

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №32 г. Азова

**Комплексы утренней гимнастики  
для детей раннего возраста**

Разработала воспитатель

Воробьева Е.И.

## Утренняя гимнастика в стихах «Веселые медвежата»

Задачи:

- Закреплять двигательные навыки ходьбы, бега
- Развивать двигательную координацию, быстроту реакции посредством смены упражнений
- Воспитывать ежедневную потребность в выполнении физических упражнений и интерес к утренней гимнастике.

Содержание	Речь воспитателя
<b>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ</b> Обычная ходьба стайкой за воспитателем  Ходьба на носках  Ходьба с высоким подниманием колен  Бег в среднем темпе с выполнением заданий	Ребята, я приглашаю вас отправится в путешествие по лесу. Пойдем за мной. По ровненькой дорожке Шагают наши ножки, Вот так, вот так, шагают наши ножки. Идем красиво, спины прямые - А теперь тянемся к солнышку, поднимаем руки высоко – высоко -Мы шагаем друг за другом, Лесом и зелёным лугом. Солнце в небе высоко, С солнцем нам идти легко. -Вот полянка на пути И цветочки впереди. Ноги выше поднимаем, На цветы не наступаем. -Ноги выше поднимаем, На цветы не наступаем. -Посмотрите, Крылья пёстрые мелькают В поле бабочки летают. Полетели, полетели ..... Машем руками, как крылышками Полетели, полетели ..... Полетели, полетели ..... На цветочки тихо сели. А теперь в другую сторону Крылья пёстрые мелькают В поле бабочки летают. Полетели, полетели ..... Полетели, полетели ..... На цветочки тихо сели.

<p style="text-align: center;"><b>КОМПЛЕКС ОРУ</b></p> <p>Построение в круг</p> <p>поворот вокруг себя</p> <p style="text-align: center;"><b>«Повороты головой»</b></p> <p>Исходное положение: узкая стойка, руки опущены Выполнение: 1-поворот головы вправо/влево 2-ип</p> <p style="text-align: center;"><b>«Подтягивание»</b></p> <p>ИП: Узкая стойка, руки опущены Вып: 1-поднять руки вверх, встать на носки 2-ип</p> <p style="text-align: center;"><b>«Наклоны»</b></p> <p>ИП: узкая стойка, руки вверху Вып: 1-наклон вправо/влево 2-ип</p> <p style="text-align: center;"><b>«Приседания»</b></p> <p>ИП: узкая стойка, руки опущены Вып: 1-присед, руки вперед 2-ип</p> <p style="text-align: center;"><b>«Прыжки в чередовании с ходьбой»</b></p> <p>ИП: сомкнутая стойка, руки на поясе Вып: 1-прыжки на месте 2-ходьба по кругу</p>	<p>Встаем в круг, надувайся пузырь, надувайся большой!</p> <p>Ребята, вот мы и пришли на полянку, а кто здесь живет, угадайте.</p> <p>Он зимой в берлоге спит, Потихонечку храпит, А проснётся, ну реветь, Как зовут его?(Медведь)</p> <p>Правильно, медведь. Сейчас мы с вами тоже превратимся в медвежат.</p> <p>Раз, два, три, мы закружились В медвежат мы превратились. Сейчас медвежата сделают зарядку.</p> <p>-Встаньте на узкую дорожку, как я. Молодцы! - Медвежата в чаще жили Головой своей крутили. Вот так, вот так. Головой своей крутили</p> <p>- Утром мишенька проснулся Мишка к солнцу потянулся. Вот так, вот так, Мишка к солнцу потянулся. (Давайте еще раз)</p> <p>- Медвежата мёд искали, Дружно дерево качали, Вот так, вот так, Дружно дерево качали.</p> <p>- Вперевалочку ходили, И из речки воду пили. Вот так, вот так И из речки воду пили. Мишкам весело играть. Мишкам хочется скакать. Раз, два; раз, два, Мишкам хочется скакать Мишки поскакали дружно Походить теперь им нужно</p>
<p style="text-align: center;"><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b></p> <p>1 поворот вокруг себя</p> <p>Обычная ходьба Бег в медленном темпе</p>	<p>Какие мишутки молодцы, сделали зарядку</p> <p>Раз, два, три – мы закружились И в ребяток превратились Наши ножки идут по дорожке А теперь мы побежим, Обратно в садик поспешим</p>

<p>Обычная ходьба</p> <p>Анализ</p>	<p>Мы бежим, бежим по кругу <u>Друг за другом , друг за другом.</u> Веселей, веселей, Быстрых ножек не жалеи. И снова наши ножки идут по дорожке. <u>Шли, шли, шли, шли – и в садик пришли!</u> Остановились. Вам понравилась сегодня утренняя гимнастика? Да, она была интересной. А вы были спортивными, веселыми медвежатами и старались выполнять все правильно.</p>
-------------------------------------	--



## Утренняя гимнастика в стихах «Солнышко и тучка»

Задачи:

- Закреплять двигательные навыки ходьбы, бега в чередовании, навыка ходьбы на носках.
- Развивать двигательную координацию, умение менять направление движения, по сигналу, развивать слуховое восприятие
- Воспитывать ежедневную потребность в выполнении физических упражнений и интерес к утренней гимнастике.

Содержание	Методические указания
<p><b><u>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ</u></b></p> <p>Обычная ходьба стайкой за воспитателем</p> <p>Легкий бег</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Легкий бег</p> <p>Обычная ходьба</p> <p>Построение в круг</p>	<p>Солнышко, солнышко, выгляни в окошечко! Твои детки плачут, по камушкам скачут. Выглянуло солнышко и зовёт гулять. Как приятно с солнышком вместе нам шагать! Выглянуло солнышко, светит высоко. По тропинке с солнышком нам бежать легко. По тропинке с солнышком нам шагать легко. Ярко светит солнышко, светит высоко. Вдруг мы тучку увидали. От неё мы побежали. Мы бежали, мы бежали, мы от тучки убегали. Снова солнышко сияет, наши детушки шагают. Дружно, весело идут и совсем не устают. Солнышко скрывается – туча надвигается. Будем солнышко искать, будем с солнышком играть!</p>
<p><b><u>КОМПЛЕКС ОРУ</u></b></p> <p><b>«Где же солнышко?»</b> И. П.: узкая стойка, руки опущены Вып: 1 - Поднять плечи – «удивиться» 2 - вернуться в И. П.</p> <p><b>«Тучка»</b> И. П. – тоже Вып: 1 – поднять руки вверх, опустить через стороны 2 – И. П.</p> <p><b>«Лучики»</b> И. П. – узкая стойка, руки на поясе. Вып: 1 - Поворот вправо/влево. 2 – вернуться в И.П</p>	<p>Где же солнышко-колоколнышко? Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка.</p> <p>Эта туча высоко Её достать нам не легко</p> <p>Показался солнца лучик – стало нам светлее. Справа лучик, слева – лучик, стало веселее.</p>

<p><b>«Солнышко пригрело»</b>  И. П. – тоже.  Вып: 1 - Присесть, руки вперёд, ладони вверх  2 – И. П.  <b>Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой</b>  И.П. тоже  Вып: произвольное</p>	<p>Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,  Наше солнышко-колоколнышко.</p> <p>Солнцу рады все на свете. И воробушки, и дети</p>
<p><b><u>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</u></b>  Обычная ходьба</p>	<p>Солнышко и тучка рядышком живут.  По утрам ребяток поиграть зовут.  С солнцем вместе мы шагали и от тучки убегали.  Завтра будем мы опять в солнце - тучку все играть.</p>



## Утренняя гимнастика с погремушками

Задачи:

- Закреплять двигательные навыки ходьбы, бега в чередовании, навыка ходьбы на носках.
- Развивать двигательную координацию, умение менять направление движения, по сигналу, развивать слуховое восприятие
- Воспитывать ежедневную потребность в выполнении физических упражнений и интерес к утренней гимнастике.

Содержание	Методические указания
<p><b>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ</b> Построение врассыпную</p> <p>Раздача инвентаря</p> <p>Ходьба стайкой за воспитателем</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Легкий бег</p> <p>Ходьба</p> <p>Построение в круг</p>	<p>Доброе утро, дети. Посмотрите, что я вам принесла (показываю одну погремушку из корзинки), это же погремушка.</p> <p>Послушайте, как она звучит</p> <p>Сейчас я каждому раздаю погремушки (раздаю погремушки, называя каждого ребенка по имени)</p> <p>Идем за мной.</p> <p>Ровным кругом друг за другом</p> <p>А теперь на носках идем, погремушки вверху, идем, тянемся. Показали всем свою погремушку.</p> <p>А теперь побежали, побежали... дышим носиком.</p> <p>Снова шагаем друг за другом ровным кругом, вот так. Какие молодцы!</p> <p>Возьмемся все за руки</p> <p>Надувайся пузырь, надувайся большой, оставайся таким, да не лопайся</p> <p>Опустили руки</p>
<p><b>КОМПЛЕКС ОРУ</b> <b>Посмотри на погремушку</b> ИП-узкая стойка, погремушка в опущенных руках Вып: 1-встать на носки, поднять руки, потрясти погремушкой 2-ип <b>Постучи погремушкой</b> ИП-тоже Вып: 1-наклон вперед, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук» 2-ип</p>	<p>Поставили ноги на узкую дорожку, как я</p> <p style="text-align: center;">Посмотри на погремушку – Вот веселая игрушка</p> <p style="text-align: center;">Погремушкой постучим, На нее мы поглядим.</p> <p>Колени не сгибаем, тихонечко стучим</p>

<p><b>Положи погремушку</b> ИП-тоже Вып: 1-присед, положить/взять погремушку на пол 2-ип <b>Прыгаем с погремушкой (в чередовании с ходьбой)</b> ИП-тоже Вып: произвольные прыжки на двух ногах</p>	<p>Погремушку мы кладем И немного отдохнем. Погремушка отдохнет И опять греметь начнет.</p> <p>Прыгаем мы с погремушкой, Нашей маленькой игрушкой А теперь ходьба на месте. Снова прыгаем все вместе.</p>
<p><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b> Ходьба стайкой за воспитателем</p> <p>Сбор инвентаря</p>	<p>Шагают наши ножки по ровненькой дорожке, потрясите своими погремушками, послушайте, как они звучат Складываем в корзинку погремушки Какие вы молодцы, ребята. Как здорово сегодня мы играли с погремушками</p>

