**КОМПЛЕКСЫ  УТРЕННЕЙ  ГИМНАСТИКИ**

**для детей 2 группы раннего возраста**

**Сентябрь**

**1 – 2 неделя**

**Где же наши руки?**

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

Общеразвuвающuе упражнения.

1. “Покажите руки”. (Воспитатель, улыбаясь, проговаривает простые, понятные ребенку, слова и показывает действия – дети повторяют)

И. n.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой: «Вот они («вот руки»)», опустить (сказать: «Спрятали руки»). Повторить 4 раза.

2. “Спрячьте руки”.

И. n.: То же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Через несколько  дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

**3 – 4 неделя**

**Большие и маленькие**

Ходьба стайкой за воспитателем. По сиг налу повернуться к воспитателю.

Общеразвuвающuе упражнения.

1. “Какие мы стали большие”.

И.n.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Какие мы были маленькие”.

И.n.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

**Октябрь**

**1 – 2 неделя**

**Птички**

Ходьба  стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой и закончить ходьбой стайкой.

Общеразвивающие упражнения.

1. “Птички машут крыльями” и.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.
2. “Птички клюют зерна”. И.п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

    Ходьба стайкой.

**3 – 4 неделя**

**Пузырь**

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой, закончить ходьбой стайкой.

Общеразвuвающuе  уnражненuя.

1. “Надуем пузырь”. И. n.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

1. “Пузырь лопнул”. И. n. То же. Присесть, погладить колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

**Ноябрь**

**1 – 2 неделя**

**Барабан.**

      Ходьба стайкой, перейти на бег стайкой, закончить ходьбой.

     Общеразвuвающие упражнения.

1. “Большой барабан”.  И. n.: ноги слегка расстав лены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить  4 раза.
2. “Поиграем на барабане”. И. n.: ноги слегка расставлены, руки внизу за спиной. Нагнуться, по стучать по коленям, сказать “бум-бум”, выпрямиться. Повторить 4 раза.

 Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой.

**3 – 4 неделя**

**Деревья**

Ходьба стайкой, непродолжительный бег стайкой, закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения

1. “Шелестят листочки”. И. n.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Под нять руки вверх, помахать ими, произ нести звук “Ш-Ш-Ш”, опустить. Повто рить 4 раза.

2. “Деревья качаются”. И. n.: то же. Слегка наклониться влево, потом впра во, сказать “Ш-Ш-Ш”, выпрямиться. Повторить 6 раз.        ,

1. “Кусты”. И. n.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

**Декабрь**

**1 – 2 неделя**

**Прятки**

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. “Покажите руки”. И. п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, пока зать ладони, опустить. Повторить 4 раза.        .

2. “Спрячьте голову”. И. п.: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

1. “Приседание”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

**3 – 4 неделя**

**Покажите руки.**

Ходьба, непродолжительный бег стайкой. Перестроиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

 1. “Покажите руки”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой, ладони кверху, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2. “Руки на колени”. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки положить  на колени, выпря миться. Повторить 4 раза.

3. “Спрячьте руки”. И. п.: то же. Присесть, руки на ко лени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

**Январь**

**1 – 2 неделя**

**Пузырь.**

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. По строиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Надуем пузырь”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, сказать “ф-ф-ф”, опустить их и спрятать назад. Повторить 4 раза.

2. “Проверить пузырь”. И. п.: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать “TуK-TуK”, выпрямиться. По вторить 4 раза.

1. “Пузырь лопнул”. и. n.: то же. Присесть, положить руки на колени, сказать “хлоп”, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

**3 – 4 неделя**

**Прятки**

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. “Покажите руки”. И. п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, пока зать ладони, опустить. Повторить 4 раза.        .

2. “Спрячьте голову”. И. п.: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

1. “Приседание”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой

**Февраль**

**1 – 2 неделя**

**Часы**

Ходьба и бег друг за другом. Построиться в полукруг. Общеразвивающие упражнения

        1. “Часы идут”. и. n.: ноги слегка, расставлены, руки внизу.

Раскачивание рук вперед-назад (рис. 15). Повторить 4 раза.

        2. “Проверим часы”. и. n.: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

        3. “Часы звенят”. И. n.: то же. Присесть, постучать по коленям, сказать “динь-динь”, встать. Повторить 4 раза.

        Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

**3 – 4 неделя**

**С погремушкой.**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построиться в круг.

        Общеразвивающие упражнения с погремушкой.

1. “Потряси погремушку”. И. n.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. “Погреми” - поднять погремушку вверх, потрясти ее, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить то же упражнение.

2. “Постучи погремушкой”. И. n.: то же. Нагнуться, постучать погремушкой по коленям, сказать “динь-динь”, вы прямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку.

3. “Положи погремушку”. И. n.: то же. Присесть, положить по гремушку на пол, выпрямиться, присесть, взять погремушку, выпрямиться. Повторить 2 раза. Переложить по гремушку и выполнить то же упражнение.

Бег и ходьба друг за другом.

**Март**

**1 – 2 неделя**

**Птички**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения.

1. “Птички машут крыльями”. И. n.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.

2. “Птички пьют воду”. И. n.: тоже. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

1. “Птички клюют зерна”. И. n. то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.

Бег и ходьба друг за другом.

**3 – 4 неделя**

**С флажком.**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие уnражнения с флажком

1. “Покажите флажок”. И. n.: ноги слегка расставлены, флажок, внизу в правой руке. Поднять флажок, помахать им, посмотреть, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить фла жок в левую руку и выполнить  то же упражнение.

2. “Постучи флажком”. И. n.: то же. Наклониться, посту чать, палочкой флажка по правому колену; выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать флажком по левому колену.

 3. “Положи флажок”. И. n.: то же. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять  фла жок, встать. Повторить 2 раза.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.

**Апрель**

**1 – 2 неделя**

**Барабан.**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Большой барабан”. И. n.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямые руки в сто роны, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Поиграем - на барабане”. И. n.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать “бум-бум”, выпрямиться.

3. “Постучи ногами”. И. n.: ноги слегка расставлены, руки внизу. По

стучать ногами по полу, сказать “тук -тук”. Повторить 4 раза.

Непродолжительный бег и ходьба  друг за другом.

**3 – 4 неделя**

**Прятки**

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. “Покажите руки”. И. п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, пока зать ладони, опустить. Повторить 4 раза.        .

2. “Спрячьте голову”. И. п.: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

1. “Приседание”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

**Май**

**1 – 2 неделя**

**Поезд**

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках.

Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Поезд”. И. n.: ноги слегка расставлены; руки согнуты в локтях (у пояса), пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперед, согнуть, произнести “чу-чу” (рис. 19). Повторить 4 раза.

2. “Починим колеса”. И. n.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямить ся. Повторить 4 раза.

3. “Проверим колеса”. И. n.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом - “ поезд быстро едет ”. Ходьба.

**3 – 4 неделя**

**С погремушкой.**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение         в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой.

1. “Посмотрим на погремушку”. И. n.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять по гремушку вверх, потрясти, посмотреть на нее, опустить, повто рить 4 раза. Переложить погремушку в левую руку и выпол нить те же движения.

2. “Постучи погремушкой”. И. n.: ноги на ширине плеч, погремушка внизу в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать “тук-тук”, выпрямиться. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

3. “Положи погремушку”. И. n.: ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить по гремушку, выпрямиться, присесть, взять по гремушку, встать. Повторить 3 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

**Июнь**

**1 – 2 неделя**

**Бабочки.**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходь ба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Бабочки летают”. И. n.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Раз вести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раз.

2. “Бабочки пьют”. И.n.: ,то же. Нагнуться, руки отвести назад, вы прямиться (рис. 20). Повторить 4 раза.

3. “Бабочки сели”. И. n.: то же. Присесть, руки на колени,

выпрямиться. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

**3 – 4 неделя**

**С флажком.**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестрое ние в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Помаши флажком”. И. n.: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок вверх, по махать им, опустить. П6вторить 3 раза. Переложить флажок левую руку и выполнить те же движения.

2. “Постучи флажок”. И. n.: то же. Наклониться, посту чать по коленям, сказать “тук-тук”, выпрямиться. Повторить3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

3. “Положи флажок”. И. n.:то же. Присесть, положить флажок, встать, присесть, взять флажок, встать. Переложить флажок в левую руку и повторить упражнение.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба.