

Комплексы упражнений утренней гимнастики для младшей группы
Воспользуйтесь подборкой комплексов упражнений для утренней зарядки в младших группах. О том, как организовать и контролировать зарядку

Комплекс № 1

Ходьба обычная, бег по кругу.

1. «Погреем руки на солнышке».

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину или на пояс. Руки вперед, поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо», спрятать за спину.

Сохранять устойчивое положение. Повторить шесть раз.

2. «Хлопок по коленям».

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться, посмотреть на потолок, потянуться. Повторить пять раз.

3. «Поднимись выше».

И. п.: сидя на пятках, руки на пояс. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в и. п. Опускаясь, сказать «сели». Повторить пять раз.

4. «Зайчик».

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз, положение рук может быть различное. 8–10 подпрыгиваний и 8–10 шагов. Прыгать легко, мягко.

Дыхание произвольное. Повторить три раза.

Игра малой подвижности «Солнышко и дождик».

Дети стоят стайкой возле воспитателя. По команде «Солнышко» дети отбегают и выполняют произвольные движения, по команде «Дождик» – собираются возле воспитателя.

Комплекс № 2

Ходьба обычная, бег по кругу.

1. «Играют пальчики».

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вперед, пошевелить пальцами, руки на пояс. Через 4–6 секунд руки опустить. Повторяем снова, руки в стороны. Дыхание произвольное. Повторить четыре раза.

2. «Наклонись и выпрямись».

И. п.: сидя, ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, смотреть вперед, вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить пять раз.

3. «Короткие и длинные ноги».

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть – короткие ноги, встать – длинные. Повторить пять раз.

4. «Воробышек».

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8–10 подпрыгиваний и 8–10 шагов. Прыгать мягко, легко. Дыхание произвольное. Повторить три раза.

Заканчивая упражнение, ходьбу продлить.

Игра малой подвижности «Узнай по голосу».

Ход игры: дети идут по кругу и произносят текст, водящий – в середине круга.

Водящий закрывает глаза и угадывает, кто из детей его позвал.

Ваня, ты сейчас в лесу.

Мы зовем тебя: «А-у!»

Ну-ка глазки закрывай,

Не робей,

Кто позвал тебя?

Узнай поскорей!

Комплекс № 3

Ходьба обычная, на носках, бег по кругу.

1. «Папа, мама, брат и я вместе – дружная семья!»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопки перед лицом восемь раз под слова.

Вернуться в и. п. Повторить три раза.

2. «Все вместе наклоняемся, физкультурой занимаемся!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз.

3. «Папа большой, а я – маленький. Пусть я маленький, Зато – удаленький».

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4–5 раз.

4. «Прыгаем мы дружно, это очень нужно! Кто же прыгнет выше – мама или Миша?»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6–8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба 5–6 секунд. Повторить два раза.

Игра малой подвижности «У ребят порядок строгий».

Ход игры: дети ходят по залу в рассыпную. По сигналу дети строятся в колонну.

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселей:

Тра-та-та, тра-та-та!

Комплекс № 4

Используйте флажки.

Ходьба, ходьба на носках, бег по кругу.

1. «Салют».

И. п.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Через стороны вверх широкие скрестные взмахи 3–4 раза и через стороны опустить, сказать «вниз». Повторить шесть раз.

2. «Палочкой до пола».

И. п.: ноги на ширине плеч, флажки за спиной, хват за середину, указательный палец на палочке. Наклон вперед как можно дальше, палочкой коснуться пола, выпрямиться. Ноги не сгибать. Повторить пять раз.

3. «Ноги в стороны».

И. п.: сидя, флажки на полу у пяток, руки – упор сзади. Одну ногу перенести через флажок, затем другую. Так же вернуться в и. п. То же, последовательное выполнение. Голову не опускать. Повторить пять раз.

4. «Повороты».

И. п.: стоя на коленях, флажки в стороны. Поворот вправо-влево, флажки вниз. Повторить четыре раза.

5. «Подпрыгивание».

И. п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 3–4 пружинки со взмахом флажков вперед-назад, 10–12 подпрыгиваний с встряхиванием флажками и 8–10 шагов. Повторить 3–4 раза.

6. «Дышим».

И. п.: то же. Медленно флажки в стороны и вниз, сказать «вниз». Повторить 4–6 раз.

Игра малой подвижности «Это я!».

Воспитатель показывает детям, как надо выполнять движения, выразительно произносит текст. Дети выполняют движения, подражая взрослому. «Это глазки. Вот! Вот!» – показывают сначала левый, потом правый глаз. «Это ушки. Вот! Вот!» – берутся сначала за левое ухо, потом за правое. «Это нос! Это рот!» – левой рукой показывают рот, правой нос. «Там спинка! Тут живот!» – левую ладонь кладут на спину, правую на живот. «Это ручки! Хлоп, хлоп!» – протягивают обе руки, два раза хлопают. «Это ножки! Топ, топ!» – кладут ладони на бедра, два раза топают. «Ой, устали! Вытрем лоб» – правой ладонью проводят по лбу.

Комплекс № 5

«Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»

Чтобы быть здоровым,

Чистым и красивым,

Нужно умываться

Белым нежным мылом!

Полотенцем растереться,

Причесаться гребешком,
В одежду чистую одеться
И в детский сад пойти потом!
Ходьба по кругу, на носках, бег обычный, бег на носках.

1. «Чистые ладошки».

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по три раза.

2. «Стряхнем водичку».

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью – «стряхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное.

Повторить 4–5 раз.

3. «Помоем ножки».

И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать.

Повторить 4–5 раз.

4. «Мы – молодцы!»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8–10 подпрыгиваний и 8–10 шагов.

Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2–3 раза.

Игра малой подвижности «Пузырь».

Дети вместе с педагогом берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Педагог говорит:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся вверх и вширь.

Раздувайся, пузырь,

Пузырь мыльный и цветной,

Раздувайся большой,

Оставайся такой да не лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока педагог не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом «хлоп!».

Вариант 2. После слов «лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук «ш-ш-ш» – воздух выходит. Затем дети снова надувают пузырь – отходят назад, образуя большой круг.

Комплекс № 6

Используйте листики.

Ходьба по кругу, на носках, бег обычный, бег на носках.

1. «Листики летят».

И. п.: ноги слегка расставить, листики за спину. Листики через стороны вперед, покачать листики, вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить пять раз.

2. «Поиграем с листиками».

И. п.: ноги на ширине плеч, листики у пояса. Наклон вперед, листики к коленям – выдох – и. п. То же из и. п. сидя, ноги врозь. Приучать детей ноги не сгибать. Повторить пять раз.

3. «Поворот».

И. п.: сидя на пятках, листики у плеч. Поворот в одну сторону, стараться коснуться листиком пола. То же в другую сторону. Повторить четыре раза.

4. «Падают листочки».

И. п.: ноги слегка расставить, листики в опущенных руках. Несколько пружинок с покачиванием листиков, 10–12 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить три раза.

Игра малой подвижности «Найди листочек».

Инвентарь: лист с дерева или бумажный.

Дети встают в рассыпную рядом с педагогом. У педагога в руках листик.

По команде педагога дети закрывают глаза, в это время педагог в пределах игровой площадки прячет листик. Педагог приглашает детей пойти и найти листик:

Листочек, дети, вы найдите

И мне листочек принесите!

Дети ходят по игровой площадке, ищут листочек. Кто из детей первым находит листочек, приносит его педагогу.

Примечание. Перед началом игры напомнить детям, что, когда они ищут листочек, надо ходить, а не бегать.

Комплекс № 7

«Красивые сапожки».

Шагают дружно наши ножки,

На них – красивые сапожки!

Идут сапожки по дорожке,

В них по лужам – тоже можно!

Не промокнув в дождь сапожки,

Сухими будут наши ножки!

Ходьба по кругу, на носках, бег обычный, бег на носках.

1. «Шагают дружно наши ножки».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное.

Повторить 4–5 раз.

2. «Красивые сапожки».

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, коснуться пальцами рук носков сапожек, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить четыре раза.

3. «Крепкие сапожки».

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, кончиками пальцев постучать по носочкам сапожек, встать, выпрямиться. Вернуться в и. п.

Дыхание произвольное. Повторить 4–5 раз.

4. «Напрыгались ножки, устали сапожки».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «устали». Повторить 3–4 раза.

Игра малой подвижности «Ровным кругом».

Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог встает в круг вместе с детьми. Одновременно с началом чтения педагогом текста дети начинают движение хороводом в левую или правую сторону.

Ровным кругом в красивых сапожках

Идем друг за другом по ровной дорожке.

Дружно шагаем, за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе сделаем вот так!

После слов педагога «стой на месте» все останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга.

По окончании текста педагог показывает какое-либо движение: фигуру, приседание, наклоны, прыжки, «пружинка» и т. д.

Примечание. Через несколько занятий можно пригласить кого-либо из детей показать движение, фигуру.

Комплекс № 8

Используйте флажки.

Ходьба по кругу, на носках, бег обычный, бег на носках.

1. «Взмахи».

И. п.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Взмахи вперед-назад 3–4 раза, опустить. Повторить четыре раза.

2. «Спрячем».

И. п.: ноги слегка расставлены, флажки в стороны. Наклон вперед, флажки за спину или в стороны. Повторить пять раз.

3. «Флажки вместе».

И. п.: ноги на ширине плеч, флажки в стороны. Поворот вправо-влево, флажки перед грудью вместе, вернуться в и. п., отдых. Повторить четыре раза.

4. «Подпрыгивание».

И. п.: ноги слегка расставить, флажки опущены. 8–10 подпрыгиваний и ходьба со взмахом флажка. Повторить три раза.

Игра малой подвижности «Ровным кругом».

Воспитатель водящий. Дети образуют круг, в центр которого он становится.

Дети берутся за руки, идут в правую или в левую сторону, произнося текст:

Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно, вместе

Сделаем вот так.

Затем дети останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, опускают руки вниз.

Водящий выполняет какое-либо движение, дети повторяют его. Водящий выбирает того из детей, кто лучше выполнил движение.

Комплекс № 9

«Елка-елочка».

Елка, елочка,

Зеленые иголочки,

Золотые шарики,

Яркие фонарики.

Дед Мороз под Новый год

Нам подарки принесет.

Дружно к елочке пойдем,

Свои подарочки найдем.

Ходьба по кругу, на носках, бег обычный, бег на носках.

1. «Колючие иголочки».

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, пошевелить пальцами, сказать «колючие». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное.

Повторить пять раз.

2. «Здоровается с нами елочка, машет лапами с иголочками».

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая – назад. После 4–6 движений отдых. Приучать к большой амплитуде движений. Дыхание произвольное. Повторить 3–4 раза.

3. «Спрячемся под елочкой».

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, опустить голову, руками обхватить колени, сказать «спрятались». Вернуться в и. п., хорошо выпрямиться. Упражнение выполнять в умеренном темпе. Повторить пять раз.

5. «Смолою пахнет елочка».

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах!». Повторить 3–4 раза. Игра малой подвижности «Найдем еловую веточку».

Инвентарь: еловая веточка.

Педагог до занятия прячет еловую веточку на игровой площадке. Детям предлагается ее найти, при этом педагог может помочь это сделать по определенным приметам. Ребенок, нашедший веточку, приносит ее педагогу.

Игра повторяется.

Комплекс № 10

«Веселая физкультура».

Не скучно нам с тобой.

Будем крепкими и смелыми,

Ловкими и умелыми,

Здоровыми, красивыми,

Умными и сильными.

Ходьба по кругу, на носках, бег обычный, бег с остановками.

1. «Ладони к плечам».

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч; руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить пять раз.

2. «Наклонись и выпрямись».

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки прямые отвести назад-вверх; выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить пять раз.

3. «Птички».

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами рук, как птичка клюет, произнести «клю-клю-клю». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4–5 раз.

4. «Мячики».

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8–10 подпрыгиваний и 8–10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2–3 раза. Подвижная игра «Не опоздай!».

Инвентарь: разноцветные пластмассовые кубики – в соответствии с количеством детей.

Педагог по кругу раскладывает кубики и предлагает детям встать у любого понравившегося им кубика:

Ко мне, дети, подбегайте,

Себе кубик выбирайте.

За него скорей вставайте

И его запоминайте!

После того как дети выберут кубики и встанут за ними, педагог говорит:

По площадке разбегайтесь,

Словно птички, разлетайтесь.

Дети разбегаются по всей игровой площадке, подражая руками взмахам крыльев птиц. Через 30–40 секунд педагог подает сигнал «Не опоздай!».

После сигнала дети бегут к кубикам, стараясь найти свой кубик.

Комплекс № 11

«Барбарики».

1. Сбор на зарядку, организационный момент.

2. Ходьба под мажорный проигрыш попеременно: на носочках, на пяточках, обычная, прыжки на месте и в стороны.

3. Общеукрепляющие упражнения под аудиозапись «Барбарики» одноименного детского коллектива, «Девочки и мальчики, сладкие, как карамельки»:

- ходьба по периметру зала в колонне друг за другом;
- приставной шаг поочередно левым боком, правым боком, руки на поясе;
- обычный бег;
- галоп.

4. Построение врассыпную.

Комплекс № 12

«Солнышко лучистое».

1. Построение.

2. Ходьба попеременно: обычная, на пяточках, на носочках, легкий бег под фонограмму песни «Солнышко лучистое улыбнулось весело».

3. Общеукрепляющие упражнения под аудиозапись утренней зарядки «Солнышко лучистое», под нее выполняются упражнения:

потягивания;

дыхательное упражнение;

из исходного положения, руки на поясе, ноги на ширине плеч, повороты головой влево-вправо, наклоны вперед-назад;

махи руками в стороны и вверх с добавлением ходьбы на месте;

наклоны туловища вперед, пальцы касаются пола;

приседания;

прыжки на месте;

ходьба на носочках с поднятыми руками.

4. Бег в быстром темпе без перерыва 20 секунд.
5. Дыхательное упражнение под аудиозапись «Утро в лесу».