Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №3

Комплексы утренней гимнастики для первой младшей группы

Подготовила:

воспитатель

высшей категории

Смородова Е.А.

пгт Максатиха

со 2 по13 сентября

«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.

Пальчиковая гимнастика: «Прятки»

Наши пальчики играли

И головки убирали.

Вот так, вот так

И головки убирали. (поочерёдное сгибание пальцев рук)

Артикуляционная гимнастика: "Окошко"

Широко открыть рот — "жарко"

Закрыть рот — "холодно"

Дыхательная гимнастика: «Ветерок»

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу .

Набрать носом воздух – выдохнуть через рот. (2 раза)

С 16 по 27 сентября

« 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.

Пальчиковая гимнастика

Артикуляционная гимнастика : "Индюки болтают"

Языком быстро двигать по верхней губе - "ба-ба-ба-ба..."

Дыхательная гимнастика: «Вырасти большой».

ИП – стоя; ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки (вдох носом). Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох ртом).

С 30 сентября по 11 октября

«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.

Пальчиковая гимнастика: «Курочка – рябушечка» не спеша «проходятся» указательным и

Курочка – рябушечка средним

По двору гуляла, пальцем по бедрам

По двору гуляла,

Цыпляток считала.

- Раз, два, три, четыре, пять! загибают пальчики на одной руке

Посчитаю их опять: грозят указательным пальцем

Раз, два, три, четыре, пять!» загибают пальчики на другой руке

Артикуляционная гимнастика: «Улыбнись»

- Попросите малыша улыбнуться вам, широко растягивая рот.

Дыхательная гимнастика: « Петух».

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 2 раза

С 14 по 25 октября

«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.

Пальчиковая гимнастика

Артикуляционная гимнастика: "Шарик"

надуть щёки - сдуть щёки

Дыхательная гимнастика: «ПУЗЫРИКИ».

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

С 28 октября по 8 ноября

«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.

Пальчиковая гимнастика

Артикуляционная гимнастика: "Барабанщик"

Улыбнуться, открыть рот, кончик языка за верхними зубами - "дэ-дэ-дэ..."

*Дыхательная гимнастика: «*Обнимашки»

И. п.: стоя, руки перед собой

На счет 1 – руки — в стороны, вдох;

2 – ребенок обхватывает свои плечи руками, выдох

С 11 по 22 ноября

«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.

Пальчиковая гимнастика : « Цветочки»

Как в лесу на кочке выпускают пальчики из кулачков

Расцвели цветочки.

Цветики, цветики, «фонарики»

Цветики цветочки – 2р.

С ветерком шептались трут ладошку об ладошку

Солнцу улыбались. кивают головками

Артикуляционная гимнастика: " Лопаточка»

Дыхательная гимнастика: « Подуем на листочки»

С 25 ноября по 6 декабря

«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.

Пальчиковая гимнастика

Артикуляционная гимнастика: "

Дыхательная гимнастика: «

С 9 по 20 декабря

«Пушистые котята»

Построение стайкой.

- *Вы сегодня не ребята, а пушистые котята.*

Обычная ходьба.

- *Не спеша, на мягких лапах ходят кошка и котята.*

Ходьба на носках (в качестве ориентира использовать игрушку собаку)

- *Вот сидит лохматый пёс, в лапы свой уткнувши нос.*

- *На носочках походите, пёсика не разбудите.*

Бег на носках в разных направлениях.

- *Пёс лохматый зарычал и котяток напугал.*

Ускоренная ходьба с замедлением темпа.

- Разбежались все котята, не догнал их пёс лохматый.

Перестроение в произвольном порядке.

1. «Мягкие лапки, а в лапках цап-царапки» И. п. – сидя на пятках, руки на коленях. 1- руки вперёд, предплечья вверх, ладони вперёд, слегка согнутые пальцы врозь, напрячь мышцы кисти и пальцев: «ш-ш»; 2-и.п.
2. «Выгнул спину он дугой, замяукал. Кто такой? Потянулся сладко, вот и вся зарядка» И.п. лёжа на спине, руки поднять. 1- поворот на правый бок, группировка, руки под щёку («Котёнок свернулся в клубочек»); 2- и.п., потянуться, котёнок проснулся и потянулся, 3-4- то же в другую сторону.
3. «Берегись, мышиный род: на охоту вышел кот» И.п. – стоя, ноги врозь, руки опущены.1-8 – подскоки на месте; 9-16 – ходьба на месте.

Пальчиковая гимнастика «Котёнок – шалун»

Котенок мамочку зовет: - Мяу-мяу, мяу-мяу.

(Ритмичное соединение одноименных пальцев обеих рук)

Он не напился молока: - Мало-мало, мало-мало.

(Покачивание указательными пальцами из стороны в сторону)

Покормит мама молочком: - Мур-мур-мур, мур-мур-мур.

(Ритмичное поглаживание ладонью одной руки тыльную сторону другой)

Свернется маленьким клубком: - Ур-ур-ур, ур-ур-ур.

(Ритмичное потирание кулачком о кулачок)

Потом с клубочком поиграет. Цап-цап-цап, цап-цап-цап.

(Ритмичное сжимание и разжимание пальцев рук)

И нитку быстро размотает.Ап-ап-ап, ап-ап-ап.

(Ритмичные круговые движения указательных пальцев вокруг друг друга)

Артикуляционная гимнастика: " Кошка»

Покажите, как кошка показывает язычок, лакает молочко, облизывается, улыбается, зевает.

Дыхательная гимнастика: «Кошка играет с бантиком»

- Вы будете сейчас котятами, дуем на бантик (привязан на верёвочке.) Щёки не надуваем, плечи не поднимаем, долго дуем на одном выдохе.

С 20 по 31 декабря

9.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.

Пальчиковая гимнастика

Артикуляционная гимнастика: "

Дыхательная гимнастика: «

10.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.

Пальчиковая гимнастика

Артикуляционная гимнастика: "Часики»

Дыхательная гимнастика: «

11.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.

12.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.

13.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.

14.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.

15.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.

16.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.

17.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.

18.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.

19.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.)