**Комплексы утренней гимнастики**

**В младшей группе № 5**

Подготовила воспитатель

 МОУ детский сад № 366:

Сафронова С. А.

2023 г

**Комплекс №1 (сентябрь)**

**«Солнышко»**

Выглянуло солнышко и зовет гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать

*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.*

Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко.

*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*

 ОРУ (общеразвивающие упражнения)

 «Поиграем с солнышком»

              1. «Греем ладошки»

И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

             2. «Ищем лучик»

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс.

 Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза

            3. «Радуемся солнышку»

И.п. – о.с. – Прыжки на двух ногах на месте.

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора

*Ходьба стайкой за воспитателем.*

**Комплекс №2 (сентябрь)**

**«Солнышко»**

Выглянуло солнышко и зовет гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать

*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.*

Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко.

*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*

ОРУ «Поиграем с солнышком»

             1. «Греем ладошки»

И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

             2. «Ищем лучик»

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза

             3. «Солнышко и тучка»

*С музыкальным сопровождением. Музыка звучит*

*(солнышко светит) – дети бегают, прыгают или*

*танцуют. По окончании музыки дети*

*останавливаются или приседают, складывают*

*руки над головой «домиком». – 2 раза*

 Ходьба стайкой за воспитателем.

 **Комплекс № 3 (октябрь)**

**«Веселый огород»**

В огород мы пойдем, урожай соберем!

*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.*

Эй, лошадка, го-гоп,

Отвези нас в огород.

*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*

ОРУ «Веселый огород»

               1. «Капуста»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

 Поднять руки через стороны вверх, соединить

пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

              2. «Морковка»

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных

с боков.Согнуть ноги, обхватить руками колени,

голову опустить – и.п. – 4раза

              3. «Веселье"

И.п. – ос. Прыжки на двух ногах на месте. – 4 раза

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.

*Ходьба стайкой за воспитателем.*

**Комплекс №4 (октябрь)**

**«Веселый огород»**

В огород мы пойдем, урожай соберем!

*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.*

Эй, лошадка, го-гоп,

Отвези нас в огород.

*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*

ОРУ «Веселый огород»

                1. «Капуста»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы,

образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

               2. «Морковка»

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков.

 Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову

опустить – и.п. – 4раза

              3. «Горошина»

Не послушный горох раскатился …Ох, ох!

Вы, горошины, бегите.

Домик свой скорей найдите.

*Бег врассыпную под музыку, с окончанием музыки дети*

*бегут к воспитателю. – 2 раза.*

 *Ходьба стайкой за воспитателем.*

**Комплекс №5 (ноябрь)**

**«Птицы»**

Птицы улетали, крыльями махали.

Вот так, вот так крыльями махали.

*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.,*

Птицы улетали, крыльями махали.

Вот так, вот так крыльями махали.

*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*

ОРУ «Птички»

            1. «Птички ходят по водичке»

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая

колени.  - 6 раз

            2. «Пью птички»

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

            3. «Зернышки клюют»

И.п.- ноги на ширине плеч руки опущены,

наклоны вперед.

 *Ходьба стайкой за воспитателем.*

**Комплекс №6 (ноябрь)**

**«Птицы»**

Птицы улетали, крыльями махали.

Вот так, вот так крыльями махали.

*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.,*

Птицы улетали, крыльями махали.

Вот так, вот так крыльями махали.

*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*

ОРУ «Птички»

             1. «Птички ходят по водичке»

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая

колени.  - 6 раз

             2. «Пью птички»

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

             3. «Непоседа-воробей»

Непоседа воробей прыгает и кружится,

Очень радуется он – не замерзла лужица.

Хорохорится, храбриться!

Только «Мяу» он боится!

*На первые 2 строки дети прыгают на двух*

*ногах на месте. С окончанием слов взрослый*

*показывает игрушку кошки и произносит мяу,*

*а дети убегают в условленное место. – 1 раз.*

*Ходьба стайкой за воспитателем.*

**Комплекс №7 (декабрь)**

**«В гости к елочке»**

Чтобы нам не потеряться

Нужно за руки держаться.

Отправляемся мы в лес,

Ждет нас много в нем чудес.

*Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.*

По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем!

По сугробам мы идем и не чуть не устаем.

*Ходьба с высоким подниманием колена 10сек.*

Холодно в лесу зимой побежали все за мной

*Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.*

 ОРУ «В гости к елочке»

                   1. «Высокая елка»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

 Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.

                  2. «Украшаем елку»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон

(внизу у пола выполнить движение кистями рук

 «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки

вперед-вверх – движение кистями «вешаем

 игрушки» - 4 раза.

                 3. «Радуемся елке»

И.п. – о.с. прыжки на месте на двух ногах. – 4 раза

**Комплекс №8 (декабрь)**

**«В гости к елочке»**

Чтобы нам не потеряться

Нужно за руки держаться.

Отправляемся мы в лес,

Ждет нас много в нем чудес.

*Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.*

По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем!

По сугробам мы идем и не чуть не устаем.

*Ходьба с высоким подниманием колена 10сек.*

Холодно в лесу зимой побежали все за мной

*Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.*

 ОРУ «В гости к елочке»

               1. «Высокая елка»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.

              2. «Украшаем елку»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ.

Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук

 «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки

вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» -

 4 раза.

             3. «Игра с зайцами»

Разбежались зайки, Зайки - побегайки.

Эй зайчишки, раз – два – три,

К елке в круг скорей беги.

*На первые две строчки дети разбегаются бегают*

*в рассыпную, на вторые строчки бегут к воспитателю*

*- 2 раза.*

**Комплекс №9 (январь)**

                    **«Снежинки»**

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима белоснежная пришла

*Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.*

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать.

*Ходьба на носках 10сек.*

Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки.

*Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.*

 ОРУ «Снежинки»

              1. «Играем со снежинками»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

 Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом

 поднять вверх -  И.п.. – 4 раза.

              2. «Делаем снежок»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ.

 Наклон (внизу у пола выполнить движение

кистями рук «собираем снег»); выпрямиться –

 И.п - 4 раза.

             3.«Замерзли ножки»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

*Раз – два, раз – два,*

*Вот и кончилась игра.*

**Комплекс №10 (январь)**

**«Снежинки»**

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима белоснежная пришла

*Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.*

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать.

*Ходьба на носках 10сек.*

Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки.

*Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.*

 ОРУ «Снежинки»

              1. «Играем со снежинками»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом

 поднять вверх -  И.п.. – 4 раза.

              2. «Делаем снежок»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон

 (внизу у пола выполнить движение кистями рук

«собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза.

             3. «Замерзли ножки»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

            4. «Побежали наши ножки»

Побежали наши ножки, мы погреем их немножко.

Раз – два – три, раз-два – три, ты скорей ко мне беги

*На первую строчку дети бегают врассыпную*

*На вторую бегут к воспитателю – 2 раза*

**Комплекс №11 (февраль)**

**«Веселые погремушки»**

*Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.*

*Ходьба на носках 15сек.*

*Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек.*

*Перестроение в полукруг*

 ОРУ «Веселые погремушки»

               1. «Позвеним вверху»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно,

руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх,

 позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза

              2. «Спрятали погремушки»

И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести

 погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.

            3. «Прыгаем с погремушкой»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

*Раз – два, раз – два, вот и кончилась игра.*

**Комплекс №12 (февраль)**

**«Веселые погремушки»**

*Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.*

*Ходьба на носках 15сек.*

*Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек.*

*Перестроение в полукруг*

 ОРУ «Веселые погремушки»

               1. «Позвеним вверху»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно,

руки с погремушками за спиной. Поднять руки

 вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4

раза

              2. «Спрятали погремушки»

И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести

погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.

              3. «Прыгаем с погремушкой»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

              4. «Побежали наши ножки»

Побежали наши ножки, мы погреем их немножко.

Раз – два – три, раз-два – три, ты скорей ко мне беги

*На первую строчку дети бегают врассыпную*

*На вторую бегут к воспитателю – 2 раза*

**Комплекс №13 (март)**

**«За воротами весна»**

Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко

*Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.*

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

*Ходьба на носках 15сек.*

С солнцем нам легко бежать, будем мы весну встречать

*Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек.*

*Перестроение в полукруг*

 ОРУ «За воротами весна»

               1. «Сосульки»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно,

руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и

подняться на носочки, потом вернуться в И.п. – 4

раза

              2. «Капель»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Поворот вправо с отведением правой руки

(ладонь вверх – «ловим капельки») – И.п. – 4 раза.

              3. «Радуемся весне»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

**Комплекс №14 (март)**

**«За воротами весна»**

Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко

*Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.*

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

*Ходьба на носках 15сек.*

С солнцем нам легко бежать, будем мы весну встречать

*Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек.*

*Перестроение в полукруг*

 ОРУ «За воротами весна»

                 1. «Сосульки»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно,

 руки в низу. Поднять руки вверх через стороны

 и подняться на носочки, потом вернуться в И.п.

 – 4 раза

                 2. «Капель»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

 Поворот вправо с отведением правой руки

 (ладонь вверх – «ловим капельки») – И.п. – 4 раза.

                3. «Радуемся весне»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

                4. «Непоседа-воробей»

Непоседа воробей прыгает и кружится,

Очень радуется он – не замерзла лужица.

Хорохорится, храбриться!

Только «Мяу» он боится!

*На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах*

*на месте. С окончанием слов взрослый показывает*

*игрушку кошки и произносит мяу, а дети убегают в*

*условленное место. – 1 раз.*

Ходьба стайкой за воспитателем.

**Комплекс №15 (апрель)**

**«Весна»**

Просыпается природа, улучшается погода.

Ах, в апреле весна настоящая пришла.

*Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.*

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

*Ходьба на носках 15сек.*

Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.

*Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.*

*Перестроение в полукруг*

 ОРУ «Весна»

                 1. «Скворцы прилетели»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно,

руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и

подняться, потом вернуться в И.п. – 4 раза

                2. «Птички зернышки клюют»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон

 вперед достать пальцами пол – И.п. – 4 раза.

                3. «Ленивый кот»

И.п. – о.с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух

 ногах на месте. – 5 раз

**Комплекс №16 (апрель)**

**«Весна»**

Просыпается природа, улучшается погода.

Ах, в апреле весна настоящая пришла.

*Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.*

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

*Ходьба на носках 15сек.*

Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.

*Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.*

*Перестроение в полукруг*

 ОРУ «Весна»

                1. «Скворцы прилетели»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно,

 руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и

подняться, потом вернуться в И.п. – 4 раза

                2. «Птички зернышки клюют»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон

вперед достать пальцами пол – И.п. – 4 раза.

               3. «Ленивый кот»

И.п. – о.с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух

 ногах на месте. – 5 раз

              4. «Гнездо»

Ах скворцы летают, ищут, где же гнездышки им свить.

Где птенцы их будут жить.

*Дети бегают врассыпную по залу под музыку, музыка*

*останавливаются дети бегут к обручам (2-3, по*

*несколько детей на обруч) лежащим на полу и*

*прыгают в них, садятся на корточки.*

**Комплекс №17 (май)**

**«На лугу»**

Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет?

*Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.*

Чтобы травку не помять надо на носочки встать

*Ходьба на носках 15сек.*

А лошадка на лугу прыгает резвиться, зиму всю и всю весну

Травушка ей сниться.

 *Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.*

*Перестроение в полукруг*

 ОРУ «На лугу»

                   1. «Бабочка»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки

 к плечам. Руки в стороны, потом вернуться в И.п. – 4 раза

                   2. «Стрекоза»

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Повороты

 вправо - влево – И.п. – 4 раза.

                   3. «Одуванчик»

И.п. – сидя ноги согнуты, руками обхватить колени,

 голову опустить. Выпрямить ноги (можно слегка развести),

одновременно выпрямить руки вверх

и в стороны. 5 раз

                  4. «Жук»

Жук проснулся и жужжит, над травою он летит.

*Дети бегают врассыпную по залу со звуками «Ж-Ж-Ж»*

*под музыку, музыка останавливается дети*

*останавливаются и походят к воспитателю. – 2 раза*

**Комплекс №18 (май)**

**«На лугу»**

Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет?

*Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.*

Чтобы травку не помять надо на носочки встать

*Ходьба на носках 15сек.*

А лошадка на лугу прыгает резвиться, зиму всю и всю весну

Травушка ей сниться.

*Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.*

*Перестроение в полукруг*

 ОРУ «На лугу»

               1. «Бабочка»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно,

руки к плечам. Руки в стороны, потом вернуться

 в И.п. – 4 раза

               2. «Стрекоза»

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс.

Повороты вправо - влево – И.п. – 4 раза.

               3. «Одуванчик»

И.п. – сидя ноги согнуты, руками обхватить колени,

голову опустить. Выпрямить ноги (можно слегка

 развести), одновременно выпрямить руки вверх

и в стороны. 5 раз

              4. «Одуванчик, скинул желтый сарафанчик»

Одуванчик, одуванчик, скинул желтый сарафанчик

В шар воздушный превратился, дунул ветер шарик

взвился

К удивлению ребят, вместо шарика летят,

 белые снежинки легкие пушинки.