

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№47 «Гусельки»

**Комплексы утренней гимнастики
для детей младшего дошкольного возраста (от 3 до 4 лет)**

Составила: Бурова И.А., воспитатель

г. Сургут
2023-2024 учебный год

Введение

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического ее выполнения детьми. Физические упражнения можно выполнять утром, после дневного сна (при соблюдении режима), во второй половине дня на прогулке и в помещении. Построение комплексов оздоровительной гимнастики должно опираться на основные структурные принципы и соответствовать общепринятой схеме. Как правило, комплексы гимнастики включают различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания); общеразвивающие упражнения с предметами (кубики, мячи, кегли, палки и т.д.) и без них, подвижные игры малой и средней активности.

Ходьба и бег в начале гимнастики - это небольшая разминка, затем дети выполняют упражнения общеразвивающего характера для мышц спины. Плечевого пояса, живота и ног.

Упражнениям общеразвивающего характера отводится основная роль (по объему и значимости). Их многофункциональность способствует оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

Правильное соблюдение исходных положений - обязательное условие при выполнении каких-либо гимнастических упражнений. Объяснение и показ упражнений воспитателем должны быть четкими и краткими. Особенно нежелательна длительная статистическая поза, что отрицательно сказывается на осанке в целом и в основном формировании свода стопы ребенка.

Игровые задания, подвижные игры малой и средней активности служат дополнением к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, вносят разнообразие и доставляют детям радость и удовольствие.

В заключении комплекса, как правило, проводится ходьба в умеренном темпе или несложное игровое задание для приведения всех функций и систем организма детей в относительно спокойное состояние.

В зависимости от физической подготовленности каждой возрастной группы детей, условий и места проведения оздоровительной гимнастики (зал, площадка) можно вносить в комплексы изменения и дополнения. Главное. Чтобы дети были здоровы, бодры, веселы и занимались с удовольствием.

Предлагаемые в пособии комплексы оздоровительной гимнастики для детей 3-4 лет разработаны с учетом специфики проведения упражнений в осенний, зимний, весенний периоды.

Комплексы утренней гимнастика для детей 3-4 лет.

Трехлетний ребенок очень активен, старается все делать самостоятельно. Продолжается интенсивное развитие функций головного мозга, совершенствуется память, развивается воображение. На основе словесного описания ребенок уже может создать образ, воспроизвести его в игре, рисунке, движении. Двигательная деятельность усложняется.

В трехлетнем возрасте с детьми нужно продолжать систематически проводить утреннюю гимнастику.

Во вводной части дается ходьба, затем бег. Продолжительность бега увеличивается до 10 секунд, с постепенным замедлением.

В заключительной части после общеразвивающих упражнений вместо бега выполняются прыжки (6-8 раз) на двух ногах на месте, затем ходьба и вновь повторяются прыжки.

Длительность утренней гимнастики — 5-6 минут.

Комплексы состоят из 3-4 упражнений, максимум 5 упражнений.

Упражнения повторяются 4-6 раз.

Взрослый следит, чтобы упражнения выполнялись в соответствии с образцом (особенно после 3,5 лет), с сохранением правильного положения тела. Это важно для формирования осанки.

Чтобы движение приобрело размеренный, ритмичный характер, необходимо многократное повторение. Поэтому новые комплексы упражнений составляются на основе уже хорошо освоенных детьми движений.

Для поддержания интереса детей к зарядке можно использовать бубен, музыкальное сопровождение, различные зрительные ориентиры — забавные коврики, обручи («домики»), а также раздаточный материал — погремушки, кубики.

Не рекомендуется вводить упражнения с палками, обручами, так как малышам тяжело удерживать эти предметы.

Осенний период
Комплекс утренней гимнастики №1
во II младшей группе
(сентябрь, 1-2 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в круг.

Основная часть

1. «Спрячь ладошки»

И.П. – стойка «узкой дорожкой»

1-2 – вытянуть руки вперед, ладонями вверх –
«Покажи ладошки»

3-4 – спрятать руки за спину –
«Спрячь ладошки»

2. «Маятник»

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1-4 – полунаклоны вперед – назад

3. «Спрячься»

И.П. – о.с.

1-3 – присед, наклонить голову к коленям, обхватить их
руками

4 – и.п.

4. «Жуки»

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища

1-3 – движение руками и ногами, как «жуки»

4 – и.п.

5. «Самолет»

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком

1-3 – руки в стороны, приподнять верхнюю часть туловища,
ноги согнуть в коленях

4 – и.п.

Заключительная часть

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №2
во II младшей группе
(сентябрь, 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом (20 сек)

Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег в разных направлениях (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в круг.

Основная часть

1. «Большие -маленькие»

И.П. – стойка «узкой дорожкой»

1-2 – стойка на носках, руки вверх –
«Большие»

3-4 – присед, руки на колени –
«Маленькие»

2. «Маятник»

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1-4 – полу наклоны вперед – назад

3. «Жуки»

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища

1-3 – движение руками и ногами, как «жуки»

4 – и.п.

4. «Самолет»

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком

1-3 – руки в стороны, приподнять верхнюю часть туловища,
ноги согнуть в коленях

4 – и.п.

5. «Кошечки-собачки»

И.П. – упор на коленях

1-2 – сед на пятках, потянуться

3-4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №3
во II младшей группе
(октябрь, 1-2 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом (20 сек)
Ходьба змейкой за воспитателем (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег врассыпную (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в круг.

Основная часть с массажными мячами

1. «Передай мячик»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», мяч в правой руке
1 – руки в стороны
2 – руки вверх, передать мяч в левую руку
3 – руки в стороны
4 – и.п., мяч в левой руке
5-8 – передать мяч в правую руку

2. «Покажи и спрячь»

И.П. – тоже, мяч в руках сзади
1-2 – полунаклон вперед, вытянуть руки с мячом вперед –
«Покажи мяч»
3-4 – и.п.

3. «Велосипед»

И.П. – лежа на спине, мяч в руках перед грудью
1-3 – круговые движение ногами вперед
4 – и.п.

4. «Лодочка»

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком
1-3 – руки вперед, приподнять верхнюю часть туловища
4 – и.п.

5. «Петушки»

И.П. – стойка ноги вместе, мяч в правой руке
1 – поднять левую согнутую в колене ногу вперед, руки в стороны
2 – приставить ногу, передать мяч в левую руку
3 – поднять правую согнутую в колене ногу вперед, руки в стороны
4 – приставить ногу, передать мяч в правую руку

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №4
во II младшей группе
(октябрь, 3-4 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом (20 сек)
Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег врассыпную (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в круг.

Основная часть с массажными мячами

1. «Встань на носки»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», мяч в опущенных руках
1-3 – подняться на носки, мяч вверх
4 – и.п.

2. «Передай мячик»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», мяч в правой руке
1 – руки в стороны
2 – руки вверх, передать мяч в левую руку
3 – руки в стороны
4 – и.п., мяч в левой руке
5-8 – передать мяч в правую руку

3. «Сдуй пушок»

И.П. – лежа на спине, мячом в обеих руках внизу
1 – приподнять правую ногу вверх-вперед – подуть на нее
2 – и.п.
3-4 – тоже левой ногой

4. «Бревнышко»

И.П. – лежа на спине, мяч вверх
1-2 – перевернуться вправо на живот
3-4 – вернуться в и.п.
5-8 – тоже влево

5. «Рыбка»

И.П. – лежа на животе, руки с мячом сзади на спине
1-3 – приподнять верхнюю часть туловища, руки отвести назад
4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №5
во II младшей группе
(ноябрь, 1-2 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в круг.

Основная часть с кольцами

1. «Посмотри в окошко»

И.П. – стойка ноги врозь, кольцо в опущенных руках

1 – руки вперед

2 – руки вверх

3 – руки вперед

4 – и.п.

2. «Потянись»

И.П. – тоже

1-3 – полунаклон вперед, вытянуть руки с кольцом вперед

4 – и.п.

3. «Мостик»

И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, кольцо на животе, руки вниз

1-3 – приподнять таз вверх

4 – и.п.

4. «Стульчик»

И.П. – лежа на спине, кольцо вверх

1-3 – поднять согнутые ноги вверх, кольцом коснуться колен

4 – и.п.

5. «Ласточка»

И.П. – лежа на животе, руки назад-встороны, ноги врозь, кольцо на голове

1-3 – приподнять верхний отдел туловища и прямые ноги, руки отвести назад

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №6
во II младшей группе
(ноябрь, 3-4 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом (20 сек)
Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег врассыпную (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в круг.

Основная часть с кольцами

1. «Посмотри в окошко»

И.П. – стойка ноги врозь, кольцо в опущенных руках
1 – руки вперед
2 – встать на носки, руки вверх
3 – руки вперед
4 – и.п.

2. «Приседания»

И.П. – стойка ноги врозь, кольцо на голове, руки на пояс
1-3 – полуприсед
4 – и.п.

3. «Потянись»

И.П. – упор сидя, ноги врозь, кольцо на голове
1 – взять кольцо
2-3 – потянуться вперед, положить кольцо на пол
4 – и.п.

4. «Велосипед»

И.П. – лежа на спине, кольцо в руках перед грудью
1-3 – круговые движения ногами вперед
4 – и.п.

5. «Ласточка»

И.П. – лежа на животе, руки назад-встороны, ноги врозь, кольцо на голове
1-3 – приподнять верхний отдел туловища и прямые ноги, руки отвести назад
4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Зимний период
Комплекс утренней гимнастики №7
во II младшей группе
(декабрь, 1-2 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег в разных направлениях (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в круг.

Основная часть с погремушками

1. «Регулировщик»

И.П. – стойка ноги врозь, погремушки в опущенных руках
1 – правую руку вперед
2 – левую руку вперед
3 – правую руку вверх
4 – левую руку вверх
5 – правую руку вперед
6 – левую руку вперед
7 – правую руку вниз
8 – левую руку вниз

2. «Приседания»

И.П. – стойка ноги врозь, руки с погремушками на пояс
1-3 – присед, погремушки вперед
4 – и.п.

3. «Ножницы»

И.П. – лежа на спине, погремушки в стороны
1-4 – поочередное поднимание прямых ног вверх

4. «Мы топаем ногами»

И.П. – лежа на спине, погремушки вниз
1 – поставить согнутые ноги
2-5 – потопать ногами
6 – и.п.

5. «Лодочка»

И.П. – лежа на животе, погремушки в вытянутых руках вперед
1-3 – приподнять верхний отдел туловища и согнутые ноги
4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №8
во II младшей группе
(декабрь, 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег в разных направлениях (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в круг.

Основная часть с погремушками

1. «Регулировщик»

И.П. – стойка ноги врозь, погремушки в опущенных руках
1 – правую руку вперед
2 – левую руку вперед
3 – правую руку вверх
4 – левую руку вверх
5 – правую руку вперед
6 – левую руку вперед
7 – правую руку вниз
8 – левую руку вниз

2. «Приседания»

И.П. – стойка ноги врозь, руки с погремушками на пояс
1-3 – присед, погремушки вперед
4 – и.п.

3. «Ножницы»

И.П. – лежа на спине, погремушки в стороны
1-4 – поочередное поднимание прямых ног вверх

4. «Мы топаем ногами»

И.П. – лежа на спине, погремушки вниз
1 – поставить согнутые ноги
2-5 – потопать ногами
6 – и.п.

5. «Лодочка»

И.П. – лежа на животе, погремушки в вытянутых руках вперед
1-3 – приподнять верхний отдел туловища и прямые ноги
4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №9
во II младшей группе
(январь, 1-2 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег змейкой (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два.

Основная часть без предметов

1. «Подрастаем»

И.П. – стойка ноги врозь, руки вниз
1-3 – подняться на носки, руки через стороны вверх, потянуться
4 – и.п.

2. «Гуси»

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс
1-2 – полунаклон вперед, руки в стороны-назад, сказать «ш-ш»
3-4 – и.п.

3. «Короткие-длинные»

И.П. – упор сидя, ноги вместе
1-2 – приподнять и подтянуть согнутые ноги к себе
3-4 – выпрямить и положить ноги на пол

4. «Бревнышко»

И.П. – лежа на спине, руки вверх
1 – перевернуться на живот вправо
2 – перевернуться на спину вправо
3-4 – тоже влево

5. «Самолет»

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком
1-3 – приподнять верхний отдел туловища и руки в стороны
4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №10
во II младшей группе
(январь, 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег змейкой (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два.

Основная часть без предметов

1. «Подрастает»

И.П. – стойка ноги врозь, руки вниз

1-3 – подняться на носки, руки через стороны вверх, потянуться

4 – и.п.

2. «Гуси»

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1-2 – полунаклон вперед, руки в стороны-назад, сказать «ш-ш»

3-4 – и.п.

3. «Велосипед»

И.П. – лежа на спине, руки согнуты в локтях вверх, локти прижаты к полу

1-7 – вращательные движения согнутыми ногами вперед

8 – и.п.

4. «Бревнышко»

И.П. – лежа на спине, руки вверх

1 – перевернуться на живот вправо

2 – перевернуться на спину вправо

3-4 – тоже влево

5. «Лодочка»

И.П. – лежа на животе, руки вперед

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед-вверх и
ноги

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №11
во II младшей группе
(февраль, 1-2 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом (20 сек)

Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег змейкой (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два.

Основная часть с кубиками

1. «Подрастаем»

И.П. – стойка, кубики вниз

1 – кубики в стороны

2 – кубики вверх

3 – кубики в стороны

4 – и.п.

2. «Постучи по коленям»

И.П. – тоже

1-3 – полуприсед, постучать кубиками по коленям

4 – и.п.

3. «Посмотри на кубики»

И.П. – лежа на спине, кубики вниз

1-3 – приподнять голову и плечи, посмотреть на кубики

4 – и.п.

4. «Лодочка»

И.П. – лежа на животе, кубики в руках сзади на бедрах

1-3 – приподнять верхний отдел туловища

4 – и.п.

5. «Кошечка-собачка»

И.П. – стоя на четвереньках

1-2 – прогнуть в поясничном отделе, голову вверх

3-4 – выгнуть спину, голову вниз

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом

Комплекс утренней гимнастики №12
во II младшей группе
(февраль, 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег змейкой (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два.

Основная часть с кубиками

1. «Подрастаем»

И.П. – стойка, кубики вниз

1 – кубики в стороны

2 – поднять на носки, кубики вверх, потянуться

3 – кубики в стороны

4 – и.п.

2. «Постучи по коленям»

И.П. – тоже

1-3 – полуприсед, постучать кубиками по коленям

4 – и.п.

3. «Посмотри на кубики»

И.П. – лежа на спине, кубики вниз

1-3 – приподнять голову и плечи, посмотреть на кубики

4 – и.п.

4. «Кораблик»

И.П. – лежа на животе, кубики в руках сзади на бедрах

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, ноги согнуть в коленях

4 – и.п.

5. «Кошечка-собачка»

И.П. – стоя на четвереньках

1-2 – прогнуть в поясничном отделе, голову вверх

3-4 – выгнуть спину, голову вниз

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Весенний период.
Комплекс утренней гимнастики №13
во II младшей группе
(март, 1-2 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом (20 сек)
Ходьба змейкой (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег врассыпную (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два.

Основная часть с флажками

1. «Помаши флажками»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», флажки вниз
1-2 – поднять флажки в стороны, помахать ими
3-4 – и.п.
5-6 – поднять флажки вперед, помахать ими
7-8 – и.п.

2. «Полет птички»

И.П. – тоже
1-3 – полунаклон, флажки назад-в стороны
4 – и.п.

3. «Покажи флажки»

И.П. – стойка, флажки сзади за спиной, руки «полочкой»
1-3 – присед, флажки вперед
4 – и.п.

4. «Стульчик»

И.П. – лежа на спине, флажки вверх
1-3 – поднять согнутые ноги вверх, коснуться флажками колен
4 – и.п.

5. «Звездочка»

И.П. – лежа на животе, руки с флажками у подбородка, ноги врозь
1-3 – приподнять верхний отдел туловища и ноги, флажки в стороны
4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №14
во II младшей группе
(март, 3-4 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два.

Основная часть с флажками

1. «Помаши флажками»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», флажки вниз

1-2 – поднять флажки вверх, подняться на носки, помахать ими

3-4 – и.п.

2. «Полет птички»

И.П. – тоже

1-3 – полунаклон, флажки назад-в стороны

4 – и.п.

3. «Мостик»

И.П. – лежа на спине, ноги согнуты, стоят на полу, флажки вниз

1-3 – приподнять таз

4 – и.п.

4. «Стульчик»

И.П. – лежа на спине, флажки вверх

1-3 – поднять согнутые ноги вверх, коснуться флажками колен

4 – и.п.

5. «Звездочка»

И.П. – лежа на животе, руки с флажками у подбородка, ноги врозь

1-3 – приподнять верхний отдел туловища и ноги, флажки
в стороны

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №15
во II младшей группе
(апрель, 1-2 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом (20 сек)

Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два.

Основная часть с большим мячом

1. «Подними мяч»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», мяч в опущенных руках

1 – мяч вперед

2 – мяч вверх

3 – мяч вперед

4 – и.п.

2. «Приседания»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», мяч у груди

1-2 – присед, мяч положить на пол

3-4 – встать, руки на пояс

5-6 – присед, взять мяч

7-8 – и.п.

3. «Коснись колена»

И.П. – лежа на спине, мяч вверх

1 – правую ногу вверх, коснуться колена мячом

2 – и.п.

3-4 – тоже левой ногой

4. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, мяч впереди на полу, руки сверху на мяче

1-7 – приподнять голову и плечи, поочередное сгибание ног
в коленных суставах

8 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №16
во II младшей группе
(апрель, 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом (20 сек)

Ходьба с выполнением заданий (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег с изменением темпа (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два.

Основная часть с большим мячом

1. «Подними мяч»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», мяч в опущенных руках

1 – мяч вперед

2 – приподнять на носки, мяч вверх

3 – опуститься, мяч вперед

4 – и.п.

2. «Приседания»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», мяч у груди

1-2 – присед, мяч положить на пол

3-4 – встать, руки на пояс

5-6 – присед, взять мяч

7-8 – и.п.

3. «Коснись колен»

И.П. – лежа на спине, мяч вверх

1-2 – поднять ноги вверх, коснуться колен мячом

3-4 – и.п.

4. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, мяч в согнутых руках под подбородком

1-7 – приподнять верхний отдел туловища, мяч вперед-вверх,
поочередное поднятие прямых ног

8 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №17
во II младшей группе
(май, 1-2 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег в разных направлениях (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два.

Основная часть с обручем

1. «Посмотри на солнышко»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», обруч в руках внизу, хватом за середину с обеих сторон

1-2 – обруч вверх, посмотреть в него

3-4 – и.п.

2. «Потянулись»

И.П. – ноги на ширине плеч, руки с обручем сзади, хватом за середину с обеих сторон

1-2 – полунаклон вперед, руки отвести назад

3-4 – и.п.

3. «Велосипед»

И.П. – лежа на спине, обруч в обеих руках, согнутых у груди

1-7 – поочередное сгибание-разгибание ног вперед

8 – и.п.

4. «Лодочка»

И.П. – лежа на животе, обруч сзади в обеих руках на бедрах

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, потянуться назад

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №18
во II младшей группе
(май, 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом (20 сек)

Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два.

Основная часть с обручем

1. «Посмотри на солнышко»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», обруч в руках внизу, хватом за середину с обеих сторон

1-2 – подняться на носки, обруч вверх, посмотреть в него

3-4 – и.п.

2. «Загляни в окошко»

И.П. – ноги на ширине плеч, обруч в руках внизу, хватом за середину с обеих сторон

1-2 – полу наклон вперед, обруч вперед, поглядеть в него

3-4 – и.п.

3. «Велосипед»

И.П. – лежа на спине, обруч в обеих руках, согнутых у груди

1-7 – поочередное сгибание-разгибание ног вперед

8 – и.п.

4. «Лодочка»

И.П. – лежа на животе, обруч сзади в обеих руках на бедрах

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, потянуться назад

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Источники консультационного материала

http://conf.pskovedu.ru/?project_id=6198

<http://nsportal.ru/detskiy-ad/fizkultura/2016/11/24/kartoteka-kompleksov-ozdorovitelnoy-gimnastiki-i-metodicheskikh>

<http://www.maam.ru/detskijsad/kompleksy-utrennei-gimnastiki-vo-vtoroi-mladshei-grupe-400377.html>

<https://doc4web.ru/pedagogika/kompleksi-utrenney-gimnastiki-na-god-mladshaya-gruppa-goda.html>

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

Кризель М., Кризель У. Детская гимнастика-Л.:Гос.издательство Министерства просвещения,1962.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду –М.: Просвещения 1973.

Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду.- М.:Просвещение, 1990

Студеникин М.Я Книга для здоровья детей.-М.Медицина; 1986

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Для занятий с детьми 3-7 лет.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.-128С.