

Комплексы
утренней гимнастики на год
(3-4 года)



СЕНТЯБРЬ.

I КОМПЛЕКС:

1. «Зайка»

Ходьба за воспитателем в заданном направлении.

Бег за воспитателем.

Ходьба друг за другом и построение в круг.

Зайка беленький сидит и ушами шевелит.

Вот так, вот так он ушами шевелит.

(Дети шевелят кистями рук, подняв их к голове.)

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Хлоп - хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть.

(На слово «хлоп» и до конца текста дети хлопают в ладоши.)

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать.

(На слова «скок-скок» и до конца текста дети подпрыгивают на 2 ногах на месте.)

Мишка зайку испугал, зайка прыг...и ускакал.

(Воспитатель показывает мишку, дети подпрыгивают на месте один раз, приседают и закрывают глазки руками.)

Потом глазоньки открылись, мишка с зайкой подружились.

Стали весело играть и друг друга догонять.

(Дети встают, обнимают друг друга и бегают по залу (10 секунд)).

2.Ходьба(30 секунд)

II.КОМПЛЕКС:

1. «погремушка»

Ходьба за воспитателем в заданном направлении.

Бег за воспитателем.

Ходьба друг за другом и построение в круг.

Есть веселые игрушки, — Бом-бом-бом, бом-бом-бом!

Им название — погремушки, — Бом-бом-бом, бом-бом-бом!

Любят дети в них играть, С ними прыгать и скакать!

«Поиграй перед собой» (И. п. – ноги стойка на ширине ступни, погремушки за спину.

Погремушки вперед, погременуть и спокойно опустить за спину. (4 раза)).

«Покажи и поиграй» (И. п. – стойка ноги на ширине плеч, погремушки у плеч.1- поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот»; 2-и. п.; 3-4-то же в др. ст.)

«Погремушки к коленям» (И. п. – стойка ноги на ширине плеч, погремушки в стороны.1- наклон вперед, погремушки к коленям; 2- и.).

«Прыг-скок» (И. п. – стойка ноги на ширине ступни, погремушки опущены. 4-6 подпрыгиваний в чередовании с ходьбой).

2.Ходьба (30 секунд).

ОКТЯБРЬ.

I КОМПЛЕКС:

I. Дети вместе с педагогом поют песенку:

1. «Петушок»

Петушок, петушок

Золотой гребешок!

По двору идет, курочек зовет.

Курочек зовет: «Ко-ко-ко,

Курочки-хохлатки,

Бегите без оглядки.

Петушок вам зернышко нашёл».

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

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.

II. КОМПЛЕКС:

1. «Лошадки»

Я люблю свою лошадку,

Причешу ей шерстку гладко,

Гребешком приглажу хвостик

И верхом поеду в гости.

(Дети изображают лошадок, движения сопровождаются текстом.)

Ты мой конь,

Как огонь!

Ты копытами стучишь,

Звонко «иго-го» кричишь,

Сильно об пол бьёшь ногой

(Дети бегают врассыпную в течение 45 секунд. Темп средний.)

и качаешь головой!

Оседлать тебя хочу

И скачу, скачу, скачу!

(Переходят на ходьбу)

Мы устали. Отдохнём.

И водицы мы попьем.

Заедем душистым сеном

Встанем тихо и заснем.

(Останавливаются).

2. Заключительная ходьба.

НОЯБРЬ

I КОМПЛЕКС :

1. «Воробушки»

Птички в гнёздышках сидят
И на улицу глядят.
Погулять они хотят
И тихонечко летят.
Полетели, полетели,
Пёрышки почистили,
Хвостиком встряхнули.
Опять полетели.
На дорожку сели,
Прыгают, чирикают,
Зернышки клюют.

(Дети, сидя на корточках, поворачивают голову, встают, бегут, взмахивая вправо и влево руками. Темп средний. Садятся на скамейки, трут руками плечи, крутят попками. Снова «летят, садятся на корточки, поворачивают головки вправо-влево, имитируют действие птенцов»)

2. Ходьба (30 секунд)

II КОМПЛЕКС:

1. «Мы - цыплята»

Куручки-хохлатки
По двору гуляли.
Куручки-хохлаточки
Зернышки искали.
Вышла куручка гулять,
Свежей травке пощипать.
А за ней ребятки,
Жёлтые цыплятки.
«Ко-ко-ко, ко-ко-ко,
Не ходите далеко,

Лапками гребите,
Зернышки ищите».
Съели толстого жука,
Дождевого червяка,
Выпили водицы
Полное корытце.
Нужно зёрнышко найти.
Ты побегай, поищи.
Только дождик вдруг польет –
Нам намочит гребешок.
Мама-курочка зовет,
Всех под крылышко берет.

(Дети выполняют с педагогом движения курочки и цыплят согласно текст)

2. Ходьба (30 секунд)

ДЕКАБРЬ

I. КОМПЛЕКС:

1. «Зайка серенький».

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит.
Вот так, вот так
Он ушами шевелит.

(Дети присели, шевелят кистями поднятых рук)

Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.

(Дети присели, шевелят кистями поднятых рук).

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп –

Надо лапочки погреть

(Встают, хлопают в ладоши)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

(Дети прыгают на месте на обеих на ногах, темп средний)

Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку испугал.

Зайка прыг –

И ускакал!

2.Ходьба (30 секунд).

II КОМПЛЕКС:

1. «Котята»

Как у нашей кошки
Подросли ребята,
Подросли ребята,
Пушистые котята.
Спинки выгибают,
Хвостиком играют.
А у них на лапках
Острые царапки
Длинные усищи,
Зелёные глазищи

(дети изображают действия котят: горбят спинки и шипят, стоят на коленях, вытягивают руки вперёд и шевелят пальчиками, сжимают кулачки).

Очень любят умываться,
Лапкой ушки почесать
И животик полизать.
Улеглись на бочок,

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

И свернулись в клубок,
А потом прогнули спинки,
Убежали из корзинки.

(Разбегаются бег в течение 30 секунд)

2.Ходьба (30 секунд).

ЯНВАРЬ.

I. КОМПЛЕКС:

1. «Снежинки».

Выпал беленький снежок,
Всюду посветлело.
Лепим, лепим мы снежинки
Ловко и умело.
Очень весело сейчас
Со снежками пляшем
Посмотрите-ка на нас,
На веселье наше.
*(Дети прыгают на двух ногах, кружатся, руками делают «фонарики»,
полуприседают, бегают в разных направлениях).*
Вместе с нами поиграть
Всех мы приглашаем.
Быстро-быстро побежим –
Никто нас не поймает.

2. Ходьба (30 секунд).

II КОМПЛЕКС:

1.«Веточки качаются»

*Дети поднимают вверх руки и
раскачиваются из стороны в сторону.*

2. «Мишка».

Зайка по лесу гулял,
А в берлоге мишка спал.
Ближе зайка подбежал
И зайчат к себе позвал.
Услыхал медведь и давай реветь:
«Кто тут смеет так шуметь».
*(Дети прыгают, педагог имитирует действия медведя, зовёт ребят к себе и грозит
пальцем, повторяя последнюю фразу).*
Мишка, ты нас не пугай,
Вместе с нами поиграй;
Лапочками хлоп-хлоп,
Ноженьками топ-топ.
Выставляем ножки
В беленьких сапожках,
Хвостиком машем.
*(Дети хлопают в ладоши, топают ножками, поочередно выставляют вперед то
одну то другую ногу, пляшут)*

3. Ходьба (30 секунд).

ФЕВРАЛЬ.

I. КОМПЛЕКС:

1. «Неваляшки»

Мы – милашки,
Куклы неваляшки,
Куклы неваляшки,
Яркие рубашки.
Мы не спим, не сидим,
И ложиться не хотим.
(Движения согласно тексту)

2. Ходьба (30 секунд).

II КОМПЛЕКС:

1.«Белочки»

Рыженькие белочки скачут по ветвям
(Движения согласно тексту)
Пушистенькие хвостики
Мелькают тут и там
Маленькие белочки замёрзли на снегу.
Как согреть им лапочки в зимнюю пургу?
Лапка лапку ударяет,
Быстро-быстро согревает.
Прыг да скок, прыг да скок,
И свернёмся мы в клубок.

2. Ходьба (30 секунд).

МАРТ

I КОМПЛЕКС:

1. «Наши ножки»

По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки.
Шагают наши ножки.
(Дети идут друг за другом, выставляя ножки, делают «пружинки»)
Совсем не устают.

Вот деточки попляшут
И ручками помашут,
(Делают руками фонарики, кружатся и приседают)
Покружатся на месте,
Присядут, отдохнут.

2. Ходьба (30 секунд).

II КОМПЛЕКС:

1. «Догони мяч»

Мой веселый звонкий мяч!
(Дети прыгают на двух ногах на одном месте)
(Бегают по всей комнате, имитируя игру с мячом)
Ты куда помчался вскачь?
Жёлтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой
(С.Я.Маршак)

2. Ходьба (30 секунд).

АПРЕЛЬ.

I КОМПЛЕКС:

1. «Ладушки»

Ладушки, ладушки, где были?
(Дети хлопают в ладоши, поворачиваясь вправо-влево)
У бабушки. Что ели?
Кашку
Что пили?
Бражку,
На головку сели.
Попили, поели
(Взмахивают руками, как крыльями, кладут руки на голову).
Домой полетели.

2. Ходьба (30 секунд)

3. Статическое равновесие

- Закрыть глаза и присесть
- Встать, открыв глаза
- Включиться в ходьбу.

II КОМПЛЕКС:

1. «Сорока»

(упражнение для рук)

Сорока, сорока, где была?

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

Далеко.

Кашу варила

Деток кормила

Этому дала кашки,

Этому киселька

(Загибают одной рукой по одному пальцу другой руки)

Этому - сметанки.

Этому - конфетку

А этому не дала:

Ты дров не рубил,

(Грозят указательным пальцем обеих рук)

Воду не носил,

Кашу не варил.

2. Ходьба (30 секунд).

3. Статическое равновесие:

- Остановиться
- Закрыть глазки и поднять руки вверх
- Постоять
- Идти друг за другом
- Остановиться
- Закрыть глазки
- Помахать ручками

МАЙ

I КОМПЛЕКС:

1. Упражнение для кистей рук:

- Пальчики обеих рук соприкасаются кончиками, дуем на них
- Пальчики принимают форму шара.
- Воздух выходит, и пальчики принимают исходное положение.

2. Статическое равновесие:

- Остановиться
- Закрыть глазки и поднять руки верх
- Постоять
- Идти друг за другом
- Остановиться
- Закрыть глазки
- Помахать ручками

3. «Мишка косолапый»

Мишка косолапый
(дети идут вперевапочку с ноги на ногу)
По лесу идёт.
(Приседают, делая вид, что собирают шишки)
Шишки собирает,
Песенки поет.
Шишка отскочила
Прямо мишке в лоб.
(дотрагиваются до лба ладошкой)
Мишка рассердился
И ногою топ! (Топают ногой)

II КОМПЛЕКС:

1. «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)

2. «Рыбка»

Рыбка плавает в водиче,

Рыбке весело резвиться.

(Положение ладоней то же извилистые движения кистями рук)

3. Ходьба (30 секунд)

4. Равновесие:

- Перешагивание через веревочку (высота 10см)

