

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе №9(январь) без предметов «Снежинки»

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима белоснежная пришла

Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать.

Ходьба на носках 10сек.

Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки.

Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.

ОРУ «Снежинки»

1.«Играем со снежинками»

В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх - И.п.. – 4 раза.

2.«Делаем снежок»

На снежок ты погляди , да смотри не урони

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза.

3.«Замерзли ножки»

Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра.

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе №10(январь) без предметов «Снежинки»

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима белоснежная пришла

Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать.

Ходьба на носках 10сек.

Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки.

Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.

ОРУ «Снежинки»

1.«Играем со снежинками»

В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх - И.п.. – 4 раза.

2.«Делаем снежок»

На снежок ты погляди , да смотри не урони

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза.

3.«Замерзли ножки»

Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

4.«Побежали наши ножки»

Побежали наши ножки , мы погреем их немножко.

Раз – два – три, раз-два – три, ты скорей ко мне беги

На первую строчку дети бегают врассыпную

На вторую бегут к воспитателю – 2 раза

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра.

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе №11(февраль) без предметов

«Веселые погремушки»

Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.

Ходьба на носках 15сек.

Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «Веселые погремушки»

1.«Позвоним вверх»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4
раза

2.«Спрятали погремушки»

И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.

3.«Прыгаем с погремушкой»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра.

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе №12(февраль) без предметов

«Веселые погремушки»

Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.

Ходьба на носках 15сек.

Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «Веселые погремушки»

1.«Позвоним вверх»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4
раза

2.«Спрятали погремушки»

И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.

3.«Прыгаем с погремушкой»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

4.«Побежали наши ножки»

*Побежали наши ножки, мы погреем их немножко.
Раз – два – три, раз-два – три, ты скорей ко мне беги
На первую строчку дети бегают врассыпную
На вторую бегут к воспитателю – 2 раза
Раз – два, раз – два,
Вот и кончилась игра.*

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе №13(март) без предметов

«За воротами весна»

*Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко
Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.
Солнце в небе высоко, нам солнышком расти легко
Ходьба на носках 15сек.
С солнцем нам легко бежать , будем мы весну встречать
Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек.
Перестроение в полукруг*

ОРУ «За воротами весна»

1.«Сосульки»

*Вот сосульки как морковки, нам их хочется сорвать
Только в рот нельзя их брать.*

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки в верх через стороны и подняться на носочки, потом вернуться в И.п. – 4
раза

2.«Капель»

Солнце светит целый день кап-кап звенит капель
И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо с отведением правой руки (ладонь вверх – «ловим капельки») – И.п. – 4 раза.

3.«Радует весна»

Ой весна, весна, весна, долгожданная пришла
И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе №14(март) без предметов

«За воротами весна»

*Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко
Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.
Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко
Ходьба на носках 15сек.
С солнцем нам легко бежать , будем мы весну встречать
Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек.
Перестроение в полукруг*

ОРУ «За воротами весна»

1.«Сосульки»

*Вот сосульки как морковки, нам их хочется сорвать
Только в рот нельзя их брать.*

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки в верх через стороны и подняться на носочки, потом вернуться в И.п. – 4
раза

2.«Капель»

Солнце светит целый день кап-кап звенит капель

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо с отведением правой руки (ладонь вверх – «ловим капельки») – И.п. – 4 раза.

3.«Радует весна»

Ой весна, весна, весна, долгожданная пришла

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

4.«Непоседа-воробей»

*Непоседа воробей прыгает и кружится,
Очень радуется он – не замерзла лужица.
Хорохорится, храбриться!
Только «Мяу» он боится!*

На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах на месте. С окончанием слов взрослый показывает игрушку кошки и произносит мяу, а дети убегают в условленное место. – 1 раз.

*Полетели птички, птички невелички.
Взвились в небо высоко, улетели птички.
Взвились в небо высоко, улетели птички.
Ходьба стайкой за воспитателем.*

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе. №15(апрель) без предметов «Весна»

Просыпается природа, улучшается погода.

Ах, в апреле весна настоящая пришла.

Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

Ходьба на носках 15сек.

Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.

Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «Весна»

1.«Скворцы прилетели»

Из далеких из краев возвращаются скворцы.

Будут гнезда скоро вить, и появятся птенцы.

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки в верх через стороны и подняться, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Птички зернышки клюют»

Ходят птички там и тут, зернышки с земли клюют.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон вперед достать пальцам и пол – И.п. – 4 раза.

3.«Ленивый кот»

лежебока кот проснулся и лениво потянулся – что такое?

Весна долгожданная пришла

И.п. – о.с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе. №16(апрель) без предметов «Весна»

Просыпается природа, улучшается погода.

Ах, в апреле весна настоящая пришла.

Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

Ходьба на носках 15сек.

Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.

Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «Весна»

1.«Скворцы прилетели»

Из далеких из краев возвращаются скворцы.

Будут гнезда скоро вить, и появятся птенцы.

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки в верх через стороны и подняться, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Птички зернышки клюют»

Ходят птички там и тут, зернышки с земли клюют.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон вперед достать пальцам и пол – И.п. – 4 раза.

3.«Ленивый кот»

лежебока кот проснулся и лениво потянулся – что такое?

Весна долгожданная пришла

И.п. – о.с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

4.«Гнездо»

Ах скворцы летают, ищут, где же гнездышки им свить.

Где птенцы их будут жить.

Дети бегают врассыпную по залу под музыку, музыка останавливается дети бегут к обручам (2-3, по несколько детей на обруч) лежащим на полу и прыгают в них, садятся на корточки.

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе. №17(май) без предметов «На лугу»

Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет?

Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.

Чтобы травку не помять надо на носочки встать

Ходьба на носках 15сек.

А лошадка на лугу прыгает резвиться, зиму всю и всю весну

Травушка ей снится.

Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «На лугу»

1.«Бабочка»

Расправляет крылышки бабочка красавица.

Яркая нарядная всем ребятам нравится

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки к плечам. Руки в стороны, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Стрекоза»

Это что за вертолет, Отправляется в полет?

Это просто стрекоза, непоседа егоза.

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Повороты вправо - влево – И.п. – 4 раза.

3.«Одуванчик»

Маленькие солнышки, яркие головушки.

Одуванчики цветут, распускаясь там и тут.

И.п. – сидя ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги (можно слегка развести), одновременно выпрямить руки вверх и в стороны. 5 раз

4.«Жук»

Жук проснулся и жужжит, Над травой он летит.

Дети бегают в рассыпную по залу со звуками «Ж-Ж-

Ж» под музыку, музыка останавливается дети останавливаются и ходят к воспитателю. – 2 раза

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе. №18(май) без предметов «На лугу»

Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет?

Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.

Чтобы травку не помять надо на носочки встать

Ходьба на носках 15сек.

А лошадка на лугу прыгает резвиться, зиму всю и всю весну

Травушка ей снится.

Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «На лугу»

1.«Бабочка»

Расправляет крылышки бабочка красавица.

Яркая нарядная всем ребятам нравится

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки к плечам. Руки в стороны, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Стрекоза»

Это что за вертолет, Отправляется в полет?

Это просто стрекоза, непоседа егоза.

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Повороты вправо - влево – И.п. – 4 раза.

3.«Одуванчик»

Маленькие солнышки, яркие головушки.

Одуванчики цветут, распускаясь там и тут.

И.п. – сидя ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги (можно слегка развести), одновременно выпрямить руки вверх и в стороны. 5 раз