

Утверждено:
Заведующей МБДОУ
Детский сад №17 «Чуораанчык»
_____ Семенова А.Н.

Комплекс утренней гимнастики
(1, 2 младшая группа)

Дата	Название	Программное содержание	Примечание
	Комплекс утренней гимнастики №1 (Без предметов)	<p>1.«Шарик» («пузырь»).</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину. Согнуть руки, кисть в кулак, ближе ко рту и надувать шарик, развести руки в стороны, выпрямить — надули, руки вверх, посмотреть — улетел, вернуться в И.П.. Повторить 4 раза.</p> <p>2.«Спрячь ладони».</p> <p>И.П.: ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, ладони на живот, сказать «нет», вернуться в И.П.. Повторить 4 раза.</p> <p>3.«Спрячь голову».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, обхватить колени, голову опустить (положить на ноги), вернуться в И.П.. Повторить 4 раза.</p> <p>4.«Мячик».</p> <p>И.П.: то же, руки вниз. Слегка сгибать и выпрямлять ноги — мягкие мячики. 8—10 подпрыгиваний — прыгают мячики. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.</p>	
	Комплекс утренней гимнастики №2 (Без предметов)	<p>1.«Качели».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Раскачивать одновременно руками вперед-назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой (2—3 остановки). Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.</p> <p>2.«Ветер качает дерево».</p> <p>И.П.: ноги врозь, руки за спину. Покачивание (наклон) вправо-влево. Через 2—3 движения остановка. Повторить 4 раза.</p> <p>3. «Спрятались и показались».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, встать. Повторить 5 раз.</p> <p>4. «Нам весело».</p> <p>И.П.: то же, руки за спину. 8—10 подпрыгиваний на месте и ходьба, размахивая руками.</p>	

		Повторить 3 раза.	
	Комплекс утренней гимнастики №3 (С флажками)	<p>1. «Выше флаг». И.П.: ноги слегка расставить, флажок опущен. Флажок вверх, посмотреть и через сторону опустить, сказать «вниз». Повторить 3 раза.</p> <p>2. «Показать и помахать». И.П.: ноги на ширине плеч, флажок назад. Флажок вперед, помахать, наклониться, выпрямиться, помахать, опустить. Повторить 2 раза.</p> <p>3. «Не задень». И.П.: сидя, ноги врозь, флажок на полу между ног, руки упор сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, не задев флажок. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.</p> <p>4. «Подпрыгивание». И.П.: ноги слегка расставить, флажки на полу. 8—10 подпрыгиваний. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте, не задев флажки.</p>	
	Комплекс утренней гимнастики №4 (С платочком)	<p>1. «Платочек вперед». И.П.: ноги слегка расставить, платочек опущен, держаться за верхнюю часть с боков. Платочек вперед, опуская, сказать «вниз». То же, из И.П. платочек перед грудью. Повторить 5 раз.</p> <p>2. «Спрячемся». И.П.: ноги врозь, платочек опущен. Наклон вперед, платочек перед лицом — спрятались, опустить платочек, выпрямиться. Повторить 5 раз.</p> <p>3. «Сесть и встать». Ноги слегка расставить, платочек на полу. Сесть на платочек, встать, сказать «сели». Повторить 4 раза.</p> <p>4. «Подпрыгивание». И.П.: ноги слегка расставить, платочек на полу. 6—8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочка или на месте. Повторить 3 раза.</p>	

	<p>Комплекс утренней гимнастики №5 (С использованием стула).</p>	<p>1. «Ладони на спинку стула». И.П.: стоять лицом к спинке стула, ноги слегка расставить, руки за спину. Ладони на спинку стула, вернуться в и. п. То же, поочередно класть ладони на спинку стула и убирать их. Положить ладони последовательно, убирать одновременно и наоборот. Повторить 5 раз.</p> <p>2. «Опять под стул». И.П.: сидя близко к спинке стула, ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, посмотреть под стул вправо-влево, вернуться в И. П.. Предлагать детям не сгибать колени. Повторить 4 раза.</p> <p>3.«Мы топаем ногами». И.П.: сидя, держаться за сиденье стула с боков. Шагать, высоко поднимая колени. После 6—8 шагов остановка — пришли. Повторить 4 раза.</p> <p>4.«Прыгаем на месте». И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 2—3 пружинки и 6—8 подпрыгиваний, затем ходьба вокруг стула. Повторить 3 раза.</p>	
	<p>Комплекс утренней гимнастики №6 (С кубиками)</p>	<p>1.«Постучать». И.П.: сидя на стуле, кубики в стороны. Опустить кубики, постучать о сиденье с боков, руки в стороны. Говорить «тук, тук». Голову не опускать. Повторить 5 раз.</p> <p>2.«Положи и возьми». И.П.: то же, ноги врозь, кубики за спину. Наклон вниз, положить кубики, выпрямиться. Так же взять. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.</p> <p>3.«Не урони». И.П.: сидя на полу за стулом, ноги вместе под стул, кубик зажат между ног, руки упор. Согнуть ноги, вернуться в и. п. Голову не опускать. Повторить 4 раза.</p>	

		<p>4.«Кубики на стул».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, кубики на стул. 6—8 подпрыгиваний (или пружинок) на месте и ходьба вокруг стула. Повторить 3 раза.</p>	
	<p>Комплекс утренней гимнастики №7 (С флажками)</p>	<p>1.«Играем».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, флажок опущен. Помахать, вернуться в И.П.. Повторить 3 раза.</p> <p>2.«Передай флажок».</p> <p>И.П.: ноги врозь, флажок опущен. Помахать над головой, переложить в другую руку, наклониться, переложить в другую руку, вернуться в И.П.. Повторить 4 раза.</p> <p>3.«Согни ноги».</p> <p>И.П.: сидя, ноги вперед, флажок на полу между ног. Согнуть ноги, выпрямить, не задевая флажка. Повторить 5 раз.</p> <p>4.«Флажкам весело».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, флажки опущены. 6—8 подпрыгиваний со взмахом флажка. Повторить 3 раза.</p>	
	<p>Комплекс утренней гимнастики №8 (С платочком).</p>	<p>1.«До свидания».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, платочек опущен. Платочек вверх, помахать, посмотреть, опустить. После 2—3 повторений переложить платочек в другую руку. Повторить 3 раза.</p> <p>2.«На колени».</p> <p>И.П.: ноги врозь, платочек вверх. Наклон вперед, платочек к коленям, вернуться в И.П.. Повторить 4 раза.</p> <p>3.«Не урони».</p> <p>И.П.: сидя, платочек на коленях, руки упор сбоку. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.</p> <p>4.«Вокруг платочка».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить,</p>	

		<p>платочек на полу. Подняться на носки, обойти вокруг платочка в одну и другую сторону. Закончить обычной ходьбой и бегом друг за другом. Повторить 3 раза.</p>	
	<p>Комплекс утренней гимнастики №9 (С кубиками).</p>	<p>1. «Покажи кубики». И.П.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики вперед, сказать «вот», спрятать за спину. Голову не опускать. Повторить 5 раз.</p> <p>2. «Покажем друг другу». И.П.: ноги врозь, кубики у пояса. Поворот в сторону, показать кубики, сказать «вот», вернуться в и. п. Повторить 3 раза.</p> <p>3. «Нет кубиков». И.П.: сидя, кубики в стороны. Кубики к животу, согнутыми ногами прикрыть кубики, сказать «нет», можно опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.</p> <p>4. «Мячики». И.П.: ноги слегка расставить, кубики опущены. 2—3 пружинки, 6—8 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 3 раза. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.</p>	
	<p>Комплекс утренней гимнастики №10 (Без предметов).</p>	<p>1. «Погреем руки на солнышке» И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, повернуть ладони вверх-вниз, сказать «горячо», вернуться в И.П. То же, руки вперед, ладони вверх, сжимать и разжимать кисть. Сжимая, сказать «горячо».</p> <p>2. «Часы бьют». И.П.: стоя (сидя), ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, сказать «бум», выпрямиться. Повторить 5 раз.</p> <p>3. «Греемся на солнышке». И.П.: лежа на спине, руки прижать к полу — греем животики. Поворот на живот — греем спинки. Можно погреть бочок. Повторить 5 раз.</p>	

		<p>4.«Веселые ноги».</p> <p>Ноги слегка расставить, руки вниз. 2—3 пружинки и 6—8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой на месте.</p>	
	Комплекс утренней гимнастики №11 (С кубиками).	<p>1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.</p> <p>Упражнения с кубиками</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 — кубики в стороны; 2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 — присесть, положить кубики на пол; 2 — встать, руки на пояс; 3 — присесть, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклониться, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз),</p> <p>6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	
	Комплекс утренней гимнастики №12 (с большим мячом).	<p>1.Ходьба по кругу, вокруг шнура. На сигнал воспитателя: «Прыгскок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.</p> <p>2.И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обоих руках внизу.</p>	

		<p>Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5-6 раз).</p> <p>3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).</p> <p>4. И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.</p> <p>5.И.п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться за спину, вернуться в исходное положение (4 – 6 раз).</p> <p>6.И.п – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.</p> <p>7.Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>	
	Комплекс утренней гимнастики №13 (с кеглей).	<p>1.ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную.</p> <p>2.И.п – стойка ноги на ширине ступни. Кегля в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вперед, переложить кеглю в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (4 – 6 раз).</p> <p>3.И.п – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5 – 6 раз).</p> <p>4. И.п – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 – поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2 – выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (5 – 6 раз).</p>	

		<p>5. И.п – сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 – наклон вперед, поставить кеглю между пяток; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться взять кеглю; 4 – вернуться в исходное положение (5 – 6 раз).</p> <p>6. И.п. – лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1 – 2 – поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку; 3 – 4 опустить ногу, вернуться в исходное положение (4 – 6 раз).</p> <p>7. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.</p> <p>8. ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.</p>	
	Комплекс утренней гимнастики №14 (на стульях).	<p>1.игровое задание «догони свою пару». Дети бегут с одной стороны площадки на противоположную.</p> <p>2. И.п – сидя на стуле, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5 – 6 раз).</p> <p>3. И.п – сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с боков стула. 1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение (4 – 6 раз).</p> <p>5.И.п. – сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты; руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо(влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И.п. – стоя за стулом, держаться за спинку стула. 1 – 2 – приседая, колени развести; 3 – 4 – вернуться в исходное положение (5 – 6 раз).</p> <p>7.И.п – стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счет воспитателя.</p>	

		<p>Другая серия прыжков выполняется с небольшой паузой.</p> <p>8.ходьба в колонне по одному.</p>	
	Комплекс утренней гимнастики №15 (без предметов).	<p>1.ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.</p> <p>2.И.п – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 – 7 раз).</p> <p>3.И.п – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4 – 6 раз).</p> <p>4.И.п – стойка на коленях, руки у плеч. 1 – 2 поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги; 3 – 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5.И.п – стойка ноги прямые, руки в упоре сзади. 1 – 2 – поднять прямые ноги вверх; 3 – 4 – вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>6.И.п – лежа на животе, руки прямые. 1 – 2 – прогнуться, руки вперед-вверх; 3 – 4 – исходное положение (4 – 5 раз).</p> <p>7.И.п – стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам. 1 – 2 – поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться; 3 – 4 – вернуться в исходное положение (5 – 6 раз).</p> <p>8.Игра «Огуречик, огуречик...».</p>	
	Комплекс утренней гимнастики № 16 (с обручем).	<p>1.Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.</p> <p>2.И.п – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 – обруч на грудь; 2 – обруч вверх; 3 –</p>	

		<p>обруч в грудь; 4 – исходное положение (5 – 6 раз).</p> <p>3.И.п – стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди. 1 – 2 – присесть внести обруч вперед; 3 – 4 исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И.п – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 – поворот вправо (влево); исходное положение (6 раз).</p> <p>5.И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, обруч вперед; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>6.И.п – стойка в обруче, руки на пояс. Прыжки на счет 1 – 7, на счет 8 – прыжок из обруча. Тем прыжков умеренный. Повторить 3 – 4 раза.</p> <p>7. ходьба в колонне по одному.</p>	
	Комплекс утренней гимнастики №17 (с большим мячом).	<p>1.Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами – змейкой.</p> <p>2.И.п – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – мяч на грудь; 2 – мяч вверх, потянуться; 3 – мяч на грудь; 4 – исходное положение (5 – 6 раз).</p> <p>3.И.п – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – 3 – наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги; 4 – исходное положение (4 – 5 раз).</p> <p>4.И.п – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу. 1 – 4 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебирая руками (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И.п – сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног. 1 – 2 – поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч; 3 – 4 – вернуться в исходное положение (4 – 5 раз).</p> <p>6.И.п – ноги слегка</p>	

		<p>расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счет 1 – 8. Перед серией прыжков небольшая пауза. Повторить 2 – 3 раза.</p> <p>7. игра «автомобили».</p>	
	<p>Комплекс утренней гимнастики № 18 (с палкой).</p>	<p>1.ходьба в колонне по одному; бег врассыпную.</p> <p>2.И.п – стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч. 1 – 2 – поднять палку вверх, потянуться; 3 – 4 – вернуться в исходное положение (5 – 6 раз).</p> <p>3.И.п – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку на грудь; 2 – присесть, палку вперед; 3 – встать, палку на грудь; 4 – исходное положение (4 – 5 раз).</p> <p>4.И.п – сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди. 1 – палку вверх; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>5.И.п – стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1- наклон вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (5 – 6 раз).</p> <p>6.И.п – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. Прыжки на двух ногах на счет 1 – 8, повторить 2 – 3 раза в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>7.ходьба в колонне по одному с палкой (держат как ружье).</p>	
	<p>Комплекс утренней гимнастики №19 (без предметов).</p>	<p>1.ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании.</p> <p>2.И.п – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3.И.п – сидя ноги врозь, руки на</p>	

		<p>поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед. Коснуться пола между пяток ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И.п – стойка на коленях, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 – исходное положение (6 раз).</p> <p>5.И.п – стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1 – 2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3 – 4 – вернуться в исходное положение (4 – 5 раз).</p> <p>6.И.п – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вправо (влево); 2 – исходное положение (5 – 6 раз).</p> <p>7.Игра «Совушка».</p>	
	Комплекс утренней гимнастики №20 (с косичкой).	<p>1.ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2.И.п – основная стойка, косичка внизу в двух руках. 1 – косичку на грудь; 2 – косичку вверх; 3 – косичку на грудь; 4 – исходное положение (5 – 6 раз).</p> <p>3.И.п – основная стойка, косичка внизу в двух руках. 1 – присесть, косичка вперед; 2 – исходное положение (4 – 5 раз).</p> <p>4.И.п – стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках. 1 – косичку вверх; 2 – наклон вправо(влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение (5 – 6 раз).</p> <p>6.И.п – стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу. Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед. Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.</p> <p>7. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	