**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**2 МЛАДШАЯ ГРУППА**

**Комплекс №1 с ленточками**

Построение. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба обычная. Ходьба высоко поднимая колени. Бег обычный. Перестроение в круг.

**1 .«Веселые ленточки»6 раз.**

И.п.- ноги врозь, ленточки внизу.

1 -2- поднять ленточки.

3-4- и.п., темп медленный.

**2. «Веселые колени» 4 раза каждой ногой.**

1- поднять правую ногу, согнуть в колене,

коснуться ленточками колена (выдох).

2- и.п.

3- то же другой ногой, темп медленный.

**3. «Наклонись» 6 раз.**

И.п.- ноги на широкой дорожке, руки с ленточками у плеч.

1-2- наклониться, коснуться коленей ленточками (выдох). I

3-4- и.п., темп медленный. I

**4. «Помаши» 6 раз.**

И.п.- ноги врозь, руки внизу.

1-2- махнуть ленточками вверх,(вдох).

3-4- и.п., темп умеренный.

**5. «Ленточки качаются», 5 раз в каждую сторону.**

И.п.- ноги врозь, ленточки вверху.

1 -2- наклон в одну сторону.

3-4- наклон в другую сторону, дыхание произвольное, темп медленный.

**6. «Прыжки».**

И.п.- ноги чуть расставлены, ленточки у пояса. 1 -20- прыжки по кругу.

-Ходьба.

21-40- прыжки с продвижением вперед.

Ходьба.

**Комплекс №2 без предметов**

Построение друг за другом. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба обычная. Ходьба приставным шагом вперед. Ходьба обычная. Бег друг за другом.

Бег врассыпную. Ходьба врассыпную. Построение врассыпную.

**1. Потягивание 6 раз.**

И. п. — лежа на спине, руки внизу.

1 - потянуться (вдох), руки вверх.

2 - и. п.

**2. «Жучки» 6 раз.**

И. п. - лежа на спине.

1-2-3-4 - движения согнутыми руками и ногами.

**3. «Бревнышко» 4 раза в каждую сторону.**

И. п. - лежа на спине, руки вверх.

1 - поворот на живот.

2 - и. п. дыхание не задерживать, темп умеренный.

**4. Короткие - длинные ноги 6 раз.**

И. п. - упор сидя сзади.

1 - согнуть ноги (выдох).

2 -и.п.

**5. Неваляшка 4 раза в каждую сторону.**

И.п. - сидя, ноги скрестить, руки на поясе.

1- наклон вправо.

2- наклон влево, дыхание не задерживать, темп умеренный.

**6. Ходьба 40 сек.**

**Комплекс №3 «с образами»**

Построение. Ходьба на носках. Ходьба обычная. Ходьба крадучись. Ходьба обычная. Ходьба «горячо» (на носках). Ходьба обычная. Бег друг за другом. Ходьба обычная. Построение врассыпную.

**1. «Потянемся к солнышку» 6 раз.**

И.о.- ноги на узкой дорожке, руки внизу.

1 -2- поднять руки вверх (вдох)

3-4- и.п., темп средний

**2. «Спрятались»** **6 раз.**

И.п.- то же.

1 -2- присесть, наклонить голову к коленям.

3-4- и.п., темп средний

**3. «Играем на барабане»6 раз.**

И.п.- то же.

1 -2- наклон вперед, стукнуть по коленям.

3-4- и.п., темп средний

**4. «Птички машут крыльями» 6 раз.**

И.п.- ноги вместе, руки в стороны.

1 -2- опустить руки вниз.

3-4- и.п., темп средний,

**5. «Попрыгунчики – воробушки».**

И.п.- ноги чуть расставлены, руки на поясе.

15 прыжков на двух ногах.

врассыпную (2 раза по 8 сек.) в чередование с ходьбой.

**Комплекс №4 со стульчиками**

Построение. Ходьба друг за другом. Чередование с обычной ходьбой. Ходьба обычная. Ходьба по ребристой доске. Бег друг за другом. Ходьба. Перестроение в круг. Размыкание.

**1. «Похлопаем по стулу» 5 раз.**

И. п. - стоя за спинкой стула, ноги расставлены, руки за спиной.

1 - наклониться, хлопнуть по спинке стула, сказать «хлоп».

2- и.п.

**2. «Неваляшка на стуле» 5 раз.**

И.п.- сидя на стуле, ноги расставлены, покачиваться из стороны в сторону.

1-в одну сторону.

2-в другую сторону (дыхание произвольное).

**3. «Не задень» З раз.**

И.п. - сидя на стуле, держась руками за сиденье, ноги согнуты.

1-2- разогнуть ноги.

3- 4 — согнуть ноги в и.п. (дыхание произвольное).

**4. «Потянемся»**

И.п.- стоя перед стулом, руки к плечам, ноги на ширине плеч. 1-2- поднять руки вверх (вдох) 3-4- и.п. (выдох)

**5. «Прыжки на двух ногах» (около стула) 2 раза по 20 прыжков.**

**Комплекс №5 с платочком**

Построение «вагончиком». Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба обычная. Ходьба, как мышки, на носках. Ходьба, как медведи. Бег стайкой, ходьба обычная (берут платочки). Построение врассыпную.

**1. «Потянемся к солнышку» и покажем ему платочки, 6 раз.**

И.п. - ноги на узкой дорожке, руки внизу.

1-2 - платочки поднять вверх, показать их солнышку (вдох)

3-4 - опустить их вниз (выдох).

**2. «Спрячемся от солнышка», 6 раз.**

И.п.- ноги на узкой дорожке, руки внизу.

1 -2- присесть, поднять платочки, спрятались за платочки (выдох)

3-4 - и.п.

**3. «Полощем платочки». 6 раз.**

И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены, платочки в одной руке.

1-2- наклониться, платочки полощем (выдох).

3-4- встать.

**4. «Сушим платочки»**

И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены, платочки в одной руке.

1-2 - руки вверх, вешаем на веревочку платочек.

3-4- и.п., темп средний.

**5. Прыжки, 2 раза по 20 прыжков.**

И.п.- ноги чуть расставлены, руки опущены, платочки в руке.

Прыжки врассыпную на двух ногах, темп быстрый, 15 сек.

**6. Ходьба врассыпную.**

. **Комплекс №6 с мешочками**

Построение друг за другом. Ходьба обычная. Ходьба как «лошадки». Бег врассыпную. Ходьба врассыпную.

Построение врассыпную.

**1 .«Подними мешочек» 6 раз.**

И.п.- ноги на узкой дорожке, мешочек внизу.

1 -2- поднять руки через стороны вверх, переложить мешочек в

другую руку (вдох).

3-4- и.п. (вниз), темп медленный.

**2. «Мешочек положить» 6 раз.**

И.п.- ноги на узкой дорожке, мешочек внизу в двух руках.

1-2- присесть, положить мешочек впереди себя (сели).

3-4- и.п.

**3. «Положи мешочек» 4 раза в каждую сторону.**

И.п.- ноги на широкой дорожке, мешочек за спиной.

1-2- наклониться вперед, мешочек положить впереди себя (положили).

3-4- выпрямиться.

5-6- наклониться вперед, взять мешочек (взяли).

7-8- и.п.

**4. «Мешочек качается» 4 раза в каждую сторону.**

И.п.- ноги врозь, мешочек держать двумя руками на голове.

1 -2- наклониться вправо.

3-4- наклониться влево (дыхание произвольное).

**5. Прыжки 2 раза по 20 прыжков.**

И.п.- ноги чуть расставлены, руки произвольно, мешочек впереди.

1-20- прыжки вокруг мешочка. Ходьба

1 -20- прыжки вокруг мешочка. Ходьба

**Комплекс №7 «Курочки»**

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построение в круг.

**1. "Курочки машут крыльями"** **4 раза.**

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать "Ко-ко", опустить.

**2. "Курочки пьют воду" 5 раз.**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, руки отвести назад, выпрямиться.

**3. "Курочки клюют зёрна" 4 раза.**

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

**Комплекс №8 «Нам весело»**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

**1."Весёлые ручки" 5 раз.**

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперёд, повертеть ладонями, опустить.

**2. "Весёлые ножки" 5 раз.**

И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперёд, дотронуться до носков, выпрямиться.

**3. "Прыжки на месте".**

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 8 прыжков на месте.

Ходьба друг за другом.

**Комплекс №9 «Музыкальные ребята»**

Ходьба друг за другом. Бег, построение в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

**1. "Погремушки" 5 раз.**

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки сжать в кулаки, поднять вверх, потрясти ими, опустить за спину.

**2. "Барабан" 5 раз.**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Наклониться, постучать указательными пальцами по коленям, сказать "бум-бум", выпрямиться.

**3. "Дудочка" 5 раз.**

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать "ду-ду-ду", встать на полную ступню, опустить руки.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

**Комплекс № 10** **«Зима»**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

**1. "Погреем ручки" 5 раз.**

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, сказать "хлоп-хлоп", опустить вниз.

**2. "Погреем ножки" 5 раз.**

И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться, похлопать по коленям, сказать "хлоп-хлоп", выпрямиться.

**3. "Попрыгаем".**

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 6 прыжков на двух ногах на месте, ходьба на месте, вновь повторить прыжки.

Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

**Комплекс №11 «Игра с кубиками»**

Дети берут два кубика, по одному в каждую руку. Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

1."Раскачиваем руки". И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. Раскачивать руками вперёд-назад. Повторить 5 раз.

2. "Постучим кубиками". И.п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. Наклониться вперёд, постучать кубиками по коленям, выпрямиться. Повторить 3 раза.

3. "Положим кубики". И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. Присесть, положить кубики на пол, выпрямиться, присесть, взять кубики, выпрямиться.Повторить 3 раза.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**Комплекс №12 «Зайчики»**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами по кругу.

1."Зайчики слушают". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые в локтях руки вверх, указательные пальцы приставить к голове-"ушки", опустить руки вниз. Повторить 5 раз.

2. "Зайчики поджали лапки". И.п.: сидя. ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к себе, обнять их руками, выпрямить ноги, опустить руки. Повторить 5 раз.

3. "Зайчики прыгают". И.п.: ноги слегка расставлены, руки-"лапки"-согнуты у груди. выполнить 6 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте. Повторить 2 раза.

Ходьба друг за другом с перестроением из круга. Спокойная ходьба.

**Комплекс №13 «Гуси»**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба по кругу за первым и за последним. Построение в круг.

1. "Гуси машут крыльями".

И.п.:ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать "га-га-га", опустить. Повторить 4 раза.

2. "Гуси шипят".

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, руки отвести назад, произнести "ш-ш-ш", выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. "Гуси клюют зёрна". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки положить на колени, голову опустить, встать. Повторить 5 раз.

4. "Гуси полетели". И.п.: то же. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

9. Игры с погремушкой

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба по кругу за первым и последним. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой

1. "Погремим погремушкой". И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Раскачивание рук вперёд-назад. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

2. "Постучим погремушкой". И.п.: ноги на ширине плеч, руки с погремушкой внизу. Наклониться постучать погремушкой по коленям, сказать "тук-тук", выпрямиться. Повторить 3 раза.

Переложить погремушку в другую руку и выполнить те же движения.

3. "Положим погремушку". И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Присесть, положить погремушку, выпрямиться. Присесть, взять погремушку, встать. Повторить упражнение, переложив погремушку в другую руку.

4. "Посмотрим на погремушку". И.п.: то же. Поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

10. Весна

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. "Деревья качаются". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки поднять вверх, немного отвести влево, потом вправо, произнести "ш-ш-ш", опустить. Повторить 6 раз.

2. "Кусты качаются". И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться влево (вправо), выпрямиться. повторить 6 раз.

3. "Ветер". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть на них, опустить. Повторить 5 раз.

4. "Воробышки радуются". И.п.: то же. Прыжки на двух ногах на месте. После шести прыжков походить на месте и ещё раз повторить прыжки.

Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

11. Игры с мячом

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба по кругу за первым и последним. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. "Подними мяч". И.п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках. поднять мяч вверх, опустить вниз. повторить 6 раз.

2. "Положи мяч". И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу. Наклониться, положить мяч, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться. повторить 4 раза.

3. "Приседания". И.п.: ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу. Присесть, положить мяч на пол, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать. Повторить 4 раза.

4. "Мяч вперёд". И.п: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в обеих руках. Поднять мяч вперёд,опустить. Повторить 2 раза.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

12. Цветы

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. "Соберём большой букет". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.

2. "Понюхаем цветок". И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. "Покажи цветы".И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Вытянуть руки вперёд, спрятать назад. Повторить 5 раз.

4. "Где ромашки?" И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, посмотреть по сторонам, опуститься. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

13. Поиграем с флажком

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. "Переложи флажок". И.п.: ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Поднять руки вверх, помахать флажком, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в другую руку, выполнить те же движения.

2. "Постучи флажком". И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с флажком внизу. Наклониться, постучать флажком по коленям, сказать "тук-тук", выпрямиться. повторить 3 раза, переложив флажок в другую руку.

3. "Положи флажок". И.п.: ноги слегка расставлены руки с флажком внизу. Присесть,положить флажок, выпрямиться. Повторить 2 раза.

4. "Покажи флажок". И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Вытянуть руки перед собой, спрятать за спину. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

14. Лето

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба по кругу по часовой стрелки и против. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. "Бабочки летают". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.

2. "Потрогаем цветы". И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, дотянуться руками до пола, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. "Дуем на одуванчик". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть на них, опустить. Повторить 4 раза.

4. "Кузнечики прыгают". И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6 прыжков на двух ногах, ходьба на месте. Повторить 2 раза.

Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

15. Играем с погремушками

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с двумя погремушками

1. "Погреми". И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушками внизу. Вытянуть руки вперёд, потрясти погремушки, опустить руки вниз. Повторить 4 раза.

2. "Постучи погремушками". И.п.: ноги на ширине плеч, погремушки внизу. Наклониться, постучать погремушками по коленям, сказать "тук-тук", выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. "Раскачивание рук". И.п.: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Руки вытянуть вперёд, отвести назад. Повторить 6 раз.

4. "Положи погремушки. И.п.: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Присесть, положить погремушки на пол, встать, присесть, взять погремушки, встать. Повторить 6 раз.

5. "Покажи погремушки". И.п.: то же. Поднять погремушки вверх, опустить вниз. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.