

## **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 весне»**

*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 походят 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