

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ от 2 до 4 лет

Комплекс №1 «Лучистое солнышко»

Воспитатель. Ребята, посмотрите в окно.

Смотрит солнышко в окошко,
Светит в нашу комнату.
Мы захлопаем в ладоши,
Очень рады солнышку.

Давайте покажем солнышку, как оно нам нравится.

Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).

Ходьба в разных направлениях (10 секунд).

Бег по кругу (20 секунд).

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

Упражнение «Погреем руки на солнышке»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, повернуть ладонками вверх — вниз.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание: «Спина прямая».

Индивидуальные указания.

Упражнение «Спрячь ладошки»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Наклон вперед, ладони на живот.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Греемся на солнышке»

Исходная позиция: лежа на спине, руки прижать к полу — греем животики.

Поворот на живот — греем спину. Можно повернуться на бок — погреть бочок.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Радуемся солнышку»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.

8—10 подпрыгиваний на месте.

Повторить 2—3 раза, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное.

Заключительная часть

Игра «Солнышко и дождик»

На слова воспитателя: «Солнышко!» дети бегают по залу в разных направлениях. Указание: «Не сталкиваться».

На слова: «Дождик!» дети бегут в определенное место (под зонтик, садятся на стульчики).

Повторить 2 раза.

Упражнение на дыхание «Вырастем большими»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох.

Произнести: «У-х-х-х»! Повторить 4—5 раз.

Комплекс № 2

«Бегут ручьи, кричат грачи»

1) «Солнце просыпается, день прибавляется»

И.п.: ноги врозь, руки внизу; 1- руки вверх – в стороны, подняться на носки;

2- И.п. (6 раз)

2) «Медведь проснулся, в берлоге потянулся»

И.п.: ноги слегка расставить, руки перед грудью; 1- руки в стороны - потянулись; 2- И.п. (6 раз)

3) «Кончились метели, грачи прилетели»

И.п.: ноги врозь, руки внизу; 1- наклон вперед, голову приподнять, руки в стороны;

2- И.п.(6 раз)

4) Тает снежок, побежал ручеек»

И.п.: ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях, прижать к бокам, ладони вниз; 1- присесть, руки вперед, ладони вниз; 2- И.п. (6 раз)

5) «Воробьи чирикают, через лужи прыгают»

И.п.: ноги вместе, руки внизу; 1- прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2- И.п. после 6-8 прыжков ходьба на месте. Повторить 2-3 раз.

6) «Налетел ветерок»

И.п.- ноги слегка расставить, руки вперед; 1-«пружинка», руки взмахом провести назад;

2- И.п. (6 раз)

Пальчиковая гимнастика «Кап, кап, кап»

Кап, кап, кап – звенит капель.

Приближается апрель.

(Ритмично, на каждый слог, начиная с большого стучат по скамейке подушечками пальцев)