

Утренняя гимнастика для раннего возраста
(по Карпухиной Н.А.)

Комплекс №1. Петушок, петушок!

1. Дети вместе с воспитателем ходят по площадке. Воспитатель поет песенку:

Петушок, петушок Золотой гребешок

По двору идет, курочек зовет.

Курочек зовет: «Коко-ко,

Курочки-хохлатки,

Бегите без оглядки.

Петушок вам зернышко нашел».

На слова «бегите без оглядки» дети бегут за воспитателем.

2. Бег в среднем темпе — 30 секунд. Переход на ходьбу.

3. Подвижная игра в кругу «Надувайся, пузырь»:

Надувайся, пузырь, надувайся большой,

Оставайся такой, да не лопайся.

Комплекс №2. Белочки

1. Дыхательные упражнения.

2. Белочки

Рыженькие белочки скачут по ветвям

Пушистые хвостики мелькают тут и там. (Движения со гласно тексту.)

Маленькие белочки замерзли на снегу.

Как согреть им лапочки в зимнюю пургу?

Лапка лапку ударяет,

Быстро-быстро согревает.

Прыг да скок, прыг да скок,

И свернемся мы в клубок.

3. Ходьба (30 секунд).

4. Подвижная игра «Кот и мышки».

5. Релаксация.

Комплекс №3. Воробушки

1. Воробушки

Птички в гнездышках сидят

И на улицу глядят.

Поголять они хотят

И тихонечко летят.

Полетели, полетели,

И на веточки уселись.

Перышки почистили,

Хвостиком встряхнули.

Опять полетели.

На дорожку сели,

Прыгают, чирикают,

Зернышки клюют.

(Дети, сидя на корточках,

поворачивают голову

вправо и влево.

Встают, бегут, взмахивая

руками. Темп средний.

Садятся на скамейки, трут

руками плечи, крутят попками.

Снова «летят» (бегают).

Садятся на корточки,

поворачивают головки

вправо-влево, имитируют действия птенцов.)

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Ходит Ваня».

4. Дыхательные упражнения и релаксация.

Комплекс №4. Быстрые лошадки!

1. Педагог. «Сегодня вы не просто ребята, вы — быстрые лошадки».

Дети ходят по площадке, изображая лошадок. Движения сопровождаются текстом:

*Я люблю свою лошадку,
Причешу ей шерстку гладко,
Гребешком приглажу хвостик
И верхом поеду в гости.* А. Барто

*Ты, мой конь,
Как огонь!*

*Ты копытами стучишь,
Звонко «иго-го» кричишь,*

Сильно об пол бьешь ногой (Дети бегают враспынную по площадке в течение 45 секунд. Темп средний.)
И качаешь головой!

Оседлать тебя хочу

И скачу, скачу, скачу!

Мы устали. Отдохнем. (Переходят на ходьбу.)

И водицы мы поьем.

Заедим душистым сеном.

Встанем тихо и заснем. (Останавливаются.)

2. Заключение ходьба.

3. Подвижная игра «Ходят по дорожке красные сапожки».

Комплекс №5. Зайка серенький сидит

1. Зайка серенький

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп –

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

Кто-то (мишка, лисичка, волк) зайку испугал.

Зайка прыг - И ускакал!

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Кот и мышки».

4. Упражнения на дыхание или релаксация.

*(Дети присели,
шевелият кистями поднятых рук.)*

(Встают, хлопают в ладоши.)

*(Дети прыгают на месте
на обеих ногах. Темп средний.)*

Комплекс №6. Котята

1. Котята

Как у нашей кошки

Подросли ребята,

Подросли ребята,

Пушистые котята.

Спинки выгибают,

Хвостиком играют.

А у них на лапках

Острые царапки,

Длинные усища,

Зеленые глазища.

Очень любят умываться,

Лапкой ушки почесать

И животик полизать.

Улеглись на бочок

И свернулись в клубок,

А потом прогнули спинки,

Убежали из корзинки.

(Дети изображают действия котят:
горбят спинки и шипят.

Стоят на коленях, вытягивают руки
вперед и шевелят пальчиками, сжимают
и разжимают кулачки.)

(Имитируют умывание,
чешут за ушками,
«Лижут» животик,
прогибают спинку.)

(Разбегаются (бег в течение 30 секунд).)

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Самолеты».

4. Дыхательные упражнения и релаксация.

Комплекс №7. Снежинки

1. Дыхательные упражнения.

2. Снежинки

Выпал беленький снежок,

Всюду посветлело.

Лепим, лепим мы снежки

Ловко и умело.

Очень весело сейчас

Со снежками спляшем.

Посмотрите-ка на нас,

На веселье наше.

Вместе с нами поиграть

Всех мы приглашаем.

Быстро-быстро побежим –

Никто нас не поймает.

(Дети прыгают на двух ногах,
кружатся, руками делают
«фонарики», полу приседают,
бегают в разных направлениях.)

3. Ходьба (30 секунд).

4. Подвижная игра «Раздувайся, пузырь».

5. Релаксация.

Комплекс №8. Мишка

1. Веточки качаются

Дети поднимают вверх руки и раскачиваются из стороны в сторону.

2. Мишка

Зайка по лесу гулял,

(Дети прыгают.

А в берлоге мишка спал.

Воспитатель имитирует

Ближе зайка подбежал

действия медведя, зовет

И зайчат к себе позвал.

ребят к себе и грозит

Услыхал медведь и давай реветь: пальцем.

- *Кто тут смеет так шуметь?* *Повторяет последнюю фразу.)*

- *Мишка, ты нас не пугай,*

Вместе с нами поиграй;

Лапочками хлоп-хлоп,

(Дети хлопают в ладоши,

Ноженьками топ-топ.

Топают ножками,

Выставляем ножки,

поочередно выставляют

В беленьких сапожках,

вперед то одну, то

Хвостиками машем,

другую ногу, пляшут.)

Весело все пляшем.

Зайкам мишка помахал

И в берлогу убежал.

3. Ходьба (30 секунд).

4. Подвижная игра «Лохматый пес».

5. Релаксация.

Комплекс №9. Неваляшки

1. Неваляшки

Мы милашки,

Куклы-неваляшки

Куклы-неваляшки, (Движения согласно тексту.)

Яркие рубашки.

Мы не стим и не сидим,

И ложиться не хотим.

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Кот и мышки».

4. Релаксация.

Комплекс №10. Наши ножки

1. Дыхательные упражнения.

2. Наши ножки

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Шагают наши ножки,

Совсем не устают.

Вот деточки попляшут,

И ручками помашут,

Покружатся на месте,

Присядут, отдохнут.

(Дети идут друг за другом,

выставляют ножки,

делают «пружинку».)

(Делают руками «фонарики»,

кружатся, приседают.)

3. Ходьба (30 секунд).

4. Подвижная игра «Курочка-хохлатка».

5. Релаксация.

Комплекс №11. Догони мяч!

1. Дыхательные упражнения.

2. Догони мяч

Мой

Веселый,

Звонкий

Мяч,

Ты куда

Помчался вскачь?

Желтый,

Красный,

Голубой,

Не угнаться За тобой

(С. Маршак)

(Дети прыгают на двух ногах

на одном месте.

Бегают по всей комнате,

имитируя игру с мячом.)

3. Ходьба (30 секунд).

4. Подвижная игра «Бусинки».

5. Релаксация.

Комплекс №12. Лодочка

1. Дыхательные упражнения.

2. Лодочка (комплекс упражнений для кистей рук).

Лодочка плывет по речке,

По воде идут колечки.

(Ладони прижаты ребрами

друг к другу, большие пальцы

вплотную прижаты к ладоням.)

Рыбка

Рыбка плавает в водице,

Рыбке весело резвиться.

(Положение ладоней то же.

Извилистые движения кистями рук.)

3. Ходьба (30 секунд).

4. Равновесие: перешагивание через веревочку (высота 10 см).

5. Подвижная игра «Самолеты».

6. Релаксация.

Комплекс №13. Сорока

1. Дыхательные упражнения.
2. Сорока (упражнение для рук)

- *Сорока, сорока,
Где была?*

*(Дети водят указательным пальцем
одной руки по ладони другой.)*

- *Далеко.*

Кашу варила,

Деток кормила.

Этому дала кашики,

Этому - киселька.

Этому - сметанки.

Этому - конфетку.

А этому не дала:

Ты дров не рубил,

Воду не носил,

Кашу не варил.

3. Ходьба (30 секунд).

4. Статическое равновесие:

— остановиться, закрыть глазки и поднять руки вверх, постоять;

— идти друг за другом, остановиться, закрыть глазки, помахать ручками.

5. Подвижная игра «Догони мяч».

6. Релаксация.

Комплекс №14. Мы цыплята

1. Мы - цыплята

Курочки-хохлатки

(Дети вместе с воспитателем

По двору гуляли.

выполняют движения курочки

Курочки-хохлаточки

и цыпят согласно тексту.)

Зернышки искали.

Вышла курочка гулять,

Свежей травки пощипать.

А за ней ребятки,

Желтые цыплятки.

«Ко-ко-ко, ко-ко-ко,

Не ходите далеко,

Лапками гребите,

Зернышки ищите».

Съели толстого жука,

Дождевого червяка,

Выпили водицы

Полное корытце.

Нужно зернышко найти.

Ты побегай, пощи.

Только дождик вдруг польет –

Нам намочит гребешок.

Мама-курочка зовет,

Всех под крылышко берет.

2. Ходьба в течение 30 секунд.

3. Подвижная игра «Солнышко и дождик».

4. Релаксация.

Комплекс №15. Мишка косолапый

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнения для кистей рук. Пальчики обеих рук соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них. Пальчики принимают форму шара. Воздух выходит, и пальчики принимают исходное положение.
3. Статическое равновесие (см. выше).
4. Мишка косолапый
Мишка косолапый (Дети идут вперевалку с ноги на ногу,
По лесу идет. приседают, делая вид, что
Шишки собирает, собирают шишки.)
Песенки поет.
Шишка отскочила
Прямо мишке в лоб. (Дотрагиваются до лба ладошкой.
Мишка рассердился, *Топают ногой.*)
И ногою топ!
5. Подвижная игра «Солнышко и дождик».
6. Релаксация.

Комплекс №16. Ладушки

1. Дыхательные упражнения.
2. Ладушки
- Ладушки-ладушки, (Дети хлопают в ладоши,
Где были? поворачиваясь вправо-влево.)
- У бабушки.
- Что ели?
- Кашку.
- Что пили?
-Бражку, (Кладут руки на голову.)
На головку сели.
Попили, поели, (Взмахивают руками, как крыльями.)
Домой полетели
3. Ходьба (30 секунд).
4. Статическое равновесие: закрыть глаза и присесть, встать, открыв глаза, включиться в ходьбу.
5. Подвижная игра «Мыши в кладовой».
6. Релаксация.