

A decorative border composed of numerous small, gold-colored dots arranged in a rectangular frame around the central text.

**Картотека комплексов
утренней гимнастики
в группе второго раннего
возраста**

Комплекс утренней гимнастики №1 «Петушок, петушок...»
(1-2 года Сентябрь)

1. Дети вместе с воспитателем ходят по площадке.
Воспитатель поет песенку:
Петушок, петушок
Золотой гребешок
По двору идет, курочек зовет.
Курочек зовет: «Ко-ко-ко,
Курочки-хохлатки,
Бегите без оглядки.
Петушок вам зернышко нашел!
На слова «бегите без оглядки» дети бегут за воспитателем.
2. Бег в среднем темпе — 30 секунд. Переход на ходьбу.
3. Подвижная игра в кругу «Надувайся, пузырь»:
Надувайся, пузырь, надувайся большой,
Оставайся такой, да не лопайся.
Добавить подзаголовок

Комплекс утренней гимнастики №3 «Воробышки»
(1-2 года Ноябрь 1,2 недели)

1. «Воробышки»
Птички в гнездышках сидят
И на улицу глядят.
(Дети, сидя на корточках,
поворачивают голову вправо и влево.)
Погулять они хотят
И тихонечко летят.
(Встают, бегут, взмахивая руками.
Темп средний)
Полетели, полетели
И на веточки уселись.
(Садятся на скамейки)
Перышки почистили,
Хвостиком встряхнули.
(Трут руками плечи, крутят попками)
Опять полетели.
(Снова «летят» (бегают)
На дорожку сели,
(Садятся на корточки)
Прыгают, чирикают,
Зернышки клюют.
(Поворачивают головки вправо-влево,
имитируют действия птенцов)
2. Ходьба (30 секунд).
3. Подвижная игра «Ходит Ваня».
4. Дыхательные упражнения или релаксация.

Комплекс утренней гимнастики №2 «Быстрые лошадки»
(1-2 года Октябрь)

1. Педагог:
- Сегодня вы не просто ребята, вы - быстрые лошадки.
Дети ходят по площадке, изображая лошадок. Движения сопровождаются текстом:
Я люблю свою лошадку,
Причешу ей шерстку гладко,
Гребешком приглажу хвостик
И верхом поеду в гости.
А.Барто
Ты, мой конь,
Как огонь!
Ты копытами стучишь,
Звонко «иго-го» кричишь,
Сильно об пол бьешь ногой
И качаешь головой!
Оседлать тебя хочу
И скачу, скачу, скачу!
(Дети бегают врассыпную по площадке
в течение 45 секунд. Темп средний)
Мы устали. Отдохнем.
(Переходят на ходьбу)
И водицы мы попьем.
Заедем душистым сеном.
Встанем тихо и заснем.
(Останавливаются)
2. Заключительная ходьба.
3. Подвижная игра «Ходят по дорожке красные сапожки».

Комплекс утренней гимнастики №4 «Мы – цыплята»
(1-2 года Ноябрь 3,4 недели)

1. «Мы — цыплята»
Курочки-хохлатки
По двору гуляли.
(Дети вместе с воспитателем
выполняют движения курочки
и цыплят согласно тексту)
Курочки-хохлаточки
Зернышки искали.
Вышла курочка гулять,
Свежей травки пощипать.
А за ней ребятки,
Желтые цыплятки.
«Ко-ко-ко, ко-ко-ко,
Не ходите далеко,
Лапками гребите,
Зернышки ищите.
Съели толстого жука,
Дождевого червяка,
Выпили водицы
Полное корытце.
Нужно зернышко найти.
Ты побегай, поищи.
Только дождик вдруг польет –
Нам намочит гребешок
Мама-курочка зовет,
Всех под крылышко берет.
2. Ходьба в течение 30 секунд.
3. Подвижная игра «Солнышко и дождик».
4. Релаксация.

Комплекс утренней гимнастики №6 «Котятка»
(1-2 года Декабрь 2,3 неделя)

Комплекс утренней гимнастики №5 «Зайка серенький сидит»

(1-2 года Ноябрь 5 неделя, Декабрь 1 неделя)

Зайка серенький
Зайка серенький сидит
И ушами шевелит.
(Дети присели,
шевелият кистями поднятых рук)

Вот так, вот так
Он ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
(Встают, хлопают в ладоши)

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп –
Надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
(Дети прыгают на месте
на обеих ногах. Темп средний)

Скок-скок, скок-скок,
Надо зайке поскакать.

Кто-то (мишка, лисичка, волк) зайку испугал.

Зайка прыг –
И ускакал!

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Кот и мышки».

4. Упражнения на дыхание или релаксация.

1. «Котятка»
Как у нашей кошки
Подросли ребята,
Подросли ребята,
Пушистые котятка.
Спинки выгибают,
Хвостиком играют.
(Дети изображают действия котят:
горбят спинки и шипят)

А у них на лапках
Острые царапки,
(Стоят на коленях, вытягивают руки
вперед и шевелят пальчиками,
сжимают и разжимают кулачки)

Длинные усища,
Зеленые глазища.

Очень любят умываться,
(Имитируют умывание)

Лапкой ушки почесать
(Чешут за ушками)

И животик полизать.
(«Лижут» животик)

Улеглись на бочок
И свернулись в клубок,

А потом прогнули спинки
(Прогибают спинку)

Убежали из корзинки.

(Разбегаются (бег в течение 30 секунд))

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Самолеты».

4. Дыхательные упражнения и релаксация.

Комплекс утренней гимнастики №8 «Мишка»

(1-2 года Январь 2,3 неделя)

1. «Веточки качаются»
(Дети поднимают вверх руки и раскачиваются из стороны
в сторону.)

2. «Мишка»

Зайка по лесу гулял,
(Дети прыгают.)

А в берлоге мишка спал.

(Воспитатель имитирует действия медведя)

Ближе зайка подбежал

И зайчат к себе позвал.

Услыхал медведь и давай реветь:

(Зовет ребят к себе и грозит пальцем.)

«Кто тут смеет так шуметь?»

(Повторяет последнюю фразу)

Мишка, ты нас не пугай,
Вместе с нами поиграй;

Лапочками хлоп-хлоп,
(Дети хлопают в ладоши)

Ноженьками топ-топ.

(Топают ножками)

Выставляем ножки

В беленьких сапожках,
(Поочередно выставляют вперед то одну,
то другую ногу, пляшут)

Хвостиками машем,
Весело все пляшем.

Зайкам мишка помахал

И в берлогу убежал.

3. Ходьба (30 секунд).

4. Подвижная игра «Лохматый пес».

5. Релаксация.

Комплекс утренней гимнастики №7 «Снежинки»

(1-2 года Декабрь 4, Январь 1 неделя)

1. Дыхательные упражнения.

2. «Снежинки»

Выпал беленький снежок,

Всюду посветлело.

Лепим, лепим мы снежки

Ловко и умело.

Очень весело сейчас

Со снежками спляшем.

Посмотрите-ка на нас,

На веселье наше.

Вместе с нами поиграть

Всех мы приглашаем.

Быстро-быстро побежим –

Никто нас не поймают.

(Дети прыгают на двух ногах, кружатся,
руками делают «фонарики», полуприседают,
бегают в разных направлениях)

3. Ходьба (30 секунд).

4. Подвижная игра «Раздувайся, пузырь».

5. Релаксация.

Комплекс утренней гимнастики №9 «Неваляшки»
(1-2 года Февраль 1,2 неделя)

1. «Неваляшки»
Мы милашки,
Куклы-неваляшки,
(Движения согласно тексту)
Куклы-неваляшки,
Яркие рубашки.
Мы не спим и не сидим,
И ложиться не хотим.
2. Ходьба (30 секунд).
3. Подвижная игра «Кот и мышки».
4. Релаксация.

Комплекс утренней гимнастики №10 «Белочки»
(1-2 года Февраль 3,4 неделя)

1. Дыхательные упражнения.
2. «Белочка»
Рыженькие белочки скачут по ветвям,
(Движения согласно тексту)
Пушистые хвостики мелькают тут и там.
Маленькие белочки замерзли на снегу.
Как согреть им лапочки в зимнюю пургу?
Лапка лапку ударяет,
Быстро-быстро согревает.
Прыг да скок, прыг да скок,
И свернемся мы в клубок.
3. Ходьба (30 секунд).
4. Подвижная игра «Кот и мышки».
5. Релаксация.

Комплекс утренней гимнастики №11 «Наши ножки»
(1-2 года Март 1,2 неделя)

1. Дыхательные упражнения.
2. «Наши ножки»
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки.
Шагают наши ножки,
Совсем не устают.
(Дети идут друг за другом, выставляют ножки, делают «пружинку»)
Вот деточки попляшут
И ручками помашут,
(Делают руками «фонарики»)
Покружатся на месте,
Присядут, отдохнут.
(Кружатся, приседают)
3. Ходьба (30 секунд).
4. Подвижная игра «Куричка-хохлатка».
5. Релаксация.

Комплекс утренней гимнастики №12 «Догони мяч!»
(1-2 года Март 3,4,5 неделя)

1. Дыхательные упражнения.
2. «Догони мяч»
Мой веселый, звонкий мяч
Ты куда помчался вскачь?
(Дети прыгают на двух ногах на одном месте)
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой!
(Бегают по комнате, имитируя игру с мячом)
3. Ходьба (30 секунд).
4. Подвижная игра «Бусинки».
5. Релаксация.

Комплекс утренней гимнастики №13 «Ладушки»
(1-2 года Апрель 1,2 неделя)

1. Дыхательные упражнения.
2. «Ладушки».
Ладушки-ладушки,
Где были?
У бабушки.
(Дети хлопают в ладоши,
Поворачиваясь вправо - влево)
Что ели?
Кашку.
Что пили?
Бражку,
На головку сели
(Кладут руки на голову)
Попили, поели,
Домой полетели.
(Взмахивают руками, как крыльями)
3. Ходьба (30 секунд).
4. Статическое равновесие: закрыть глаза и присесть, встать, открыв глаза, включиться в ходьбу.
5. Подвижная игра «Мыши в кладовой».
6. Релаксация.

Комплекс утренней гимнастики №15 «Мишка косолапый»
(1-2 года Май 1,2 неделя)

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнения для кистей рук. Пальчики обеих рук соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них. Пальчики принимают форму шара. Воздух выходит, и пальчики принимают исходное положение.
3. Статическое равновесие
- остановиться, закрыть глазки и поднять руки вверх, постоять;
- идти друг за другом, остановиться, закрыть глазки, помахать ручками.
4. «Мишка косолапый»
Мишка косолапый
По лесу идет.
Шишки собирает,
Песенки поет.
(Дети идут вперевалку с ноги на ногу, приседают, делая вид, что собирают шишки)
Шишка отскочила
Прямо мишке в лоб.
(Дотрагиваются до лба ладошкой)
Мишка рассердился
И ногою топ!
(Топают ногой)
5. Подвижная игра «Солнышко и дождик».
6. Релаксация.

Комплекс утренней гимнастики №14 «Сорока»
(1-2 года Апрель 3,4 неделя)

1. Дыхательные упражнения.
2. «Сорока» (упражнение для рук)
Сорока, сорока,
Где была?
Далеко.
(Дети водят указательным пальцем одной руки по ладони другой)
Кашу варила,
Деток кормила.
Этому дала кашки,
Этому - киселька.
Этому - сметанки.
Этому - конфетку.
(Загибают одной рукой по одному пальцу другой руки)
А этому не дала:
Ты дров не рубил,
Воду не носил,
Кашу не варил.
(Грозят указательным пальцем обеих рук)
3. Ходьба (30 секунд).
4. Статическое равновесие:
- остановиться, закрыть глазки и поднять руки вверх, постоять;
- идти друг за другом, остановиться, закрыть глазки, помахать ручками.
5. Подвижная игра «Догони мяч».
6. Релаксация.

Комплекс утренней гимнастики №16 «Лодочка»
(1-2 года Май 3,4 неделя)

1. Дыхательные упражнения.
2. «Лодочка» (комплекс упражнений для кистей рук).
Лодочка плывет по речке,
По воде идут колечки.
(Ладонки прижаты ребрами друг к другу, большие пальцы вплотную прижаты к ладоням)
«Рыбка»
Рыбка плавает в водице,
Рыбке весело резвиться.
(Положение ладоней то же.
Извилистые движения кистями рук)
3. Ходьба (30 секунд).
4. Равновесие: перешагивание через веревочку (высота 10 см).
5. Подвижная игра «Самолеты».
6. Релаксация.