

МАДОУ д/с «Малышок» г. Чадаана



Утверждаю
Заведующий д/с «Малышок»
Тюлюш К.Б./

Комплексы утренней гимнастики

(для детей раннего возраста)

Воспитатели: Сат А.Р.
Монгуш А.А.

2022-2023

Комплекс №1 (сентябрь) без предметов
«Солнышко»

Выглянуло солнышко и зовет гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать

Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.

Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко.

Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

ОРУ «Поиграем с солнышком»

1.«Греем ладошки»

И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

2.«Ищем лучик»

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза

3.«Радуюсь солнышку»

И.п. – о.с. – Прыжки на двух ногах на месте.

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №2 (сентябрь) без предметов
«Солнышко»

Выглянуло солнышко и зовет гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать

Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.

Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко.

Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

ОРУ «Поиграем с солнышком»

1.«Греем ладошки»

И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

2.«Ищем лучик»

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза

3.«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

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №3 (октябрь) без предметов
«Веселый огород»

В огород мы пойдем, урожай соберем!
Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.

Эй, лошадка, го-гоп,

Отвези нас в огород.

Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

ОРУ «Веселый огород»

1.«Капуста»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

2.«Морковка»

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и.п. – 4раза

3.«Веселье»

И.п. – ос. Прыжки на двух ногах на месте. – 4 раза

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №4 (октябрь) без предметов

«Веселый огород»

В огород мы пойдем, урожай соберем!

Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.

Эй, лошадка, го-гоп,

Отвези нас в огород.

Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

ОРУ «Веселый огород»

1.«Капуста»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

2.«Морковка»

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков.

Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и.п. – 4раза

3.«Горошина»

Не послушный горох раскатился ...Ох, ох!

Вы, горошины, бегите.

Домик свой скорей найдите.

Бег врассыпную под музыку, с окончанием музыки дети бегут к воспитателю. – 2 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №5 (ноябрь) без предметов

«Птицы»

Птицы улетали, крыльями махали.

Вот так, вот так крыльями махали.

Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.,

Птицы улетали, крыльями махали.

Вот так, вот так крыльями махали.

Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

ОРУ «Птички»

1.«Птички ходят по водичке»

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

2.«Пью птички»

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

3.«Зернышки клюют»

И.п.- ноги на ширине плеч руки опущены, наклоны вперед.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №6 (ноябрь) без предметов

«Птицы»

Птицы улетали, крыльями махали.

Вот так, вот так крыльями махали.

Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.,

Птицы улетали, крыльями махали.

Вот так, вот так крыльями махали.

Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

ОРУ «Птички»

1.«Птички ходят по водичке»

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

2.«Пью птички»

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

3.«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.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №7 (декабрь) без предметов

«В гости к елочке»

Чтобы нам не потеряться

Нужно за руки держаться.

Отправляемся мы в лес,

Ждет нас много в нем чудес.

Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.

По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем!

По сугробам мы идем и не чуть не устаем.

Ходьба с высоким подниманием колена 10сек.

Холодно в лесу зимой побежали все за мной

Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.

ОРУ «В гости к елочке»

1.«Высокая елка»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.

2.«Украшаем елку»

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.

3.«Радуемся елке»

И.п. – о.с. прыжки на месте на двух ногах. – 4 раза

Комплекс №8 (декабрь) без предметов

«В гости к елочке»

Чтобы нам не потеряться

Нужно за руки держаться.

Отправляемся мы в лес,

Ждет нас много в нем чудес.

Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.

По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем!

По сугробам мы идем и не чуть не устаем.

Ходьба с высоким подниманием колена 10сек.

Холодно в лесу зимой побежали все за мной

Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.

ОРУ «В гости к елочке»

1.«Высокая елка»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.

2.«Украшаем елку»

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.

3.«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 в рассыпную, на вторые строчки бегут к воспитателю - 2 раза.

Комплекс №9 (январь) без предметов

«Снежинки»

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима белоснежная пришла

Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать.

Ходьба на носках 10сек.

Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки.

Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.

ОРУ «Снежинки»

1.«Играем со снежинками»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх - И.п.. – 4 раза.

2.«Делаем снежок»

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.

3.«Замерзли ножки»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра.

Комплекс №10 (январь) без предметов

«Снежинки»

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима белоснежная пришла
Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.
Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.
Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать.
Ходьба на носках 10сек.
Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.
Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки.
Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.

ОРУ «Снежинки»

1.«Играем со снежинками»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.
Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом
поднять вверх - И.п.. – 4 раза.

2.«Делаем снежок»

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.

3.«Замерзли ножки»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

4.«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

Комплекс №11 (февраль) без предметов

«Веселые погремушки»

Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.
Ходьба на носках 15сек.
Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек.
Перестроение в полукруг

ОРУ «Веселые погремушки»

1.«Позвоним вверху»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно,
руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх,
позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Спрятали погремушки»

И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести
погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.

3.«Прыгаем с погремушкой»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз
Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра.

Комплекс №12 (февраль) без предметов

«Веселые погремушки»

Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.

Ходьба на носках 15сек.

Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «Веселые погремушки»

1.«Позвоним вверху»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Спрятали погремушки»

И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвонить и вернуться в и.п. – 4 раза.

3.«Прыгаем с погремушкой»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

4.«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

Комплекс №13 (март) без предметов

«За воротами весна»

Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко

Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

Ходьба на носках 15сек.

С солнцем нам легко бежать , будем мы весну встречать

Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «За воротами весна»

1.«Сосульки»

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

2.«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.

3.«Радуемся весне»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

Комплекс №14 (март) без предметов

«За воротами весна»

Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко

Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

Ходьба на носках 15сек.

С солнцем нам легко бежать , будем мы весну встречать

Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «За воротами весна»

1.«Сосульки»

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

2.«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.

3.«Радуемся весне»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

4.«Непоседа-воробей»

Непоседа воробей прыгает и кружится,

Очень радуется он – не замерзла лужица.

Хорохорится, храбриться!

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.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №15 (апрель) без предметов

«Весна»

Просыпается природа, улучшается погода.

Ах, в апреле весна настоящая пришла.

Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

Ходьба на носках 15сек.

Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.

Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «Весна»

1.«Скворцы прилетели»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Птички зернышки клюют»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон вперед достать пальцами пол – И.п. – 4 раза.

3.«Ленивый кот»

И.п. – о.с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

**Комплекс №16 (апрель) без предметов
«Весна»**

Просыпается природа, улучшается погода.

Ах, в апреле весна настоящая пришла.

Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

Ходьба на носках 15сек.

Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.

Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «Весна»

1.«Скворцы прилетели»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Птички зернышки клюют»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон вперед достать пальцами пол – И.п. – 4 раза.

3.«Ленивый кот»

И.п. – о.с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

4.«Гнездо»

Ах скворцы летают, ищут, где же гнездышки им свить.

Где птенцы их будут жить.

Дети бегают врассыпную по залу под музыку, музыка останавливается дети бегут к обручам (2-3, по несколько детей на обруч) лежащим на полу и прыгают в них, садятся на корточки.

**Комплекс №17 (май) без предметов
«На лугу»**

Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет?

Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.

Чтобы травку не помять надо на носочки встать

Ходьба на носках 15сек.

А лошадка на лугу прыгает резвиться, зиму всю и всю весну

Травушка ей снится.

Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «На лугу»

1.«Бабочка»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки к плечам. Руки в стороны, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Стрекоза»

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Повороты вправо - влево – И.п. – 4 раза.

3.«Одуванчик»

И.п. – сидя ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги (можно слегка развести), одновременно выпрямить руки вверх и в стороны. 5 раз

4.«Жук»

Жук проснулся и жужжит, Над травой он летит.

Дети бегают враспынную по залу со звуками «Ж-Ж-Ж»

под музыку, музыка останавливается дети

останавливаются и ходят к воспитателю. – 2 раза

Комплекс №18 (май) без предметов

«На лугу»

Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет?

Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.

Чтобы травку не помять надо на носочки встать

Ходьба на носках 15сек.

А лошадка на лугу прыгает резвиться, зиму всю и всю весну

Травушка ей снится.

Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «На лугу»

1.«Бабочка»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки к плечам. Руки в стороны, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Стрекоза»

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс.

Повороты вправо - влево – И.п. – 4 раза.

3.«Одуванчик»

И.п. – сидя ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги (можно слегка развести), одновременно выпрямить руки вверх и в стороны. 5 раз

4.«Одуванчик, скинул желтый сарафанчик»

Одуванчик, одуванчик, скинул желтый сарафанчик
В шар воздушный превратился, дунул ветер шарик
взвился

К удивлению ребят вместо шарика летят,
белые снежинки легкие пушинки.