**МКДОУ детский сад №1 «Солнышко» п.Новохайский**

**КОМПЛЕКСЫ**

**УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**Младшая разновозрастная группа**

**(2024-2025 г)**

****

**Инструктор по физической культуре**

**Меркулова К.Д**

**Сентябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение «Пчелки»  бег по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося «жу-жу-жу» На слова «Сели пчелы на цветы» дети присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.

**1. «Хлопки»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1. руки в стороны

    2. руки вверх

3. руки в стороны

    4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вперед

    2. И.П.

**3.«Повороты»**

И.П.ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот вправо (влево), развести руки в стороны

    2. И.П.

**4. «Где же ножки?»**

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу вверх

    2. И.П.

**5. «Мячики»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах на месте

**6. Упражнение на дыхание.**

**Речевка.**По утрам не ленись,

                                       На зарядку становись.

**Сентябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с кубиками**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

**1. «Переложи кубик»**

И.П. О.С. кубик в правой руке

В.1. подняться на носки, переложить кубик в другую руку

2. И.П.

**2. «Хлопки по коленям»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

В.1. наклон туловища вперед, хлопнуть кубиком о колени прямых ног,

сказать «тук-тук»

2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. сидя, ноги скрестно, руки на пояс

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

**4. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине стопы, кубик в двух руках внизу

В.1. присесть, положить (взять) кубик

2. И.П.

**5. «Волчок»**

И.П. ноги на ширине ступни

В.1. прыжки вокруг кубика

**6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**По утрам не ленись,

                                       На зарядку становись.

**Октябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

**1. «Елка»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1. руки через стороны вверх

    2. И.П.

**2. «Посмотрим по сторонам»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот в сторону, руку в сторону

    2. И.П.

**3.«Зеленые иголки»**

И.П. сидя на пятках, руки внизу

В.1. встать на колени, руки в стороны-вверх

    2. И.П.

**4. «Орех»**

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища

В.1. поднять согнутые в коленях ноги, обхватить их руками

    2. И.П.

**5. «Лодочка»**

И.П. лежа на животе, руки вверх, ноги слегка приподняты

В.1. покачаться вперед-назад

    2. И.П.

**6. «Белочки»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах на месте

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**По утрам не ленись,

                                       На зарядку становись.

**Октябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с малым мячом**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

**1. «Переложи мяч»**

И.П. О.С. мяч в правой руке

В.1. поднять руки в стороны

    2. руки вверх, переложить мяч в левую руку

    3. руки в стороны

    4. И.П.

**2. «Прокати мяч»**

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

В.1. наклон вперед, прокатить мяч от правой (левой)  ноги к левой (правой)

    2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. сидя, ноги скрестно, мяч в правой (левой) руке

В.1. поворот вправо (влево), отвести руку в сторону

    2. И.П.

**4. «Рыбка»**

И.П. лежа на животе, мяч в двух руках перед собой

В.1. прогнуться, вынести мяч вперед-вверх

    2. И.П.

**5. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой (левой) руке

В.1. присесть, положить (взять) мяч на пол

    2. И.П.

**6. «Прыгунки»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке

В.1. прыжки на двух ногах на месте

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка**.                       По утрам не ленись,

                                       На зарядку становись.

**Ноябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Матрешки»**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Бег с высоким подниманием колена. Построение в 2 колонны.

**1. «Матрешки пляшут»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. развести руки в стороны, приподнять плечи вверх

2. опустить руки, сказать «Ох!»

**2. «Матрешки кланяются»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. наклон вперед, отвести руки назад

2. И.П.

**3. «Матрешки качаются»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

**4. «Матрешки делают пружинку»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. полуприсед

 2. И.П.

**5. «Матрешки вверх-вниз»**

И.П. сидя на пятках, руки на поясе

В.1. встать на колени, поднять руки вверх, потянуться

2. И.П.

**6. «Матрешки прыгают»**

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах на месте

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**По утрам не ленись,

                                       На зарядку становись.

**Ноябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с обручем**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Бег с высоким подниманием колена. Построение в 2 колонны.

**1. «Шоферы»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с обручем внизу

В.1. поднять руки вперед, обруч перед собой «держим руль», сказать «р-р-р»

    2. И.П.

**2. «Обруч вверх»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу

В.1. обруч вперед

 2. обруч вверх, посмотреть в обруч

    3. обруч вперед

4. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу

В.1. поворот вправо (влево), обруч вперед

    2. И.П.

**4. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с обручем внизу

В.1. присесть, руки вынести вперед, сказать «вниз»

    2. И.П.

**5. «Прыжки из обруча в обруч»**

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах из обруча в обруч

**6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**По утрам не ленись,

                                       На зарядку становись.

**Декабрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Зима»**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

**1. «Обхвати плечи»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. развести руки в стороны, затем обхватить плечи, сказать «Ух!»

2. И.П.

**2. «Отряхни снег»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

2. И.П.

**3. «Погреем наши ноги»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руками подтянуть к

груди

2. И.П.

**4. «Бросим снежок»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. отвести правую (левую) руку назад и рывком вынести ее вперед

2. И.П.

**5. Прыжки на правой и левой ноге**

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на правой (левой) ноге

**6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**По утрам не ленись,

                                       На зарядку становись.

**Декабрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с малым мячом**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

**1. «Переложи мяч»**

И.П. О.С. мяч в правой руке

В.1. поднять руки в стороны

2. руки вверх, переложить мяч в левую руку

3. руки в стороны

4. И.П.

**2. «Прокати мяч»**

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

В.1. наклон вперед, прокатить мяч от правой (левой)  ноги к левой (правой)

2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. сидя, ноги скрестно, мяч в правой (левой) руке

В.1. поворот вправо (влево), отвести руку в сторону

2. И.П.

**4. «Рыбка»**

И.П. лежа на животе, мяч в двух руках перед собой

В.1. прогнуться, вынести мяч вперед-вверх

    2. И.П.

**5. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой (левой) руке

В.1. присесть, положить (взять) мяч на пол

    2. И.П.

**6. «Прыгунки»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке

В.1. прыжки на двух ногах на месте

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**По утрам не ленись,

                                                 На зарядку становись.

**Январь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 с кубиками**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

**1. «Кубики вместе»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В.1. руки в стороны

    2. вверх, посмотреть на кубики

    3. руки в стороны

    4. И.П.

**2. «Подъемный кран»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), поднять левую (правую) руку вверх

    2. И.П.

**3. «Постучи»**

И.П. ноги на ширине плеч, кубики у плеч

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

    2. И.П.

**4. «Бревнышко»**

И.П. лежа на спине, кубики за головой на полу

В.1-3. поворот на бок, живот, бок

    4. И.П.

**5. «Кубик к колену»**

И.П. лежа на спине, руки в стороны

В.1. поднять правую (левую) ногу, коснуться кубиками колена

    2. И.П.

**6. «Прыжки вокруг кубиков»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг кубиков

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**Кто зарядку крепко любит,

                                    Тот всегда здоровым будет.

**Февраль**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Часы»**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

**1. «Заводим часы»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4 круговое вращение руками в одну сторону

    5-7 круговое вращение руками в другую сторону

    8. И.П.

**2. «Часы идут»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4. 3 шага вперед полуприсед, хлопок в ладоши

    5-8. 3 шага назад, хлопок в ладоши

**3.  «Маленькая и большая стрелка»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1-3. руки вверх, перекрестные махи

    4. И.П.

**4.  «Бой часов»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вперед, стукнуть по коленям, сказать «бом-бом»

    2. И.П.

**5. «Считаем секунды»**

И.П. лежа на животе, голова на согнутых в локтях на руках

В.1-3. поднимать и опускать ноги

    4. И.П.

**6. «Минутки»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4. прыжки на двух ногах, руки на поясе

5-8. прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши

**7. Упражнение на дыхание**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

**Речевка.**Кто зарядку крепко любит,

                                         Тот всегда здоровым будет.

**Февраль**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с флажками**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

**1. «Скрестить флажки»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. руки в стороны

    2. руки вверх, скрестить флажки

    3. руки в стороны

    4. И.П.

**2. «Достань до носков»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться носков ног

    2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, флажки у груди

В.1. поворот вправо (влево)

    2. И.П.

**4. «Наклоны»**

И.П. сидя, ноги врозь, флажки у груди

В.1. наклон вперед, коснуться флажками пол

    2. И.П.

**5. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, флажки у груди

В.1. присесть, коснуться флажками пол

    2. И.П.

**6. «Прыжки»**

И.П. О.С. руки с флажками у груди

В.1. прыжки на двух ногах

**7. Упражнение на дыхание**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

**Речевка.**Кто зарядку крепко любит,

                                  Тот всегда здоровым будет.

**Март**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Спортсмены»**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны. Упражнение «Цапли»

**1. «Наши руки»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1, 3. поднять руки в стороны

    2. руки за голову

    4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

    2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, руки у плеч

В.1. поворот вправо (влево), коснуться пятки

    2. И.П.

**4. «Наши ноги»**

И.П. сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу

    2. И.П.

**5. «Прыгунки»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах

**6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**Кто зарядку крепко любит,

                                       Тот всегда здоровым будет.

**Март**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с кеглей**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны. Упражнение «Цапли»

**1. «Переложи кеглю»**

И.П. ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу

В.1. руки вперед, переложить кеглю в другую руку

    2. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу

В.1. наклон вперед, переложить кеглю за правой (левой) ногой

    2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, кегля в правой руке

В.1. поворот вправо (влево) отвести кеглю в сторону

    2. И.П.

**4. «Кеглю поставь»**

И.П. сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой

В.1. наклониться вперед, поставить (взять) кеглю

    2. И.П.

**5. «Лежа на спине»**

И.П. лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу, переложить кеглю в другую руку

    2. И.П.

**6. «Прыгунки»**

И.П. О.С. руки на пояс, кеглю поставить на пол

В.1. прыжки на двух ногах

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**Кто зарядку крепко любит,

                                    Тот всегда здоровым будет.

**Апрель**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба, перешагивая попеременно правой и левой ногой через бруски. Перестроение в две колонны.

**1. «Хлопки»**

И.П. О.С. руки вдоль туловища

В.1,3. руки в стороны

    2. руки вверх

    4. И.П.

**2. «Приседания»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши

    2. И.П.

**3. «Хлопки по ноге»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой

В.1. наклон вправо (влево), хлопнуть по ноге

    2. И.П.

**4. «Достань до пальцев»**

И.П. сидя, ноги врозь, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног

    2. И.П.

**5. «Хлопки по коленям»**

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

В.1. поднять прямые ноги, хлопнуть руками по ногам

    2. И.П.

**6. «Прыжки»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг себя

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**Кто зарядку крепко любит,

                                     Тот всегда здоровым будет.

**Апрель**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с косичкой**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба со сменой ведущего. Перестроение в две колонны.

**1. «Подними косичку»**

И.П. О.С. косичка внизу

В.1. косичку к груди

    2. косичку вверх

    3. косичку к груди

    4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, косичка внизу

В.1,3. поднять косичку вверх

    2. наклон вправо (влево)

    4. И.П.

**3. «Коснись колена»**

И.П. О.С. косичка внизу

В.1,3. косичку вверх

    2. согнуть ногу в колене, коснуться косичкой ноги

    4. И.П.

**4. «Наклоны к ногам»**

И.П. сидя, ноги врозь, косичка у груди

В.1. наклон вперед, коснуться косичкой носков ног

    2. И.П.

**5. «Прыжки»**

И.П. О.С. руки на пояс, стоя боком к косичке

В.1. прыжки на двух ногах через косичку

**6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**Кто зарядку крепко любит,

                                     Тот всегда здоровым будет.

**Май**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Перестроение в две колонны.

**1. «Сделай круг»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. руки через стороны вверх, сделать круг

    2. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

    2. И.П.

**3. «Покажи носок»**

И.П. О.С. руки за спиной

В.1. правую (левую) ногу вперед на носок

    2. И.П.

**4. «Маятник»**

И.П. стоя на коленях, руки прижаты к туловищу

В.1. не сгибая спины небольшой наклон назад

    2. И.П.

**5. «Бревнышко»**

И.П. лежа на спине, руки вперед, ноги вместе

В.1. поворот на один бок

    2. спину

    3. на другой бок

    4. И.П.

**6. «Прыгунки»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**Кто зарядку крепко любит,

                                      Тот всегда здоровым будет.

**Май**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 на скамейках**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Перестроение в две колонны.

**1. «Руки в стороны»**

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки на пояс

В.1,3. руки в стороны

    2. руки за голову

4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки на пояс

В.1. руки в стороны

2. наклон вправо (влево), коснуться пола

3. выпрямиться

4. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки за головой

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

**4. «Подними ноги»**

И.П. лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки

В.1. поднять прямые ноги вперед-вверх

2. И.П.

**5. «Приседания»**

И.П. стоя сбоку от скамейки, ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. присесть, руки вперед

2. И.П.

**6. «Прыжки»**

И.П. стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища

В.1. прыжки на двух ногах

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**Кто зарядку крепко любит,

                                     Тот всегда здоровым будет.

**Июнь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 (на улице)**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу. Перестроение в две колонны.

**1. «Руки к плечам»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1,3. руки  к плечам

    2. руки вверх

    4. И.П.

**2. «Наклоны вперед»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1,3. руки в стороны

    2. наклон вперед, коснуться руками колен

    4. И.П.

**3. «Наклоны в стороны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх

    2. И.П.

**4. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки за головой

В.1. присесть, руки вперед

    2. И.П.

**5. «Прыжки»**

И.П. ноги слегка расставлены, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны

**6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**Кто зарядку крепко любит,

                                    Тот всегда здоровым будет.

**Июнь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с кубиками (на улице)**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу. Перестроение в две колонны.

**1. «Умки»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками у плеч

В.1. наклоны головы к правому и левому плечу

    2. И.П.

**2. «Кубики вместе»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В.1. руки в стороны

    2. вверх, посмотреть на кубики

    3. руки в стороны

    4. И.П.

**3. «Подъемный кран»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), поднять левую (правую) руку вверх

    2. И.П.

**4. «Постучи»**

И.П. ноги на ширине плеч, кубики у плеч

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

    2. И.П.

**5. «Приседания с кубиками»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В. 1. присесть, руки вынести вперед

     2. И.П.

**6. «Прыжки вокруг кубиков»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг кубиков

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**Кто зарядку крепко любит,

                                    Тот всегда здоровым будет.