

**КОМПЛЕКСЫ  
УПРЯЖЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ  
(II младшая группа)**



## ***КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №1***

***(2-младшая группа)***

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться к взрослому.

### ***Общеразвивающие упражнения (без предметов)***

1. И.П. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – руки вынести вперед; 2 – И.П. (4-5раз)
2. И.П. – ноги на ширине плеч руки на поясе. 1 – наклон туловища вперед, руки вниз, коснуться колен; 2 – И.П. (4-5раз)
3. И.П. – ноги на ширине ступни руки за спиной. 1 – присесть, руки вынести вперед; 2 – И.П. (4-5раз).
4. И.П. – ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон туловища вправо; 2 – И.П.; 3 – наклон туловища влево; 4 – И.П.
5. И.П. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8. Повторить 2 раза

## **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №2**

**(2-младшая группа)**

Ходьба и бег в прямом направлении; на месте; повернуться к взрослому.

### ***Общеразвивающие упражнения (с мячом)***

1. И.П. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1- поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него; 2 – опустить мяч вниз, вернуться в И. П.(4-5раз)
2. И.П. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1 – присесть, коснуться мячом пола; 2 – выпрямиться, И.П.(4-5раз).
3. И.П. - – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; 2 – выпрямиться, вернуться в И.П. (4-6раз)
4. И.П. – стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны (2-3раза)

## **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №3**

**(2-младшая группа)**

Ходьба и бег в прямом направлении; на месте; повернуться к взрослому.

### **Общеразвивающие упражнения (с мячом)**

1. И.П. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1- поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него; 2 – опустить мяч вниз, вернуться в И. П.(4-5раз)
2. И.П. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1 – присесть, коснуться мячом пола; 2 – выпрямиться, И.П.(4-5раз).
3. И.П. - – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; 2 – выпрямиться, вернуться в И.П. (4-браз)
5. И.П. – стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны (2-3раза)

## ***КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №4***

***(2-младшая группа)***

Ходьба и бег в прямом направлении; на месте; повернуться к взрослому.

### ***Общеразвивающие упражнения (с кубиками)***

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 - Поднять кубики через стороны вверх, 2 - опустить вниз, вернуться в И.п. (4-5раз)

2. И.п. – ноги слегка расставлены, кубики у плеч. 1 - Медленно присесть, коснуться кубиками пола. 2 - Выпрямиться, вернуться в И.п. (5-6раз)

3. И.п. – сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. 1 - Наклониться вправо, положить кубики справа (подальше);

2 - выпрямиться, вернуться в И.п. То же влево (2-3раза в каждую сторону)

4. И.п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2-3раза в каждую сторону)

## **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №5**

**(2-младшая группа)**

Ходьба и бег в прямом направлении; на месте; повернуться к взрослому.

### ***Общеразвивающие упражнения без предметов***

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - Хлопок в ладоши перед собой; 2 - опустить руки; вернуться в И.П. (4-5р)
2. И.П. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1 – Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 - вернуться в И.п.
3. И.П. – ноги на ширине плеч. Руки за спиной. 1 - Наклон к правой (левой), хлопнуть в ладоши; 2 - выпрямиться, вернуться в И.п.
4. И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 - Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; 2 - вернуться в И.П. (5р)
5. И.П. – ноги слегка расставлены. Руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3-4р)

## **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №6**

**(2-младшая группа)**

### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

1. И.П. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - Поднять руки в стороны. 2 - Вернуться в И.П. (4-5р)
2. И.П. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. 1 - Присесть. Руки вынести вперед, 2 - вернуться в И.П.
3. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - Наклон вправо (влево), 2 - вернуться в И.П. (по 3раза в каждую сторону)
4. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - Поднять левую (правую) ногу, 2 – опустить; вернуться в И.п. (4-6р)
5. И.П. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя.

## **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №7**

**(2-младшая группа)**

### **Общеразвивающие упражнения с мячом**

1. И.П. – ноги на ширине ступни. Мяч в согнутых руках у груди.  
1 - Выпрямляя руки. Поднять мяч вверх, 2 - опустить мяч, вернуться в И.п. (4-5р)
2. И.п. – ноги слегка расставлены. Мяч внизу. 1 - Присесть, мяч в согнутых руках к груди. 2 - Выпрямиться. Вернуться в И.П. (5р)
3. И.П. – Сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны, попеременно (по 3р)
4. И.П. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2-3р)
5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках



## **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №8**

**(2-младшая группа)**

### **Общеразвивающие упражнения с мячом**

1. И.П. – ноги на ширине ступни. Мяч в согнутых руках у груди.  
1 - Выпрямляя руки. Поднять мяч вверх, 2 - опустить мяч, вернуться в И.п. (4-5р)
2. И.п. – ноги слегка расставлены. Мяч внизу. 1 - Присесть, мяч в согнутых руках к груди. 2 - Выпрямиться. Вернуться в И.П. (5р)
3. И.П. – Сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны, попеременно (по 3р)
4. И.П. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2-3р)
5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках