**Комплексы утренней гимнастики для первой младшей группы**

**Сентябрь**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 1 «Где же наши руки?»**

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Покажите руки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой, опустить. Повторить 4 раза.

2.     «Спрячьте руки». И.п.: то же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Через несколько дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

**Сентябрь**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 2 «Большие и маленькие»**

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу повернуться к воспитателю.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Какие мы стали большие». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза.

2.     «Какие мы маленькие». И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

**Октябрь**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 1 «Птички»**

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой и закончить ходьбой стайкой.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Птички машут крыльями». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.

2.     «Птички клюют зёрнышки». И.п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

**Октябрь**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 2 «Пузырь»**

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой, закончить ходьбой стайкой.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Надуем пузырь». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2.     «Пузырь лопнул». И.п.: то же. Присесть, погладить колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

**Ноябрь**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 1 «Барабан»**

Ходьба стайкой, перейти на бег стайкой, закончить ходьбой.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Большой барабан». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2.     «Поиграем на барабане». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу за спиной. Нагнуться постучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. Повторить 4 раза.

Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой.

**Ноябрь**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 2 «Деревья»**

Ходьба стайкой, непродолжительный бег стайкой, закончить ходьбой.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Шелестят листочки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, помахать ими, произнести звук «ш-ш-ш», опустить. Повторить 4 раза.

2.     «Деревья качаются». И.п.: то же. Слегка наклониться влево, потом вправо, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить 6 раз.

3.     «Кусты». И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

**Декабрь**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 1 «Прятки»**

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

*Общеразвивающие упражнения на стульях*

1.     «Покажите руки». И.п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперёд, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.

2.     «Спрячьте голову». И.п.: то же. Наклониться вперёд, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3.     «Приседание». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

**Декабрь**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 2 «Покажите руки»**

Ходьба, непродолжительный бег стайкой. Перестроиться в полукруг.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Покажите руки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой, ладони кверху, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2.     «Руки на колени». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, руки положить на колени, выпрямится. Повторить 4раза.

3.     «Спрячьте руки». И.п.: то же. Присесть, руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

**Январь**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 1 «Пузырь»**

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построиться в полукруг.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Надуем пузырь». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, сказать «ф-ф-ф», опустить их и спрятать назад. Повторить 4 раза.

2.     «Проверить пузырь». И.п.: то же. Наклониться вперёд, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.

3.     «Пузырь лопнул». И.п.: то же. Присесть, положить руки на колени, сказать «хлоп», встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

**Февраль**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 1 «Часы»**

Ходьба и бег друг за другом. Построиться в полукруг.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Часы идут». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Раскачивание рук вперёд-назад. Повторить 4 раза.

2.     «Проверим часы». И.п.: то же. Присесть, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3.     «Часы звенят». И.п.: то же. Присесть, постучать по коленям, сказать «динь-динь», встать. Повторить 4раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

**Февраль**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 2 «Игры с погремушкой»**

Ходьба друг за другом. Ходьба на носках. Построиться в круг.

*Общеразвивающие упражнения с погремушкой*

1.     «Потряси погремушку». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. «Погреми» - поднять погремушку вверх, потрясти её, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить то же упражнение.

2.     «Постучи погремушкой». И.п.: то же. Нагнуться, постучать погремушкой по коленям, сказать «динь-динь», выпрямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку.

3.     «Положи погремушку». И.п.: то же. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться. Повторить 2 раза. Переложить погремушку и выполнить то же упражнение.

Бег и ходьба друг за другом.

**Март**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 1 «Птички»**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Птички машут крыльями». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.

2.     «Птички пьют воду». И.п.: то же. Наклониться вперёд, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3.     «Птички клюют зёрнышки». И.п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.

Бег и ходьба друг за другом.

**Март**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 2 «С флажком»**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения с флажком*

1.     «Покажите флажок». И.п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу  в правой руке. Поднять флажок, помахать им, посмотреть, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить то же упражнение.

2.     «Постучи флажком». И.п.: то же. Наклониться, постучать палочкой флажка по правому колену, выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать по левому колену.

3.     «Положи флажок». И.п.: то же. Присесть, взять флажок, встать. Повторить 2 раза.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.

**Апрель**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 1 «Барабан»**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Большой барабан». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямые руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2.     «Поиграем на барабане». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться.

3.     «Постучи ногами». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Постучать ногами по полу, сказать «тук-тук». Повторить 4 раза.

Непродолжительный бег друг за другом.

**Апрель**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 2 «Поезд»**

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Поезд». И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях у пояса, пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперёд, согнуть, произнести «чу-чу». Повторить 4 раза.

2.     «Починим колёса». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперёд, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3.     «Проверим колёса». И.п.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом-«поезд быстро едет». Ходьба.

**Май**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 1 «С погремушкой»**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения с погремушкой*

1.     «Посмотрим на погремушку». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять погремушку вверх, потрясти на неё, опустить, повторить 4 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

2.     «Постучи погремушкой». И.п.: ноги на ширине плеч, погремушка внизу в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

3.     «Положи погремушку». И.п.: ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить погремушку, выпрямиться, присесть, взять погремушку, встать. Повторить 3 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

**Май**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 2 «Бабочки»**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Бабочки летают». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раз.

2.     «Бабочки пьют». И.п.: то же. Нагнуться, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3.     «Бабочки сели». И.п.: то же. Присесть, руки на колени, выпрямиться. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

**Июнь**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 1 «Игры с флажком»**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Помаши флажком». И.п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок вверх, помахать им, опустить. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

2.     «Постучи флажком». И.п.: то же. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

3.     «Положи флажок». И.п.: то же. Присесть, положить флажок, встать, присесть, взять флажок, встать. Переложить флажок в левую руку и повторить упражнение.

Бег друг за другом, спокойная ходьба.

**Июнь**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 2 «Петушки»**

В руках у воспитателя игрушка-курица. Воспитатель объясняет детям, что все они цыплятки-петушки, просит их повторять всё, что скажет курица.  
-Цыплятки, пойдёмте искать червячков (ходьба за воспитателем).

-Петушки, поднимайте крылья! (Дети поднимают руки в стороны, затем опускают вниз.)  
-Давайте споём песенку. (Дети произносят "Ку-ка-ре-ку".)  
-Петушки проголодались. Клюём зёрнышки. (Дети приседают и со словами "клю-клю" стучат пальчиком по коленям.)  
 -Побежали пить водичку (дети выпрямляются. Бегут по комнате. Ходьба за курочкой.)

**Июль**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 1 «Деревья»**

Ходьба стайкой, непродолжительный бег стайкой, закончить ходьбой.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Шелестят листочки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, помахать ими, произнести звук «ш-ш-ш», опустить. Повторить 4 раза.

2.     «Деревья качаются». И.п.: то же. Слегка наклониться влево, потом вправо, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить 6 раз.

3.     «Кусты». И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

**Июль**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 2 «Прятки»**

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

*Общеразвивающие упражнения на стульях*

1.     «Покажите руки». И.п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперёд, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.

2.     «Спрячьте голову». И.п.: то же. Наклониться вперёд, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3.     «Приседание». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

**Август**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 1 «Часы»**

Ходьба и бег друг за другом. Построиться в полукруг.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Часы идут». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Раскачивание рук вперёд-назад. Повторить 4 раза.

2.     «Проверим часы». И.п.: то же. Присесть, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3.     «Часы звенят». И.п.: то же. Присесть, постучать по коленям, сказать «динь-динь», встать. Повторить 4раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

**Август**

**Утренняя гимнастика во 1-ой младшей группе**

**Комплекс № 2 «Покажите руки»**

Ходьба, непродолжительный бег стайкой. Перестроиться в полукруг.

*Общеразвивающие упражнения*

1.     «Покажите руки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой, ладони кверху, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2.     «Руки на колени». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, руки положить на колени, выпрямится. Повторить 4раза.

3.     «Спрячьте руки». И.п.: то же. Присесть, руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.