# Комплексы утренней гимнастики в группе раннего возраста

## Комплекс утренней гимнастики «ЛАСКОВАЯ КИСКА»

### Вводная часть

Воспитатель. Ребята, угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:
Мохнатенькая, усатенькая.
На лапках царапки,
Молочко пьет, «Мяу-мяу!» — поет. (Кошка)
Правильно. А теперь, ребята, давайте поиграем вместе с кошечкой.
Ходьба обычная за кошкой (20 секунд).
Бег обычный (20 секунд).
Ходьба со сменой направления (20 секунд).
Построение врассыпную.

### Основная часть.

Упражнение «Кошечка греется на солнышке»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову к одному плечу. Вернуться в исходную позицию. Наклонить голову к другому плечу. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.
Упражнение «Кошечка играет»
Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной. Наклониться вперед, положить голову на колени. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Темп медленный.
Упражнение «Кошечка дышит»
Исходная позиция: сидя на полу. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «М-м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 5 раз.
Упражнение «Кошечка спряталась»
Исходная позиция: стоя, руки внизу. Присесть, закрыть глаза руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.
Упражнение «Кошечка радуется»
Исходная позиция: стоя, руки внизу. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

### Заключительная часть

Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой «стайкой» (1,5 минуты). Дети вслед за кошкой возвращаются в группу.

## Комплекс утренней гимнастики «ВЕСЕЛЫЕ ГУСИ»

### Вводная часть.

Воспитатель. Сегодня мы с вами, ребята, будем гусями. Гуси, гуси!
Дети. Га-га-га.
Воспитатель. Ну, летите же сюда!
Ребята собираются около воспитателя.

Воспитатель. Гуси гуляют по лужайке. (Ходьба стайкой (15 секунд)).
Гуси подняли крылышки вверх. (Ходьба за воспитателем, руки вверх (15 секунд)).
Гуси радуются солнышку. (Бег врассыпную (15 секунд)).
Построение врассыпную.

**Основная часть.**

Упражнение «Гуси проснулись»

Исходная позиция: стоя, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, произнести: «Га-га!». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Гуси шипят»

Исходная позиция: стоя, руки за спиной. Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать: «Ш-ш-ш». Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Темп медленный.

Упражнение «Спрятались гуси»

Исходная позиция: стоя, руки внизу. Присесть, руки положить на голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Радуются гуси»

Исходная позиция: стоя. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

**Заключительная часть**

Воспитатель. Гуси, гуси!
Дети. Га-га-га!
Воспитатель. Есть хотите?
Дети. Да-да-да!
Воспитатель. Ну, летите же домой.
Медленный бег за воспитателем «стайкой» (30 секунд).
Медленная ходьба за воспитателем (30 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки»

Указание: выдох длиннее вдоха.

## Комплекс утренней гимнастики «ЗВОНКИЕ ПОГРЕМУШКИ»

**Вводная часть.**

Воспитатель.
Динь-дон, дили, дили.
Погремушки нам купили.
У Марины, у Танюшки,
И у Вовы погремушки.
И звенит со всех сторон:
Дили, дили, дили, дон.
Ребята, сегодня мы с вами выполним зарядку с погремушками.
*Погремушки заранее разложены по кругу.*
Ходьба друг за другом по кругу около погремушек (20 секунд).
Бег друг за другом по кругу (20 секунд).
Остановка около погремушек.
Дети берут в руки по две погремушки.

**Основная часть.**

Упражнение «Покажи погремушки»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками опущены. Поднять руки через стороны вверх, позвенеть погремушками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Спрячь погремушки»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, погремушки в руках. Наклониться вперед, спрятать погремушки за стопами ног. Вернуться в исходную позицию. Наклониться вперед, взять погремушки и сказать: «Вот!» Вернуться в исходную позицию. Повторить 2 раза. Темп медленный.

Упражнение «Положи погремушку»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками внизу. Присесть, положить погремушки на пол. Вернуться в исходную позицию. Присесть, взять погремушки и сказать: «Вот!» Повторить 2 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Звонкие погремушки»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками согнуты в локтях. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

**Заключительная часть**

Динь, динь, динь.
Вместе ловко побежим.
Погремушкой, погремушкой
Звонко, звонко позвеним.
Бег за воспитателем (20 секунд).
Погремушка, не звени.
Хватит, хватит. Отдохни.
Дети подходят к воспитателю и отдают ему погремушки.
Спокойная ходьба врассыпную.
Дети вместе с воспитателем возвращаются в группу.

# Физкультминутки для детей группы раннего возраста

## «На лугу растут цветы»

| | |
|---|---|
| На лугу растут цветы<br>Небывалой красоты. | Потягивания — руки в стороны. |
| К солнцу тянутся цветы.<br>С ними потянись и ты. | Потягивания — руки вверх. |
| Ветер дует иногда,<br>Только это не беда. | Дети машут руками, изображая ветер. |
| Наклоняются цветочки, | Наклоны. |

Опускают лепесточки.

А потом опять встают. Принять положение правильной осанки.

## «Матрешки»

Мы веселые милашки Руки на пояс раскачиваться в стороны.

Чудо – куклы, неваляшки Продолжать раскачиваться.

Мы танцуем и поем, Приседание.

Очень весело живем. Прыжки на месте.

## «Ванька-встанька»

Ванька-встанька, Прыжки на месте.

Приседай-ка. Приседания.

Непослушный ты какой! Хлопки в ладоши.

Нам не справиться с тобой!

## «Кукла»

Поднимает кукла руки, Поднимать и опускать руки вверх.
Вверх-вниз, вверх-вниз!

А потом она танцует, Повороты вокруг себя.
Покружись, покружись!

После танца всем ребятам Наклоны вперед.

Поклонись, поклонись!

# П/и для детей группы раннего возраста

## «Цыплятки и кошка»

Задачи: совершенствовать бег; развивать умение подражать, быть внимательным и действовать по сигналу; поощрять самостоятельные действия; вызывать чувство радости от совместных действий, учить детей бегу в определённом направлении.

Воспитатель изображает курицу, дети – цыплят. Считалочкой выбирается кошка. Кошка садиться на стул в сторонке. Курочка и цыплята ходят по комнате. Воспитатель говорит:
Вышла курочка-хохлатка,
С нею желтые цыплятки,
Квохчет курочка: «Ко-ко,
Не ходите далеко».
Приближаясь к кошке, воспитатель говорит:
На скамейке у дорожки
Улеглась и дремлет кошка…
Кошка глазки открывает
И цыпляток догоняет.
Кошка открывает глаза, мяукает и бежит за цыплятами, которые убегают в определенный угол комнаты – «дом», к курице-маме.
Воспитатель (курица) защищает цыплят, разводя руки в стороны, и говорит при этом: «Уходи, кошка, не дам тебе цыпляток»!

## «Солнышко и дождик»

Задачи: развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал, учить выполнять действия по слову взрослого; поощрять самостоятельность, инициативу детей; вызывать чувство радости от совместных действий.
Дети присаживаются на корточки сзади стульев, расположенных на некотором расстоянии от края площадки или стены комнаты, и смотрят в «окошко» (в отверстие спинки стула). Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по всей площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут на свои места и присаживаются сзади стульев. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.

## «Раздувайся пузырь»

Задачи: побуждать детей действовать в соответствии со словами; учить согласовывать свои действия с действиями других детей; закреплять умение становиться в круг, постепенно расширяя его и сужая; развивать физическую активность.
Дети стоят вплотную по кругу, взявшись за руки. Вместе с воспитателем они говорят:
Раздувайся, пузырь,
Раздувайся большой,

Оставайся такой,
Да не лопайся.
Произнося стихи, дети постепенно расширяют круг. Когда воспитатель скажет: «Пузырь лопнул», - все дети опускают руки, хором говоря: «Хлоп» - и присаживаются на корточки. Воспитатель предлагает надуть новый пузырь: дети встают, снова образуют маленький круг и игра возобновляется.

### «Поезд»

Задачи: учить двигаться в определенном направлении, согласовывать действия с другими детьми, побуждать к самостоятельным действиям.
Воспитатель предлагает поиграть в «поезд»: «Я буду паровоз, а вы - вагончики». Дети встают в колонну друг за другом, держась за одежду впереди стоящего. «Поехали», - говорит воспитатель, и все начинают двигаться, приговаривая: «чу-чу». Воспитатель ведет поезд в одном направлении, затем в другом, потом замедляет ход, наконец, останавливается и говорит: «Остановка». Через некоторое время снова раздается гудок, и поезд опять отправляется в путь.

### «Мой весёлый звонкий мяч»

Задачи: учить детей прыгать на двух ногах; учить внимательно слушать текст; вызывать чувство радости от активных действий.
Дети сидят на стульях, поставленных в разных местах комнаты. Воспитатель находится в центре. Берет большой мяч и начинает отбивать его рукой о землю, говоря: «Мой веселый, звонкий мяч…». Воспитатель подзывает к себе детей и предлагает им попрыгать как мячики. Дети прыгают в том же темпе. Воспитатель кладет мяч и повторяет стихотворение, делая движение рукой, так, как будто отбивает мяч, а дети прыгают. Закончив стихотворение, воспитатель говорит: «Догоню!». Дети убегают.