



«СПОРТЛАНДИЯ»

Картотека утренней гимнастики для воспитанников

1-й младшей группы

(Комплекс №1)

«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!

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 2 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 3 – 4 раза.

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 3 – 4 раза.

(Комплекс № 2)

«Дружная семья»

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть в ладоши 8 раз под слова: Папа, мама, брат и я Вместе — дружная семья!
Отвести руки за спину. Повторить 3 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 3 раза.
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 3 - 4 раза.
4. Прыгаем мы дружно. Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?
И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 5—6 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза.
5. Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!
И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

