

Картотека утренней гимнастики для детей 2 - 3 лет.



*Утренняя
разминка
для
детей 2- 3 лет.*

Утренняя разминка №1

«Дружная зарядка»

Вводная часть

Ходьба обычная за воспитателем (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба со сменой направления (20 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть.

А теперь все по порядку дружно встали на зарядку.

Руки в стороны, согнули, в стороны согнули (повтор по 4- раза)

Вверх подняли, помахали.

Спрятали за спину их.

Через правое плечо, через левое ещё, оглянулись.

(повороты головы, вправо, лево) (повтор 4- раза)

Дружно, вместе, повернулись!

Дружно присели, пяточки задели.

На носочки поднялись, опустили руки вниз.

Разминка №2.

«Медвежата»

Вводная часть

Ходьба обычная за воспитателем (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба со сменой направления (20 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть.

Текст стихотворения сопровождается движениями.

Медвежата в чаще жили, головой они крутили

Вот, так, вот, так, головой они крутили.

Медвежата мёд искали, дружно дерево качали

Вот, так, вот, так, дружно дерево качали.

А потом они плясали, выше лапы поднимали

Вот, так, вот, так, лапы выше поднимали.

А потом, к реке спустились, из реки воды напились

Вот, так, вот, так, из реки воды напились.

А потом все приседали, дружно вместе все вставали

Вот, так, вот, так, дружно вместе все вставали.
А затем, все дружно вместе они прыгали на месте.
Медвежата так устали, сели дружно отдыхали.

Разминка №3.

«Прогулка»

Вводная часть

Ходьба обычная за воспитателем (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба со сменой направления (20 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть.

Текст стихотворения сопровождается движениями.

Раз, два, три, четыре, пять

Мы отправимся гулять.

Друг за другом пошагаем

Дружно ноги поднимаем.

На носочках побежим,

Далеко не убежим.

Руки вверх подняли дети,

Ветки так качает ветер.

Если ветер затихает, значит, дети приседают.

Мы подпрыгнем, выше, выше

Хлопнем громко, топнем тише.

Мы до солнышка, дотянемся

Маленькими не останемся.

Друг за другом повернёмся и с прогулки все вернёмся!

Разминка №4.

«Подражайки»

Вводная часть

Ходьба обычная за воспитателем (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба со сменой направления (20 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть.

Текст стихотворения сопровождается движениями.

Ходит аист по болту и лягушек ищет он.

Вправо, влево повороты, раз поклон и два поклон.
Скачут зайки на лужайке, через мостик и в лесок.
Мы попрываем как зайки, прямо, в бок, наискосок.
Над полями, над лугами, закружились мотыльки
Вот и мы кружиться стали и проворны и легки.

Разминка №5.

«В лесу»

Вводная часть

Ходьба обычная за воспитателем (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба со сменой направления (20 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть.

Текст стихотворения сопровождается движениями.

Руки подняли и покачали – это деревья в лесу

Руки согнули, кисти стpяхнули – ветер сбивает росу.

В стороны руки, дружно помашем – это так птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем, крылья сложили назад.

Разминка №6.

«Котята»

Как котята мыли лапки: вот так, вот так!

Мыли ушки, мыли брюшки: вот так, вот так!

И клубки они катали вот так, вот так!

Молочко они лакали вот так, вот так!

А потом все потянулись: вот так, вот так!

А потом все улынулись: вот так, вот так!

А потом они грустили: вот так, вот так!

Слёзки горько они лили: вот так, вот так!

А потом они устали, сладко, сладко засыпали:

Вот так, вот так!

Утренняя разминка № 7

«По дорожке дети шли»

Вводная часть.

Ходьба обычная за воспитателем (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба со сменой направления (20 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть.

По дорожке дети шли и ракету нашли (ходьба 2 круга).

А сейчас мы с вами, дети, летаем на ракете.

Вот летит ракета ввысь, на носочки поднялись (3 раза).

Вот на землю опустились, в мельницу мы превратились.

Ветер дует, задувает, нашу мельницу вращает

(по 2 раза вправо и влево).

А теперь насос включаем, воду из реки качаем.

Раз, два наклонились, хорошо мы потрудились (3 раза).

Утренняя разминка № 8

«Все захлопали в ладоши»

Вводная часть.

Ходьба обычная за воспитателем (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба со сменой направления (20 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть.

Все захлопали в ладоши дружно, веселее (4 раза).

Застучали наши ножки громче и быстрее (4 раза).

По коленочкам ударим тише, тише, тише (4 раза).

Поднимаем наши ручки выше, выше, выше.

Завертели наши ручки, тихо опустились. (2 раза).

Покружились, покружились и остановились (2 раза).

Утренняя разминка № 9

«Мы флажки все в руки взяли»

Вводная часть.

Ко мне, дети подойдите, по флажку вы все возьмите.
Мы флажки все в руки взяли, с ними дружно зашагали.
Вот как дружно мы шагаем, выше ножки поднимаем (20 секунд).
А теперь все побежали и флажком мы помахали (20 секунд).
Построение врассыпную.

Основная часть.

В круг, ребята, надо встать и флажки всем показать.
Флажки вверх вы поднимите, теперь дружно опустите,
Снова будем поднимать и опять их опускать (4 раза).
С флажком будем приседать, с флажком будем мы вставать

(3 раза)

А теперь мы дружно вместе все попрыгаем на месте (4 раза).
На носочках поднялись, опустили флажки вниз (2 раза).
Ко мне, дети подойдите, и флажки вы все верните.

Утренняя разминка № 10

«Прогулка»

Вводная часть.

Ходьба обычная за воспитателем (20 секунд).
Бег обычный (20 секунд).
Ходьба со сменой направления (20 секунд).
Построение врассыпную.

Основная часть.

По тропинке мы пошли, на полянку все пришли (1 круг)
На полянку пришли, и грибочки здесь нашли.
Раз грибок, два грибок положили в кузовок (наклоны 4 раза).
К речке быстро мы спустились, все присели и умылись (3 раза).
Все захлопали в ладошки и потопали немножко (4 раза).
На носочках потянулись, и друг другу улыбнулись (2 раза).

Утренняя разминка № 11

«Ёжик топал по тропинке»

Вводная часть.

Ходьба обычная за воспитателем (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть.

Ёжик топал по тропинке, он грибочки нёс на спинке (1 круг).

Долго он их собирал, наклонялся и устал (наклоны 4 раза).

Сядет ёжик, посидит, да вокруг он поглядит (приседание 4 раза).

Вот по лесу скачет зайка, это зайка попрыгайка.

Скачет зайка скок да скок, быстро, быстро на лужок

(прыжки 3 раза).

Ну, а вот и волк идёт, он зубами щёлк да щёлк

(сжимать и разжимать пальцы 4 раза)

Ёжик, дети, улыбнулся и скорей в клубок свернулся.

Утренняя разминка № 12

«Зайка»

Вводная часть.

Ходьба обычная за воспитателем (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть.

Зайке холодно сидеть, нужно лапочки погреть.

Лапки вверх, лапки вниз, на носочках подтянись (3 раза).

Лапки ставим на бочок, на носочках скок-скок-скок (4 раза).

А затем вприсядку, чтоб не мёрзли лапки (4 раза).

Прыгал зайнышка, устал, лёг на травку, полежал.

Утренняя разминка № 13

«Мы погреемся немножко»

Вводная часть.

Ходьба обычная за воспитателем (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть.

Мы погреемся немножко, мы похлопаем в ладошки

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, хлоп (4 раза).

Ножки тоже мы погреем, мы попрыгаем скорее

Прыг, прыг, прыг, прыг, прыг (4 раза).

Рукавицы мы надели, не боимся мы метели

Да, да, да, да, да (руки поочерёдно вперёд 4 раза).

Мы с морозом подружились, как снежинки закружились

Да, да, да, да, да (3 раза).

Покружились, покружились и на землю опустились

Вот так, так, так, так (2 раза).

Утренняя разминка № 14

«Гости шли на ёлку»

Вводная часть.

Ходьба обычная за воспитателем (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть.

Утром по просёлку гости шли на ёлку (ходьба 2 круга)

Эй, давай повторяй, кто пришёл на ёлку?

Вот пришли зайчишки, зайчики трусишки

Ушками задвигали, у ёлочки запрыгали (4 раза).

Вот шагают петушки золотые гребешки

Красные сапожки на высоких ножках

(ходьба с высоким подниманием колен, взмахи руками 4 раза).

Вышел из берлоги мишка на дорогу

Лапками захлопал, ножками затопал (4 раза).

Гимнастика в стихах для младших дошкольников.



№1. «Говорит цветку цветок»

Говорит цветку цветок,
Подними-ка свой листок.
(Дети поднимают и опускают руки.)
Выйди на дорожку,
Да притопни ножкой.
(Дети шагают на месте, высоко поднимая колени.)
Да головкой покачай
Утром солнышко встречай.
(Вращение головой.)
Стебель наклони слегка —
Вот зарядка для цветка.
(Наклоны.)
А теперь росой умойся,
Отряхнись и успокойся.
(Встряхивания кистями рук.)
Наконец готовы все
День встречать во всей красе.



№2. «День-день, день-день»

Начинаем новый день -
(Шагаем на месте.)
Дили, дили, дили, дили
Колокольчики будили,
Всех зайчат, всех ежат
(Руки на поясе, наклоны влево - вправо)
И воробышек проснулся,
(Прыжки на месте.)
И зайчонок встрепенулся-
(Приседания.)
На зарядку, кто вприпрыжку
(Прыжки с ноги на ногу.)
Кто в присядочку,
(Приседания.)
Через поле напрямик
(Бег на месте.)
Прыг-прыг-прыг-прыг-
(Прыжки на месте.)



№3. «Дышим носом глубоко»

Дышим носом глубоко,
Поднимаемся легко.
(Тянемся на носочках вверх.)
Наклоняемся вперед,
Прогибаемся назад.
(Наклоны вперед, прогибы назад)
Как деревья ветер гнёт
Так качается народ
(Наклоны взад-вперед.)
Головой теперь покрутим,
Так мы лучше думать будем,
(повороты головы, вправо, лево)
Поворот и поворот,
А потом наоборот.
(Вращения головой в стороны.)
Встанем, дети, на носочки,
(Потягивания — руки вверх.)
На зарядке ставим точку.



№4. «Вверх, вниз потянись»

Одолела вас дремота,
(Зеваем.)
Шевельнуться неохота?
Ну-ка, делайте со мною
Упражнение такое:
Вверх, вниз потянись,
(Руки вверх, потянулись.)
Окончательно проснись.
Руки вытянуть пошире.
(Руки в стороны.)
Раз, два, три, четыре.
Наклониться — три, четыре
(Наклоны туловища.)
И на месте поскакать.
(Прыжки на месте.)
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.



№5. «Повторяй, подражай»

Ручки потянули вверх,
Словно там висит орех.
(Потягивания — руки вверх.)
Тянем в стороны потом,
Словно обнимаем дом.
(Потягивания — руки в стороны.)
Ноги врозь, на пояс руки.
Влево плечи разверни.
А теперь направо. Ну-ка!
Упражнение повтори.
(Вращение туловищем в стороны.)
А теперь пора попрыгать,
Как лягушка, прыг-прыг-прыг.
(Прыжки вверх)
Кто устать боится мигом,
Кто к зарядке не привык?
(Прыжки на месте.)

Следующие комплексы утренней гимнастики выполняются в соответствии с текстом и показом взрослого.

№6. «Потягушки»

Мы на цыпочки привстали,
Ручки кверху мы подняли,
Мы вздохнули, потянулись
И друг другу улыбнулись.
Выдохнули, руки вниз,
Повторим теперь на «бис»!
Упражнение простое,
Крутим влево головою.
А теперь круги направо.
Зарядились мы на славу.
Сжали руки в кулаки,
Начинаются рывки.
Левой, правой, левой, правой.
Молодцы, ребята, браво!
Нам такая физкультура
Укрепит мускулатуру!

№7. «Наклоны в стороны»

Встали прямо, ноги шире,
Подбоченились руками.
Наклонились в правый бок,
Влево наклонились,
А теперь еще разок,
И остановились.
Продолжаем мы зарядку,
И идем плясать вприсядку!
Раз – присели, два – привстали,
Еще разик! Не устали?
Энергичней приседаем!
Спинку резче выпрямляем!
Встали строем, как солдаты.
Бег на месте, аты-баты!
Побыстрей! Коленки выше!
Замедляем бег. Потихе!
Дышим ровно, глубоко,
Медленно идем, легко.
Раз и два – считаем вместе.
Три, четыре. Стой на месте!

№8. «Дружно все»

Девочки и мальчики,
Представьте, что вы зайчики.
Волки зайцев напугали,
Зайцы быстро поскакали.
По дорожке прыг-скок,
Не догонит серый волк.
Все на коврик улеглись,
Ножки все подняли ввысь.
Лежа, на велосипеде
Быстро мы сейчас поедem.
Резво крутим мы педали,
Пока ножки не устали.
Все, приехали, слезай!
Быстро на ноги вставай!
Хорошо позанимались.
Все трудились, все старались.
Отдохнуть пришла пора.
Ровно дышим, детвора!
Пусть немного мы устали,
Ежедневная зарядка
Помогает быть в порядке.
Утренние упражнения
Поднимают настроенье.

№9. «Вместе по лесу идем»

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки.
(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки)
Мы готовимся к походу
Разминаем свои ноги
(Движение «велосипед»)
Вместе по лесу идем,
Не спешим, не отстаем.
Вот выходим мы на луг
Тысяча цветов вокруг!
(ходьба на месте)
Вот ромашка, василек,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковер
И направо и налево.
(Наклоны, имитируют срывание цветов)
Видишь, бабочка летает, на лугу цветы считает.
(Имитируют полет бабочки)
- Раз, два, три, четыре, пять,
Их считать - не сосчитать!
(Указательным пальцем ведут счет)
За день, за два и за месяц...
Шесть, семь, восемь, девять, десять.
(Хлопки в ладоши)
Даже мудрая пчела
Сосчитать бы не смогла!
(Машут руками-крылышками)
К небу ручки потянули,
Позвоночник растянули.
(Потягивание, руки вверх)
По дорожке босиком
Будем мы бежать домой.
Долго по лесу гуляли
И немножко мы устали.
Отдохнем и снова в путь
Важные дела нас ждут.
(Садятся на стульчики)

№10. «Мы готовы для похода»

Мы готовы для похода,
Поднимаем выше ноги.
Лежа, поднимаем и плавно опускаем ноги
Птицы учатся летать,
Плавно крыльями махать.
Руки к плечам, машут «крыльями»
Сделали глубокий вдох,
Отправляемся в поход.
Глубокий вдох, выдох
Полетели, полетели
И на землю тихо сели.
Выполняют махи руками и приседают на корточки
Взвились мы под облака
И земля нам не видна
Встали, машут руками «крыльями»
Сделали наклон вперед,
Кто носочки достает?
Выполняют наклоны с касанием носочков ног
Руки ставим перед грудью.
Развивать их резко будем.
С поворотом раз, два, три,
Не бездельничай, смотри!
Рывки руками перед грудью
Приседаем – раз, два, раз,
Ножки разомнем сейчас.
Сели- встали, сели – встали.
Движения в соответствии с текстом
Мы готовы для похода
На ходьбу мы перейдем,
Ножки наши разомнем.
Мы активно отдыхаем,-
То встаем, то приседаем-
Раз, два, три, четыре, пять,
Вот как надо отдыхать.
Приседания
Головой теперь покрутим-
Лучше мозг работать будет.
Круговые вращения головой
Крутим туловищем бодро-
Это тоже славный отдых.
Круговые движения туловищем
Мы в походе устали что-то,
Приземлимся на болото.
Садятся на стульчики.

№11. «Малыши, малыши, встали на зарядку»

Малыши, малыши - Дружные ребятки.
Малыши, малыши - Вышли на зарядку.
Вот так, вот так! Вышли на зарядку.
Вот так, вот так! Вышли на зарядку.
Раз, два, три! Раз, два, три!
Ноги поднимайте. Раз, два, три!
Раз, два, три! Веселей шагайте.
Вот так, вот так! Ноги поднимайте.
Раз, два, три! Раз, два, три!
Потянитесь дружно.
Раз, два, три! Раз, два, три!
Закаляться нужно.
Вот так, вот так!
Потянитесь дружно.

Мы зарядку делать будем,
Мы зарядку делать будем.
Мы руками быстро крутим,
То назад, а то вперёд,
А потом наоборот.
(Вращение прямых рук назад и вперёд.)
Наклоняемся пониже.
Ну-ка, руки к полу ближе!
Выпрямились, ноги шире.
Тянем спинку, три-четыре.
(Наклоны вперёд.)

На площадке красный мячик
Выше всех сегодня скачет.
Вместе с мячиком скачу,
До небес достать хочу.
(Прыжки на месте.)
Стоп! Закончилась зарядка.
Вдох и выдох для порядка.
(Руки вверх — вдох, вниз через стороны — выдох.)
Раз-два-три-четыре-пять.

№13. «Нора под горой»

Вот высокая гора, *(тянемся вверх)*
А под ней внизу - нора *(приседаем)*
У норы шесть совят
Во все стороны глядят
(Крутим головой)
Вот высокая гора, *(тянемся вверх)*
А под ней внизу - нора *(приседаем)*
У горы шесть медвежат *(ходим "по - медвежьи")*
И шесть маленьких ежат
(скрещиваем у груди руки с растопыренными пальцами - "колючки")
Вот высокая гора, *(тянемся вверх)*
А под ней внизу - нора *(приседаем)*
У горы шесть воробьят
Улететь они хотят *("машем крыльями")*
Вот высокая гора, *(тянемся вверх)*
А под ней внизу - нора *(приседаем)*
У норы шесть жеребят
Травку свежую, едят *(наклоны)*
Вот высокая гора, *(тянемся вверх)*
А под ней внизу - нора *(приседаем)*
У норы шесть лягушат
скачут, прыгают, спешат. *(прыжки)*
Вот высокая гора, *(тянемся вверх)*
А под ней внизу - нора *(приседаем)*
А в норе крот, крот,
Роет он подземный ход! *("загребаем" руками)*

№14. «Дрова»

Пилит, пилит пила,
Будут у меня дрова.
(Показываем как пилим)
Славные чурбачки
Напилили мужички.
(Наклоны и как будто катим по полу бревнышко)
Я потом топор возьму
И дрова - поколю.
(Колем)
У меня у молодца
Целая поленища!
(Руки в стороны и вверх)
В печку я дрова сложу
И огонь в ней зажгу.
(Показываем)
Будет у меня тепло,
будет очень ХОРОШО!
(Вытянутыми вперед руками хлопаем в ладоши).

Мы пирог поставим в печь,
(Наклон вниз, "берем пирог" и вытягиваем руки вперед - ставим)
Печь пирог наш будет печь.
(Плавные движения руками в стороны)
Вот он и испекся,
На столе разлегся.
(Разводим руками, показывая, какой большой пирог).
Он такой хороший, толстый,
Замечательный пирог!
Заходи скорее в гости!
(Идем)
Отрезай себе кусок!
(Гладим животик)

№15. «Африка»

Мы поедem в Африку, в Африку, в Африку!
Африка далеко и добраться нелегко.
Сядем, сядем в самолет,
кто сегодня пилот?
(Выбираем одного из детей идти первым)
"Ну а Мишенька пилот".
(Идем, покачивая руками, гудим как самолетики.)
Мы успели, мы успели,
Приземлились, прилетели
(Наклон вперед, тянем руки к полу)
Пальмы нас встречали
Листьями качали
(Качаем руками над головой)
В Африке бегемот
Толстый, толстый, толстый, вот -
(Показываем разводя руки)
В Африке крокодил
Пасть большущую раскрыл
(Показываем руками)
Мы его узнали,
Быстро убежали
(Бегаем)
В Африке мартышки
Ох и шалунишки!
(Показываем "мартышек" раскачиваясь с согнутыми руками)
В Африке добрый слон,
Ох и топает же он!
(Топаем на месте)
Вот и все, пора домой,
Самолетики, за мной!

№16. Ритмическая разминка "песенка маме"

Солнце ярким мячиком,
Вдаль по небу катится,
(Качаем руками над головой)
В лужах отражается,
Наш весенний лес.
(Согнувшись в поясе, махи руками внизу)
Все зайчата - новые
Надевают платьца,
*(Кружимся, девочки держатся ручками за краешки платьев, мальчики
руки на поясе)*
В этот день особенно
(хлопаем в ладоши руки за спиной)
Хочется чудес.
(хлопаем в ладоши руки впереди туловища)
В городе по улицам,
Бегают трамвайчики,
(Руки вытянуты вверх, как бы "держимся за поручни", ходьба на месте)
А у нас под кленами,
Первые цветы.
(Приседаем, вытягиваем руки вперед)
Все мои знакомые -
Зайчики и зайчики,
(шевелим приставленными к голове руками - "показываем ушки зайцев")
Ну а самый лучший зайчик
Мама, это ты!
(прыгаем на месте, одновременно хлопая в ладоши)
Под высокой елкой
Мы печем печенье,
(Показываем ладошками "как печем" - повороты кистей)
Достаем подаренный
Белочкой орех. *(""достаем" из за спины и вытягиваем руки вперед)*
Даже злому волку,
Будет угощение,
(грозим пальцем)
День сейчас особенный,
Праздничный для всех.
(повороты в стороны широко разводя руки)
Мы сегодня празднуем,
На своей поляночке,
(Руки на поясе, "плясовые" движения)
И уже для мамочки
(приседаем)
Я несу цветы.
(выпрямляемся и обхватываем себя руками)

Комплекс № 1

«Ласковая киска»

Вводная часть

Ходьба обычная за воспитателем (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба со сменой направления (20 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Кошечка греется на солнышке»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Наклонить голову к одному плечу.

Вернуться в исходную позицию.

Наклонить голову к другому плечу.

Вернуться в исходную позицию.

По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание: «Резких движений головой не делать».

Упражнение «Кошечка играет»

Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной.

Наклониться вперед, положить голову на колени.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Кошечка спряталась»

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Присесть, закрыть глаза руками.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Кошечка радуется»

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой «стайкой» (1,5 минуты).

Дети вслед за кошкой возвращаются в группу.

Комплекс № 2
«Веселые гуси»

Вводная часть

Ходьба стайкой (15 секунд).

Ходьба за воспитателем, руки вверх (15 секунд).

Бег врассыпную (15 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Гуси проснулись»

Исходная позиция: стоя, руки опущены.

Поднять руки через стороны, произнести: «Га-га!».

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Гуси шипят»

Исходная позиция: стоя, руки за спиной.

Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать: «Ш-ш-ш».

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

Упражнение «Спрятались гуси»

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Присесть, руки положить на голову.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Радуются гуси»

Исходная позиция: стоя.

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Медленный бег за воспитателем «стайкой» (30 секунд).

Медленная ходьба за воспитателем (30 секунд).

Комплексе № 3

«Части тела»

Вводная часть

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

Бег стайкой за воспитателем (20 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Остановка. Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Покажи руки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, выпрямить и сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Где колени»

Исходная позиция: стоя, ноги расставлены, руки за спину.

Наклониться вперед, ладони положить на колени, смотреть на колени, сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

Упражнение «Спрячь голову»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.

Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги.

Вернуться в исходное положение.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя.

Упражнение «Прыгают ножки»

Исходная позиция: стоя, руки произвольно.

Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.

Указание: «Прыгать мягко».

Заключительная часть

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

Комплекс № 4
«Петя-петушок»

Вводная часть

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (20 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Петушок машет крыльями»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указания: «Держите спину ровно»

Упражнение «Петушок пьет водичку»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Наклониться.

Вернуться в исходную позицию. Высоко поднять голову.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание: «Хорошо выпрямить спину после наклона».

Упражнение «Петушок клюет зернышки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Присесть, постучать пальчиками по полу.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Петушок радуется»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

2-3 пружинки и 5-6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное.

Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Ходьба в колонне за воспитателем (30 секунд).

Комплекс № 5
«Серенький зайчишка»

Вводная часть

Ходьба по залу друг за другом (15 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Зайка греет лапки на солнышке»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, повернуть ладонями вверх-вниз, сказать: «Тепло».

Вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Индивидуальные поощрения.

Упражнение «Зайка греет ушки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Повернуть голову в сторону.

Вернуться в исходную позицию.

Повернуть голову в другую сторону.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Упражнение «Зайка прячет лапки»

Исходная позиция: стоя, руки в стороны.

Наклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет».

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Индивидуальные указания и поощрения.

Упражнение «Зайка занимается спортом»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Бег на месте 8-12 секунд. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Поощрения.

Заключительная часть

Бег по залу.