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

Сентябрь

**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»* Упжнение 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.

«Осень»

Если листья пожелтели, (Сжимаем и разжимаем кулачки)

Дождь холодный моросит, (Стучим пальцем)

Птицы к югу полетели, - (Изображаем крылья)

Значит, осень к нам спешит. (Хлопаем в ладоши)

«Солнце»

Пальцы широко раздвину. (Перекрещенные ладони прижать друг к другу,

Руки так соединю. пальцы раздвинуты в стороны,

Это солнышко с лучами. пошевелить пальцами)

Рады все его теплу.

«Цветок»

У нас в саду расцвёл цветок. (Ладошки изображают бутон)

Чтоб стал красив он и высок, (Поднимаем «бутон» вверх)

Раскрыл на утро лепестки, (Раскрываем ладошки)

Должны работать корешки. (Опускаем ладошки вниз, соединив тыльной

стороной»

«Дождь»

Дождь стучит в моё окно: (Сжимаем и разжимаем ладошки)

Кап – кап – кап. (Стучим пальчиком)

Время осени пришло, (Соединяем подушечки пальцев)

Так – так – так. (Хлопаем в ладоши)

**Октябрь.**

«Солнышко»

Солнышко в глазки (Образовать два кружка из больших и указ. пальцев)

Светит ребяткам.

Мы поиграем (Спрятаться за ладошками)

С солнышком в прятки.

«Грибы»

Красный-красный мухомор- (Соединяем кончики пальцев – изображаем шляпу гриба.)

Белых крапинок узор. (Одна рука – «шляпка гриба», указательным пальцем другой руки

показываем «крапинки».)

Ты красивый, но не рвём! (Погрозили пальчиком.)

И в корзинку не берём! (Прямая ладонь от себя – отодвигающий жест.)

«Дождик»

Дождик, дождик, поливай – (Ударяем пальцем по ладони)

Будет хлеба каравай, (Показываем каравай, булки)

Будут булки, будут сушки,

Будут вкусные ватрушки.

«Ножки»

Нарядили ножки (Показываем на сапожки)

В новые сапожки.

Вы шагайте, топайте, (Топаем)

По лужам не шлёпайте, (Грозим пальцем)

В грязь не заходите,

Сапожки новые не рвите.

**Ноябрь.**

«Осенние листья»

Раз, два, три, четыре, пять. (Загибают пальчики, начиная с большого)

Будем листья собирать. (Сжимают и разжимают кулачки)

Листья березы,

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба

мы соберем,

Маме осенний букет отнесем.

«Деревья»

Здравствуй, лес, (Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.)

Дремучий лес,

Полный сказок и чудес!

«Зайка и ёжик»

Зайка ушки на макушке, (Показываем ушки зайки)

Скачет, скачет по опушке. (Скачем пальчиками)

А за ним колючий ёжик (Показываем ёжика)

Шёл по травке без дорожек.

«Два медведя»

Сидели два медведя (Действуем согласно тексту)

На тоненьком суку:

Один читал газету,

Другой молол муку.

Раз куку, Два куку,

Оба шлёпнулись в муку.

Нос в муке, Хвост в муке,

Уши м кислом молоке.

**Декабрь.**

«Зима»

Снег ложится на дома, (Руки разводим в стороны, ладонями вниз.)

Улицы и крыши. (Руки «домиком».)

Тихо к нам идёт зима, (Палец к губам. «Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)

Мы её не слышим… (Рука за ухом.)

«Выпал снег»

Выпал снег, идём гулять, (Опускаем ладони на колени, шагаем пальцами)

Будем снежный ком катать. (Катаем)

Ох, работа не легка –

Лепим мы снеговика. (Имитируем лепку снеговика)

«Ёлка»

Кисти мы соединяем, (Действуем согласно тексту)

Пальчики переплетаем.

Если так подержим долго,

То увидим – это ёлка.

«Новогодний праздник»

- Здравствуй, Дедушка Мороз! (Ладонь поглаживает подбородок – «бороду» Деда Мороза.)

Что в подарок нам принёс? (Руки вперёд ладонями вверх.)

- Громкие хлопушки, (Хлопнуть в ладоши.)

Сладости, игрушки. (Вертим кистями.)

**Январь.**

«Снежок»

Раз, два, три, четыре – (4 хлопка кулачками)

Мы с тобой снежок слепили – (лепят снежки)

Круглый – (касание соединенных пальцев)

Крепкий – (руки в «замок»)

Очень гладкий – (погладить кулачок ладошкой)

И совсем-совсем не сладкий – (грозят пальчиком)

Раз – подбросим – (ладошки вверх)

Два – поймаем – («пружинка» с хлопком в ладоши)

Три – уроним – (ладошки вниз)

И сломаем – (притоп)

«Прогулка»

Раз, два, три, четыре, пять (Загибаем пальчики по одному)

Мы во двор пришли гулять. («Идём» по столу указательным и средним пальчиками)

Бабу снежную лепили, («Лепим» комочек двумя ладонями)

Птичек крошками кормили, (Крошащие движения всеми пальцами)

С горки мы потом катались, (Проводим указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

А ещё в снегу валялись. (Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)

И снежками мы кидались (имитируем движения по тексту)

Все в снегу домой пришли. (Отряхиваем ладошки)

Съели суп и спать легли. (Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)

«Рубим дрова»

Чтобы печку растопить, (Складываем пальцы в замок)

Надо дров нам нарубить.

Рубим, рубим мы дровишки – (Имитируем действия дровосека)

Пусть тепло будет детишкам.

«Снежный ком»

Взяли дети белый ком, (Изображаем ком)

Будем строить снежный дом (Движения, изображающие лепку снежков)

Мы польем его водой, (Имитируем движения)

Домик будет ледяной

Ком за комом мы кладем, (Ставим кулачок на кулачок)

Вот и вылепили дом. (Рисуем в воздухе ладонями домик)

**Февраль.**

«Зимние забавы»

Что зимой мы любим делать? (Поочерёдно соединяют большой палец с остальными.)

В снежки играть,

На лыжах бегать,

На коньках по льду кататься,

Вниз с горы на санках мчаться.

«Снеговик»

Вот – кулак и вот – кулак, (Сжимаем кулаки, поднимаем большие пальцы)

Их соединяю. (Кулаком правой руки обхватываем большой палец левой)

Снеговик чтоб получился,

Пальчик поднимаю.

«Кулачок»

Как сожму я кулачок (Действуем согласно тексту)

И поставлю на бочок.

Разожму ладошки,

Положу на ножки.

«Солдаты»

Мы солдаты, мы солдаты,

Бодрым шагом мы идём. (Пальцы маршируют по столу.)

В нашу армию, ребята,

Просто так не попадёшь. (Пальцы сжаты в кулак, указательный палец поднят вверх и покачивается вправо-влево.)

Нужно быть умелыми,

Сильными и смелыми (Ладонь вверх, пальцы растопырены, сжимаются и разжимаются.)