**Комплексы утренней гимнастики для детей 1 младшей группы**

**Комплекс №1***(без предметов)*

*«Птичка»*.

1. *«ПТИЧКИ МАШУТ КРЫЛЬЯМИ»*

И. П.: основная стойка.

Выполнение: поднять руки в стороны и опустить.

2. *«ПТИЧКИ КЛЮЮТ ЗЕРНЫШКИ»*

И. П.: основная стойка.

Выполнение: присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям. Выпрямиться и поднять рыки вверх.

3. *«ПТИЧКИ ТАНЦУЮТ»*

И. П.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: делать пружинку.

4. *«ПТИЧКИ ЛЕТАЮТ»*

Ходьба за воспитателем.

5. *«ПТИЧКИ НЮХАЮТ ЦВЕТОЧКИ»*

Упражнение на восстановление дыхания.

**Комплекс №2**

*(с шишками)*

1. *«ПОКАЖИ ШИШКУ»*

И. П.: о. с., руки с шишками внизу.

Выполнение: поднять руки вперед показать шишки и спрятать их за спину

2. *«БЕЛОЧКА ИГРАЕТ С ШИШКАМИ»*

И. П.: о. с., руки опущены.

Выполнение: присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки.

3. *«ПОТЯНУШКИ»*

И. П.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях.

Выполнение: поднять руки в стороны - вверх, потянуться, опустить руки.

4. *«ДОСТАНЬ НОСОЧЕК»*

И. П.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение: поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол.

5. *«БЕЛОЧКИ ВЕСЕЛЯТЬСЯ»*

Поскоки на месте.

Ходьба за воспитателем.

Дозировка упражнений 4-6раз.

Октябрь

**Комплекс №1**

*(с кубиками)*

1. *«ПОСТУЧИ»*

И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Выполнение: соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести в стороны.

2. *«ПОКАЖИ»*

И. П.: лежа на животе, руки согнуты, кубики подтянуть к плечам.

Выполнение: выпрямить руки вперед *«показали»*, вернулись в и. п. *«спрятали»*

3. КАРЛИКИ И ВЕЛИКАНЫ»

И. П.: стоя, кубики опущены.

Выполнение: присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх *(делать полное приседание)*

4. *«ПОСКОЧИ»*

Поскоки на двух ногах на месте.

ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ.

**Комплекс №2***(без предметов)*

*«В лесу»*.

1. *«МАЛЕНЬКАЯ ЕЛОЧКА»*

И. П.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.

Выполнение: присесть на корточки, показать руками какая елочка маленькая. Постепенно выпрямляясь, поднимают руки вверх. *«Вот какая елочка выросла большая»*

2. *«ВЕТЕР В ЛЕСУ»*

И. П.: ноги слегка расставлены, руки *(ветки)* подняты вверх.

Выполнение: наклоны туловища в правую *(левую)* сторону.

3. *«ПОСАДИ СЕМЯЧКО»*

И. П.: сидя, ноги свободно лежат на полу, спина прямая, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, как можно дальше.

4. *«ПОСКОЧИ»*

Поскоки на месте.

Ходьба на месте.

Упражнение на восстановление дыхания.

Дозировка упражнений 4-6раз.

Ноябрь

**Комплекс №1**

*(с погремушками)*

1. *«ПОКАЖИ»*

И. П.: О. С.

Выполнение: присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки. Присесть, взять погремушку, показать *«ВОТ»*.

2. *«ПОДНИМИ ВЫСОКО»*

И. П.: сидя, ноги свободно на полу.

Выполнение: поднять погремушку вверх, потрясти и опустить.

3. *«СПРЯЧЬ»*

И. П.: лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка.

Выполнение: вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди.

4. *«ПОПЛЯШЕМ»*

Выполнение: свободная пляска.

ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ.

**Комплекс №2**

*(с мячами)*

1. И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: поднять руки вверх потянуться, вернуться в и. п.

2. И. П.: сидя, ноги врозь мяч в руках.

Выполнение: наклониться вперед, положить мяч между ног, выпрямиться, показать прямые руки.

3. И. П.: лежа на спине, мяч над головой в руках.

Выполнение: поднять руки вверх, руки вперед, коснуться мячом стоп, вернуться в и. п.

4. *«ПОПЛЯШЕМ»*

Выполнение: свободная пляска.

ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ.

Дозировка упражнений 4-6 раз.

Декабрь

**Комплекс №1**

*(с флажками)*

1. *«ПОКАЖИ ФЛАЖОК»*

И. П.: ноги узкой дорожкой, флажок внизу.

Выполнение: флажок вперед, вернуться в и. п.

2. *«ПОМАШИ ВНИЗУ»*

И. П.: ноги широкой дорожкой, флажок за спиной.

Выполнение: наклон вперед, помахать флажком, вернуться в и. п.

3. *«ПОИГРАЙ»*

И. П.: сидя, флажки опущены.

Выполнение: согнуть ноги, флажок вверх, поиграть; опустить, выпрямить ноги.

4.*«ПРУЖИНКА»*

Выполнение:

2-3 пружинки с взмахом флажка;

6-8подпрыгиваний;

Ходьба;

ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ.

**Комплекс №2***(без предметов)*

*«Поезд»*

1. *«КОЛЕСА ПАРОВОЗА»*

И. П.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях на высоте пояса, пальцы сжаты в кулак.

Выполнение: выгибать руки вперед и назад. *«ЧУ-ЧУ-ЧУ»*

2.*«ПРОВЕРКА КОЛЕС»*

И. П.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.

Выполнение: присесть на корточки, постучать по коленям. *«ТУК-ТУК-ТУК»*

3.*«В ПУТЬ»*

*«Поезд»* поехал, имитируя гудок. Сначала медленно, потом быстрее, затем опять замедляет ход.

ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ.

Дозировка упражнений 4-6 раз.

Январь

**Комплекс №1***(без предметов)*

*«Бабочки»*

1. *«БАБОЧКИ МАШУТ КРЫЛЬЯМИ»*

И. П.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.

Выполнение: поднять руки в стороны и опустить.

2. *«БАБОЧКИ СЕЛИ НА ЦВЕТОЧЕК»*

И. П.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.

Выполнение: присесть, опустить слегка голову вниз. Выпрямились и полетели на другой цветок.

3. *«БАБОЧКИ ТАНЦИЮТ»*

И. П.: основная стойка, руки в стороны.

Выполнение: делать пружинку

4.*«БАБОЧКИ ЛЕТАЮТ»*

Бег за воспитателем.

5.*«БАБОЧКИ НЮХАЮТ ЦВЕТОЧКИ»*

Упражнение на восстановление дыхания.

**Комплекс №2***(без предметов)*

*«Прогулка за цветами»*.

1. *«СОБИРАЕМ ЦВЕТЫ»*

И. П.: ноги слегка расставлены, руки опущены.

Выполнение: присесть, сорвать цветы.

2. *«ОДУВАНЧИКИ»*

Выполнение: присев на корточки, дуть на одуванчики.

3. *«ПОЛЕТ ПУШИНОК»*

И. П.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

Выполнение: кружатся на месте в разные стороны.

4. *«ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ»*

Ходьба за воспитателем.

Бег за воспитателем.

5. *«ДЕТИ НЮХАЮТ ЦВЕТОЧКИ»*

Упражнение на восстановление дыхания.

Дозировка упражнений 4-6 раз.

Февраль

**Комплекс №1**

*(без предметов)*

1. *«ПОГРЕЕМ РУКИ НА СОЛНЫШКЕ»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину.

Выполнение: руки вперед, поворачивать ладони вверх-вниз, сказать *«Горячо!»*, спрятать за спину. 5-6раз

2. *«КАЧЕЛИ»*

И. П.: ноги слегка расставить, руки внизу.

Выполнение: Взмах рук вперед-назад, слегка пружиня ноги. 5-6раз

3. *«КОРОТКИЕ И ДЛИННЫЕ НОГИ»*

И. П.: сидя, руки упор сбоку.

Выполнение: согнуть ноги, вернуться в исходное положение, сказать *«Длинные!»*5-6раз

4. *«МЯЧ»*

И. П.: ноги слегка расставлены, руки вниз.

2-3 пружинки

8-10 подпрыгиваний

8-10 шагов

**Комплекс №2***(без предметов)*

*«Петушки»*

1. *«ПЕТУШКИ МАШУТ КРЫЛЬЯМИ»*

И. П.: ноги узкой дорожкой, руки опущены.

Выполнение: поднять руки в стороны и опустить.

2. *«ПЕТУШКИ ПЬЮТ ВОДУ»*

И. П.:ноги узкой дорожкой, руки опущены.

Выполнение: наклоны вперед, руки назад.

3. *«ПЕТУШКИ ГРЕЮТ НОЖКИ»*

И. П: сидя на полу, руки в упоре сзади.

Выполнение: согнуть ноги в коленях, выпрямить.

4. *«ПЕТУШКИ ЛЕТАЮТ»*

И. П.: ноги вместе, руки опущены.

Выполнение: прыжки на двух ногах, со взмахами в чередовании с ходьбой.

5. *«ПЕТУШКИ НЮХАЮТ ЦВЕТОЧКИ»*

Упражнение на восстановление дыхания.

Дозировка упражнений 4-6 раз.

Март

**Комплекс №1**

*(с мячами)*

1. *«К СЕБЕ И ВНИЗ»*

И. П.: ноги узкой дорожкой, мяч перед грудью.

Выполнение: мяч к себе и вниз

(сказать *«вниз»*)

2. *«ПОКАЖИ МЯЧ»*

И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

Выполнение: наклон вперед, мяч вперед (сказать *«вот»*)

3. *«КОСНУТЬСЯ ПОЛА»*

И. П.: стоя на коленях, мяч перед грудью.

Выполнение: поворот вправо, коснуться пола мячом, вернуться в исходное положение.

4. *«ОСТОРОЖНО»*

И. П.: ноги узкой дорожкой, руки на пояс, мяч на полу.

Выполнение: поднять ногу, осторожно коснуться мяча, опустить ногу.

5. *«ПРЫЖКИ»*

На двух ногах в чередовании с ходьбой.

*«УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ»*

**Комплекс №2***(без предметов)*

*«Самолеты»*

1. *«НАЙДЕМ САМОЛЕТ»*

И. П.: о. с., руки на пояс.

Выполнение: круговые движения головы.

2. *«ПОМАШЕМ САМОЛЕТУ»*

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: поднять руки вверх, помахать ими.

3. *«САМОЛЕТ НА ПОСАДКЕ»*

И. П.: ноги узкой дорожкой, руки вдоль туловища.

Выполнение: наклониться вперед, сгибая ноги, сказать *«сели»*.

4. *«ПОКАЖИ ГДЕ САМОЛЕТ»*

И. П.: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе.

Выполнение: повернуться влево-назад,

отвести левую руку, помахать ею.

5. *«САМОЛЕТЫ НА ВЗЛЕТНОЙ ПОЛАСЕ»*

И. П.: руки в стороны.

Выполнение: легкий бег.

ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ.

Дозировка упражнений 4-6 раз.

Апрель

**Комплекс №1**

*(с ленточками)*

1. *«ЛЕНТОЧКИ»*

И. П.: о. с.

1-поднять руки в стороны, помахать лентами.

2-и. п.

2. *«ПОСМОТРИ»*

И. П.: ноги на ширине плеч, ленточки внизу.

1-поворот вправо, помахать лентами,

2-И. П.

3. *«ПРИСЕДАНИЯ»*

И. П.: ноги слегка расставить, руки опустить.

1-присесть, положить ленточки на пол.

2-И. П.

4. *«ПОКАЖИ ЛЕНТОЧКИ»*

И. П.: сесть на пол, скрестив ноги, руки с лентами перед собой.

1-повернуться вправо, коснуться лентами пола сзади себя.

2-И. П.

5. *«ПРЫЖКИ»*

На двух ногах в чередовании с ходьбой.

*«УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ»*

Дозировка упражнений 4-6 раз

**Комплекс №2**

*(без предметов)*

1. *«СОЛНЫШКО»*

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль

тела.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. Повторить: 4 раза.

2. *«ТУК-ТУК»*

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу

Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по коленям.

Повторить: 4-5 раз.

3. *«ПРЯТКИ»*

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу

Выполнение: присесть на корточки кисти рук положить на колени.

*«дети спрятались»*

Повторить: 4-5 раз.

Ходьба в произвольном направлении, на месте

Май

**Комплекс №1**

*(без предметов)*

Ходьба в произвольном направлении; на месте;

1. *«ХЛОПКИ»*

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вперед, хлопнуть, опустить.

Повторить: 4 раза.

2. *«ПЕТРУШКИ»*

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки развести в стороны, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. *«ПРУЖИНКИ»*

И. п.: произвольное.

Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

**Комплекс №2**

*(без предметов)*

Ходьба в произвольном направлении; легкий бег; ходьба на месте; повернуться ко взрослому; подойти к стульчику.

1. *«ЧАСИКИ»*

И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: раскачивание рук вперед-назад *«тик-так»*

Повторить: 4 раза.

2. *«ОКОШКО»*

И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево — *«смотрим в окошко»*; выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. *«МЯЧИК»*

И. п.: произвольное.

Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.