**Сентябрь**

**Утренняя гимнастика во 2-ой младшей группе**

**Комплекс № 1**

**1.**Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

**2.Общеразвивающие упражнения с флажками**

**а) «Скрестить флажки»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. руки в стороны

    2. руки вверх, скрестить флажки

    3. руки в стороны

    4. И.П.

**б) «Достань до носков»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться носков ног

    2. И.П.

**в) «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, флажки у груди

В.1. поворот вправо (влево)

    2. И.П.

**г) «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, флажки у груди

В.1. присесть, коснуться флажками пол

    2. И.П.

**д) «Прыжки»**

И.П. О.С. руки с флажками у груди

В.1. прыжки на двух ногах

**е) Упражнение на дыхание**

**3.** Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

**Сентябрь**

**Комплекс №2**

**1.**Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны. Упражнение «Цапли»

**2.Общеразвивающие упражнения без предметов**

**а)«Наши руки»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1, 3. поднять руки в стороны

    2. руки за голову

    4. И.П.

**б) «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

    2. И.П.

**в) «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, руки у плеч

В.1. поворот вправо (влево), коснуться пятки

    2. И.П.

**г) «Прыгунки»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах

**д) Упражнение на дыхание**

**3.** Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

**Октябрь**

**Утренняя гимнастика во 2-ой младшей группе**

**Комплекс № 1**

**1.**Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

**2.Общеразвивающие упражнения с мячом**

**а) «Выше мяч»**

И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 3 – 4 раза.

**б)** **«Вот он»**

И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он». Вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза. Ноги в коленях не сгибать.

**в)** **«Веселый мяч»**

И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямиться. Повторить 3 – 4  раза.

**г)«Подпрыгивание»**

И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг мяча — круг и 6 – 8  шагов со взмахом рук. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

**д)** **«К себе и вниз»**

И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3 раза.

**е) Упражнение на дыхание**

**3.** Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

**Октябрь**

**Комплекс № 2**

**1.**Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

**2.Общеразвивающие упражнения с погремушкой**

**а) «Поиграй перед собой»**

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погреметь и спокойно опустить за спину. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

**б)** **«Покажи и поиграй»**

И. п.: ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 2 раза.

**в) «Погремушки к коленям»**

И. п.: ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям — выдох. Вернуться в и. п. Повторить 3 - 4 раза. Обращать внимание детей на то, чтобы при наклоне вперед они старались ноги в коленях не сгибать.

**г) «Прыг-скок»**

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки опущены; 4—6 подпрыгиваний; 4 - 6 шагов со взмахом погремушками. Повторить 2 раза.

**д)«Погремушкам спать пора»**

И. п.: ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 2 – 3 раза.

**е) Упражнение на дыхание**

**3.** Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

**Февраль**

**Утренняя гимнастика во 2-ой младшей группе**

**Комплекс № 1**

**1.**Ходьба на месте с высоким подниманием коленей.

Ходьба по кругу в колонне по одному за воспитателем. Бег по кругу.(7 – 8 сек.)Ходьба. На слово воспитателя «остановились» дети останавливаются, берутся за руки, поднимают их в стороны и образуют большой круг.

**2.Общеразвивающие упражнения:**

**а)** «**Хлопнули в ладоши»**

**И.п.:** ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

   1-поднять руки через стороны вверх.

   2-хлопнуть в ладоши.

   3-опустить руки.

   4-вернуться в и.п.

**б) «Хлопки по коленям»**

**И.п.:** ноги на ширине плеч, руки за спиной.

    1-наклониться вперёд.

    2-хлопнуть руками по коленям.

    3-выпрямиться.

    4-вернуться в и.п.

**в)** **«Хлопок перед собой»**

**И.п.:**ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

    1-присесть.

    2-хлопнуть в ладоши перед собой.

    3-встать, вернуться в и.п.

**г)** **«Прыжки на месте»**

**И.п.:**стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

    Прыжки на двух ногах – как мячики.(5-6 раз).

**д) Дыхательные упражнения, ходьба.**

     1-4-медленно поднять руки вверх, вдох.

     5-8- опустить руки вниз, выдох.

**3.**Обычная ходьба по залу.

**Февраль**

**Комплекс № 2**

**1.**Ходьба на носках, руки свободно. Ходьба по кругу в колонне по одному за воспитателем. Бег по кругу.(7 – 8 сек.)

Ходьба. На слово воспитателя «остановились» дети останавливаются, берутся за руки, поднимают их в стороны и образуют большой круг.

**2.Общеразвивающие движения c флажками:**

**а)** **«Помашем флажками»**

И.п.: стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с флажками внизу.

1-поднять руки с флажками в стороны.

2-поднять вверх, посмотреть на них – вдох.

3-помахать флажками вверху.

4-опустить руки через стороны вниз.

(Выполнять 4-5 раз)

**б) «Постучим флажками»**

И.п.: стать, ноги на ширине ступни, руки с флажками спрятаны за спину, спина прямая.

1-наклониться вперёд.

2-3-со словами «тук-тук-тук» постучать флажками о пол.

4- выпрямиться, руки с флажками спрятать за спину.

(Выполнять 4-5 раз)

**в) «Положим флажки»**

И.п.: Стать, ноги на ширине ступни, руки с флажками спрятаны за спиной.

1-со словом «положим» присесть, положить флажки на пол впереди себя.

2-выпрямиться, руки за спину.

3-со словом «возьмём» присесть, взять флажки.

4-выпрямиться, флажки спрятать за спину.

(Выполнять 4-5 раз)

**г) «Побегаем с флажками»**

Бег по всему залу, руки с флажками в стороны.

**д) Дыхательные упражнения, ходьба.**

     1-4-медленно поднять руки с флажками вверх, вдох.

     5-8- опустить руки с флажками вниз, выдох.

**3.**Обычная ходьба по залу.

**Март**

**Утренняя гимнастика во 2-ой младшей группе**

**Комплекс №1**

**1.**Построение в колонну.Ходьба обычная; на носках, руки на поясе.  Бег по кругу.

**2.Общеразвивающие упражнения  с кубиками:**

**а) «Кубик о кубик».**

**И.п.:** ноги слегка расставить, кубики за спину.

1-кубики через стороны вперёд;

2-постучать;

3- вернуться в и.п.

(Повторить 5 раз)

**б) «Кубики к коленям».**

**И.п.:**ноги на ширине плеч, кубики у пояса.

1-наклон вперёд;

2-кубики к коленям, ноги не сгибать.

3-вернуться в и.п.

(Повторить 5 раз)

**в)** **«Поворот».**

**И.п.:** сидя на пятках, кубики у плеч.

1-повернуться в одну сторону, стараться коснуться кубиком пола.

2-вернуться в и.п.

3-то же, в другую сторону.

(Повторить 4 раза)

**г)** **«Постучим».**

**И.п.:** ноги слегка расставить, кубики в опущенных руках. Несколько пружинок с постукиванием кубиков.

(Повторить 6 раз)

**д)** Прыжки на месте 10 -12 раз.

**е) Дыхательные упражнения.**

1-4-медленно поднять руки вверх, вдох.

   5-8-опустить руки вниз, выдох.

**3.**Обычная ходьба по залу.

**Март**

**Комплекс №2**

**1.**Построение в колонну.Ходьба: обычная; высоко поднимая колени; Бег по кругу.Перестроение в круг.

**2.Общеразвивающие упражнения с ленточками:**

**а) «Выше-выше».**

**И.п.:** Стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с ленточками внизу, отведены назад.

1-3-махи руками с ленточками вперёд-назад с постепенным подниманием всё выше и выше до положения вверх - вдох.

4-со словом «вниз» опустить руки через стороны вниз – назад.

(Выполнить 4-5 раз)

**б) «Ленточки разговаривают».**

**И.п.:**Стать, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки с ленточками за спиной.

1-3-со звуком «ш-ш-ш-ш» наклониться вперёд, ноги прямые, энергично помахивая ленточками впереди.

4-выпрямиться, руки с ленточками за спину – вдох.

(Выполнить 4-5 раз)

**в) «Ленточки встретились».**

**И.п.:**стойка ноги врозь, руки в стороны.

1-повернуть туловище направо, левой рукой коснуться правой руки;

2- вернуться в и.п.;

3-4- то же в другую сторону;

(Выполнить 2-3 раза)

**г) «Посмотрим на ленточки».**

**И.п.:**Стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с ленточками внизу.

1-2-поднять руки с ленточками через стороны вверх, посмотреть на них.

3-помахать ленточками вверху.

4-со словом «вниз» опустить руки через стороны вниз.

(Выполнить 5-6 раз)

**д) «Ленточкам весело».**

**И.п.:**Прыжки на месте на обеих ногах, свободно помахивая ленточками.

**е)Дыхательные упражнения.**

**3.**Обычная ходьба по залу.

**Апрель**

**Утренняя гимнастика во 2-ой младшей группе**

**Комплекс№1**

**1.**Построение в колонну.Ходьба: обычная; высоко поднимая колени, руки на поясе; Бег по кругу.Перестроение в круг.

**2.Общеразвивающие упражнения с палкой малого размера:**

**а) И.п.:**стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с палкой внизу (хват сверху)

1-2-поднять палку вверх, подняться на носки, посмотреть на палку – вдох.

3-4-опустить палку вниз.

(Выполнить5-6 раз)

**б) И.п.:**стать, ноги на ширине ступни параллельно, палка за спиной в изгибе рук.

1-3-со звуком «ш-ш-ш» наклониться вперёд, спина прямая, смотреть прямо;

4-выпрямиться – вдох.

(Выполнить 5-6 раз)

**в) И.п.:**стать, ноги вместе, руки с палкой впереди.

1-поднять согнутую ногу вверх, палкой коснуться колена.

2-ногу опустить, руки с палкой вперёд.

(По 3 раза каждой ногой)

**г) И.п.:**палку положить на пол впереди себя, стать лицом к палке, руки на поясе.

1-2-перешагнуть через палку;

3-4-повернуться кругом, лицом к палке, и снова перешагнуть.

(Выполнить 4-5 раз)

**д) И.п.:**то же.

1-слегка присесть;

2-толчком двух ног перепрыгнуть через палку на носки на слегка согнутые ноги.

3-4-повернуться кругом, лицом к палке, и снова прыгнуть.

(Выполнить 8-10 раз).

**е) Дыхательные упражнения.**

1-4-медленно поднять руки вверх, вдох.

5-8-опустить руки вниз, выдох.

**3.**Обычная ходьба по залу.

**Апрель**

**Комплекс№2**

**1.**Построение в колонну. Ходьба обычная; высоко поднимая колени, руки на поясе; в полуприсяде, руки в стороны. Бег по кругу, обычный, на носках. Перестроение в круг.

**2.Общеразвивающие упражнения без предметов:**

**а) И.п.:**о.с.

1-повернуть голову направо, правую руку в сторону;

2-повернуть голову налево, левую руку в сторону;

3-4-обратно, и.п.

(Выполнить 4-5 раз)

**б) И.п.:**стойка ноги врозь, руки перед грудью, кисть в замке.

1-повернуть туловище направо, руки вперёд, ладони наружу;

2-и.п.

3-4-то же в другую сторону.

(Выполнить 4-5 раз)

**в) И.п.:** упор присев.

1-2-принять упор стоя;

3-4-и.п.

(Выполнить 4-5 раз)

**г) И.п.:** стойка, руки на поясе;

1-4-подпрыгивать на правой ноге;

5-8-подпрыгивать на левой ноге.

(Выполнить 4-5 раз)

**д) Дыхательные упражнения.**

1-4-медленно поднять руки вверх, вдох.

5-8-опустить руки вниз, выдох.

**3.**Обычная ходьба по залу.

**Май**

**Утренняя гимнастика во 2-ой младшей группе**

**Комплекс №1**

**1.**Построение в колонну.Ходьба: обычная; на носках, руки на поясе; Бег по кругу.Перестроение в круг.

**2.Общеразвивающие упражнения  с кубиками:**

**а) «Кубик о кубик».**

**И.п.:** ноги слегка расставить, кубики за спину.

1-кубики через стороны вперёд;

2-постучать;

3- вернуться в и.п.

(Повторить 5 раз)

**б)** **«Кубики к коленям».**

**И.п.:**ноги на ширине плеч, кубики у пояса.

1-наклон вперёд;

2-кубики к коленям, ноги не сгибать.

3-вернуться в и.п.

(Повторить 5 раз)

**в)** **«Поворот».**

**И.п.:** сидя на пятках, кубики у плеч.

1-повернуться в одну сторону, стараться коснуться кубиком пола.

2-вернуться в и.п.

3-то же, в другую сторону.

(Повторить 4 раза)

**г)** **«Постучим».**

**И.п.:** ноги слегка расставить, кубики в опущенных руках. Несколько пружинок с постукиванием кубиков.

(Повторить 6 раз)

**д)** Прыжки на месте 10 -12 раз.

**е) Дыхательные упражнения.**

   1-4-медленно поднять руки вверх, вдох.

   5-8-опустить руки вниз, выдох.

**3.**Обычная ходьба по залу.

**Май**

**Комплекс №2**

**1.**Построение в колонну.Ходьба: обычная; высоко поднимая колени;.Бег по кругу.Перестроение в круг.

**2.Общеразвивающие упражнения с ленточками:**

**а) «Выше, выше».**

**И.п.:** Стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с ленточками внизу, отведены назад.

1-3-махи руками с ленточками вперёд-назад с постепенным подниманием всё выше и выше до положения вверх - вдох.

4-со словом «вниз» опустить руки через стороны вниз – назад.

(Выполнить 4-5 раз)

**б) «Ленточки разговаривают».**

**И.п.:**Стать, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки с ленточками за спиной.

1-3-со звуком «ш-ш-ш-ш» наклониться вперёд, ноги прямые, энергично помахивая ленточками впереди.

4-выпрямиться, руки с ленточками за спину – вдох.

(Выполнить 4-5 раз)

**в) «Ленточки встретились».**

**И.п.:**стойка ноги врозь, руки в стороны.

1-повернуть туловище направо, левой рукой коснуться правой руки;

2- вернуться в и.п.;

3-4- то же в другую сторону;

(Выполнить 2-3 раза)

**г) «Посмотрим на ленточки».**

**И.п.:**Стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с ленточками внизу.

1-2-поднять руки с ленточками через стороны вверх, посмотреть на них.

3-помахать ленточками вверху.

4-со словом «вниз» опустить руки через стороны вниз.

(Выполнить 5-6 раз)

**д) «Ленточкам весело».**

**И.п.:**Прыжки на месте на обеих ногах, свободно помахивая ленточками.

**е) Дыхательные упражнения.**

**3.**Обычная ходьба по залу.

**Июнь**

**Утренняя гимнастика во 2-ой младшей группе**

**Комплекс №1**

1.Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

**2.Общеразвивающие упражнения с флажками:**

**а) «Скрестить флажки»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. руки в стороны

    2. руки вверх, скрестить флажки

    3. руки в стороны

    4. И.П.

**б) «Достань до носков»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться носков ног

    2. И.П.

**в) «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, флажки у груди

В.1. поворот вправо (влево)

    2. И.П.

**г) «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, флажки у груди

В.1. присесть, коснуться флажками пол

    2. И.П.

**д) «Прыжки»**

И.П. О.С. руки с флажками у груди

В.1. прыжки на двух ногах

**е) Дыхательные упражнения**

**3.** Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

**Июнь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 «Спортсмены»**

**Младшая группа.**

**1.** Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны. Упражнение «Цапли»

**2.Общеразвивающие упражнения без предметов**

**а)  «Наши руки»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1, 3. поднять руки в стороны

    2. руки за голову

    4. И.П.

**б) «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

    2. И.П.

**в) «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, руки у плеч

В.1. поворот вправо (влево), коснуться пятки

    2. И.П.

**г) «Прыгунки»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах

**д) Упражнение на дыхание**

**3.**Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

**Июль**

**Утренняя гимнастика во 2-ой младшей группе**

**Комплекс №1**

**1.**Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу. Перестроение в две колонны.

**2.Общеразвивающие упражнения без предметов**

**а) «Руки к плечам»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1,3. руки  к плечам

    2. руки вверх

    4. И.П.

**б) «Наклоны вперед»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1,3. руки в стороны

    2. наклон вперед, коснуться руками колен

    4. И.П.

**в) «Наклоны в стороны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх

    2. И.П.

**г) «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки за головой

В.1. присесть, руки вперед

    2. И.П.

**д) «Прыжки»**

И.П. ноги слегка расставлены, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны

**е) Упражнение на дыхание**

**3.** Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

**Июль**

**Комплекс №2**

**1.**Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу. Перестроение в две колонны.

**2.Общеразвивающие упражнения с кубиками**

**а) «Умки»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками у плеч

В.1. наклоны головы к правому и левому плечу

    2. И.П.

**б) «Кубики вместе»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В.1. руки в стороны

    2. вверх, посмотреть на кубики

    3. руки в стороны

    4. И.П.

**в) «Подъемный кран»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), поднять левую (правую) руку вверх

    2. И.П.

**г) «Постучи»**

И.П. ноги на ширине плеч, кубики у плеч

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

    2. И.П.

**д) «Приседания с кубиками»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В. 1. присесть, руки вынести вперед

     2. И.П.

**е) «Прыжки вокруг кубиков»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг кубиков

**Упражнение на дыхание**

**3.** Ходьба в колонне по одному, легкий бег.!