали ладошки. Повторить 5 раз.

«Косолапый мишка». И. п.: ноги врозь, руки в стороны. Шагать, приподнимая то одну, то другую. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

«Жук». И. п.: лёжа на спине. Согнуть и приподнять ноги и руки, сделать несколько движений ногами и руками – жук проснулся, вернуться в и. п. – жук уснул. Повторить 5 раз.

«Жук проснулся». И. п.: ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Переменное поднимание ног, переходящее в бег. Повторить 3 раза.

Игра «Где звенит».

Май.

Упражнения без предметов.

«Птички машут крыльями». И. п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Руки развести в стороны, помахать всей рукой кистью; опуская руки, сказать: «Улетели!». Повторить 5 раз.

«Колобок». И. п.: лёжа на спине. Повернуться на бок, на живот, на другой бок и опять на спину. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

«Посмотри на колени». И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сбоку, голову приподнять. Согнуть ноги, посмотреть на колени, вернуться в и. п. Сгибая ноги, сказать: «Вижу!» Повторить 5 раз.

«Весёлые ноги». И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. Сделать 2 – 3 раза «пружинки» и 6 – 8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 2 – 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Игра «Воробышки и кот».

Июнь.

«Качели». И. п.: ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Раскачать одновременно обеими руками вперёд – назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой (2 – 3 остановки). Дыхание произвольное .

Повторить 3 раза.

«Ветер качает дерево». И. п.: ноги врозь, руки за спиной. Покачиваться (наклоны) вправо – влево. Через 2 – 3 движения – остановка.

Повторить 4 раза.

«Мытопаем ногами». И.: лёжа на спине, ноги согнуть в коленях, ступни прижаты к полу. Сделать 4 – 6 шагов, высоко поднимая колени. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

« И похлопаем». И. п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Шагать, высоко поднимая колени и хлопая себя по бёдрам. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза по 8 – 10 шагов.

Игра «Мой весёлый звонкий мяч».

Июль.

Упражнения без предметов.

«Бабочки». И. п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Руки развести в стороны – летят бабочки, руки вернуть за спину – крылья отдыхают. Позже – взмахи руками. Повторить 5 раз.

«Посмотри назад». И. п.: ноги врозь, руки внизу. Поворот корпуса вправо, посмотреть назад и выпрямиться. То же в другую сторону.

Повторить 3 раза.

«Киска». И. п.: лёжа на спине, ладони прижаты к полу. Повернуться на бок, прижать ноги к животу, руки положить под щеку – киска спит. Затем просыпается – вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

«Мячик». И. п.: ноги слегка расставить, руки внизу. Слегка сгибать и выпрямлять ноги – мягкие мячики. Повторить 3 раза, чередуя прыжки с ходьбой.

Игра «Самолёты».

Август.

Упражнение без предметов.

«Шарик». И. п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Перенести руки вперёд, согнуть, кисть сжать в кулак, поднести ближе ко рту и надуть «шарик»; развести руки в стороны, выпрямить – шарик надули, поднять руки вверх, посмотреть – улетел шарик, вернуться в и. п. Повторить 4 раза

«Колобок». И. п.: лёжа на спине. Повернуться на бок, на живот, на другой бок и опять на спину. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

«Вперёд и на место». И. п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Правую (левую) ногу поставить вперёд на носок, вернуться в и. п. То же в сторону, назад. Сохранять устойчивое положение. Повторить 4 раза.

«Зайчик». И. п.: ноги слегка расставить, руки согнуты перед грудью. 3 – 4 раза сгибать и выпрямлять ноги, потом перейти на подпрыгивание. Сделать 8 - 10 подпрыгиваний. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Игра «Кто тише».