

Белоярский район  
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Белоярского  
района «Детский сад «Звездочка» г. Белоярский»  
(МАДОУ «Детский сад «Звездочка» г. Белоярский»)

ПРИНЯТА:  
педагогическим советом  
МАДОУ  
МАДОУ Протокол № 1 от  
«\_\_» \_\_\_\_ 2022г.

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом заведующего  
«Детский сад «Звездочка»  
г. Белоярский»  
«\_\_» \_\_\_\_ 2022г. №\_\_

***КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ***  
***ДЛЯ***  
***ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ***

Составитель: Шнайдер Е.А.,  
инструктор по физической культуре

г. Белоярский 2022 г.

# **КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

## **ДЛЯ**

### **ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ.**

#### **СЕНТЯБРЬ**

##### **Большие и маленькие**

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу повернуться к воспитателю.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Какие мы стали большие». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Какие мы были маленькие». *И. п.*: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

##### **Птички**

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

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Птички машут крыльями». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.

2. «Птички пьют воду». *И. п.* то же. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Птички клюют зерна». *И. п.* то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.

Бег и ходьба друг за другом.

#### **ОКТАБРЬ**

##### **Курочки**

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1.«Курочки машут крыльями». *И.п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить. Повторить 4 раза.

2.«Курочки пьют воду». *И. п.*: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3.«Курочки клюют зерна» *И. п.*: нога слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

## **Пузырь**

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построиться 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 «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Пузырь лопнул». *И. п.*: то же. Присесть, положить руки на колени, сказать «хлоп», встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

## **НОЯБРЬ**

### **Нам весело**

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

### *Общеразвивающие упражнения*

1.«Веселке руки». *И.п.*: ноги слегка расставлены руки внизу. Поднять руки вперед, повертеть ладонями, опустить. Повторить 5 раз,

2.«Веселые ноги». *И.п.*: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед, дотронуться до носков, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3.«Прыжки на месте на двух ногах». *И.п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 8 прыжков на месте.

Ходьба друг за другом.

### **С погремушкой**

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

*Общеразвивающие упражнения с погремушкой*

1.«Посмотрим на погремушку». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять погремушку вверх, потрясти, посмотреть на нее, опустить, повторить 4 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

2.«Постучи погремушкой». *И. п.*: 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.п.*: ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить погремушку, выпрямиться, присесть, взять погремушку, встать. Повторить 3 раза.

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

## **ДЕКАБРЬ**

### **Музыкальные игрушки**

Ходьба друг за другом. Бег. Построение в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Погремушки», *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки сжать в кулаки, поднять их вверх, потрясти ими, опустить за спину. Повторить 5 раз.

2. «Барабан». *И. п.*: нога на ширине плеч, руки внизу за спиной. Наклониться, постучать указательными пальцами по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Дудочка». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать «ду-ду-ду», встать на полную ступню, опустить руки. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

## **С флажком**

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

*Общеразвивающие упражнения*

1.«Помаши флажком». *И. п.*: неги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок вверх, помахать им, опустить. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

2.«Постучи флажком». *И. п.* то же. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения,

3.«Положи флажок». *И. п.*: то же. Присесть, положить флажок, встать, присесть, взять флажок, встать. Переложить флажок в левую руку и повторить упражнение.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

## **ЯНВАРЬ**

### **Зима**

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

*Общеразвивающие упражнения,*

1.«Погреем руки». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, оказать «хлоп», опустить вниз. Повторить 5 раз,

2.«Погреем ноги». *И. п.*: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться, похлопать по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться. Повторить 6 раз.

3.«Попрыгаем». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 6 прыжков на двух ногах на месте, походить на месте, вновь повторить прыжки, Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

### **С кубиком**

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

*Общеразвивающие упражнения с кубиком*

1.«Раскачивание рук». *И.п.*: ноги слегка расставлены, руки с кубиком внизу. Раскачивать руками вперед-назад. Повторить 2 раза.

2.«Постучи кубиком». *И.п.*: ноги на ширине плеч, руки с кубиком внизу. Наклониться вперед, постучать кубиком по коленям, выпрямиться. Повторить 2 раза.

3.«Положи кубик». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки с кубиком внизу. Присесть, положить кубик на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять кубик, выпрямиться. Повторить 2 раза.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

## **ФЕВРАЛЬ**

### **Зайчики**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами по кругу. Построение в круг.

#### *Общеразвивающие упражнения*

1.«Зайчики слушают». *И.п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые в локтях руки вверх, указательные пальцы приставить к голове — «ушки», опустить руки вниз. Повторить 5 раз.

2.«Зайчики поджали лапки». *И. п.*: сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к себе, обнять их руками, выпрямить ноги, опустить руки. Повторить 5 раз.

3.«Зайчики прыгают». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки — лапки - согнуты у пояса. Выполнить 6 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте. Повторить 2 раза.

### **На стульях**

Ходьба друг за другом. Бег вокруг стульев. Ходьба между стульями. Построение в круг.

#### *Общеразвивающие упражнения на стульях*

1.«Самолеты». *И. п.*: сидя на стуле, не облокачиваясь, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, ладони вниз, опустить. Повторить 5 раз.

2.«Самолеты летят». *И. п.*: сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руками держаться за сидение с боков. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться, руки опустить. Повторить 5 раз.

3.«Поднимитесь на носки». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Привстать на носки, опуститься. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег вокруг стульев. Ходьба друг за другом.

## **МАРТ**

### **Гуси**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг,

#### *Общеразвивающие упражнения*

1.«Гуси машут крыльями». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «га-га», опустить. Повторить 4 раза.

2.«Гуси шипят». *И. п.*: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, произнести «ш-щ-ш», выпрямиться. Повторить 5 раз.

3.«Гуси клюют зерна». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки на колени, голову опустить, встать. Повторить 5 раз.

4.«Гуси полетели». *И. п.*: то же. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

### **С погремушкой**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг.

#### *Общеразвивающие упражнения с погремушкой*

1.«Погреми погремушкой». *И. п.* ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Раскачивание рук вперед-назад. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

2.«Постучи погремушкой». *И. п.*: ноги на ширине плеч, руки с погремушкой внизу. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3 раза.

Переложить погремушку в другую руку и выполнить те же движения.

3.«Положи погремушку». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Присесть, положить погремушку, выпрямиться. Присесть, взять погремушку, встать. Повторить упражнение, переложив погремушку в другую руку.

4.«Посмотри на погремушку». *И. п.*: то же. Поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

## **АПРЕЛЬ**

### **Весна**

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

#### *Общеразвивающие упражнения*

1.«Деревья качаются». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки поднять вверх, немного отвести влево, потом вправо, произнести «ш-ш-ш», опустить. Повторить 6 раз.

2.«Кусты качаются». *И. п.*: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться влево (вправо), выпрямиться. Повторить 6 раз.

3.«Ветер». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть, опустить. Повторить 5 раз.

4.«Воробышки прыгают». *И. п.*: то же. Прыжки на двух ногах на месте. После шести прыжков походить на месте и еще раз повторить прыжки.

Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

### **С мячом**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг.

#### *Общеразвивающие упражнения с мячом*



1.«Подними мяч». *И.п.*: ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках. Поднять мяч вверх, опустить вниз. Повторить 6 раз.

2.«Положи мяч». *И. п.*: сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу. Наклониться, положить мяч, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3.«Приседания». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу. Присесть, положить мяч. На пол между ног, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать. Повторить 4 раза.

4.«Мяч вперед». *И. п.* ноги слегка расставлены, мяч внизу, в обеих руках. Поднять мяч вперед, опустить. Повторить 2 раза.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба Друг за другом.

## **МАЙ**

### **Цветы**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение в круг.

#### *Общеразвивающие упражнения*

1.«Соберем большой букет». *И. п.*: ноги слегка расставлены руки внизу. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.

2.«Сорвем цветы». *И. п.*: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3.«Покажи цветы». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки сзади. Поднять руки вперед, спрятать назад. Повторить 5 раз.

4.«Где ромашки». *И.п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, посмотреть вперед, опуститься. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

### **С флажком**

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

#### *Общеразвивающие упражнения с флажком*

1.«Переложи флажок». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Поднять руки вверх, помахать флажком, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в другую руку и выполнить те же движения.

- 1.«Постучи флажком». *И. п.*: сидя, ноги в стороны, руки с флажком внизу. Наклониться, постучать флажком по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3 раза, переложив флажок в другую руку.
  - 2.«Положи флажок». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять флажок, выпрямиться. Повторить 2 раза.
  - 3.«Покажи флажок». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Поднять руки вперед, спрятать за спину. Повторить 3 раза. Переложить флажок в другую руку и выполнить те же движения.
- Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за; другом.

## **ИЮНЬ**

### **Лето**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг.

#### *Общеразвивающие упражнения*

- 1.«Бабочки летают». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.
- 2.«Сорвем цветы». *И.п.*: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, дотянуться рукой (руками) до пола, выпрямиться. Повторить 5 раз.
- 3.«Сдуем одуванчик». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть, произнести «ф-ф-ф», опустить. Повторить 4 раза.
- 4.«Кузнечики прыгают». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6 прыжков на двух ногах, на месте, походить на месте. Повторить 2 раза.

Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

### **С погремушками**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение в круг.

#### *Общеразвивающие упражнения с двумя погремушками*

- 1.«Погреми». *И.п.*: ноги слегка расставлены, руки с погремушками внизу. Поднять погремушки вперед, потрясти их, опустить. Повторить 4 раза.

2.«Постучи погремушками». *И. п.*: ноги на ширине плеч, погремушки внизу. Наклониться, постучать погремушками по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 5 раз.

3.«Раскачивание рук». *И. п.*: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Руки вытянуть вперед, отвести назад. Повторить 6 раз.

4.«Положи погремушки». *И. п.*: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Присесть, положить погремушки на пол, встать, присесть, взять погремушки, встать. Повторить 6 раз.

5.«Покажи погремушки». *И. п.*: то же, поднять погремушки вверх, опустить вниз. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

## **ИЮЛЬ**

### **Цветы**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение в круг.

#### *Общеразвивающие упражнения*

1.«Соберем большой букет». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.

2.«Сорвем цветы». *И. п.*: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3.«Покажи цветы». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки сзади. Поднять руки вперед, спрятать назад. Повторить 5 раз.

4.«Где ромашки». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, посмотреть вперед, опуститься. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

### **С мячом**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг.

#### *Общеразвивающие упражнения с мячом*

1.«Подними мяч». *И. п.*: ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках. Поднять мяч вверх, опустить вниз. Повторить 6 раз.

2.«Положи мяч». *И. п.*: сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу. Наклониться, положить мяч, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3.«Приседания». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу. Присесть, положить мяч. На пол между ног, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать. Повторить 4 раза.

4.«Мяч вперед». *И. п.*: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в обеих руках. Поднять мяч вперед, опустить. Повторить 2 раза.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба Друг за другом.

## **АВГУСТ**

### **Лето**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг.

#### *Общеразвивающие упражнения*

1.«Бабочки летают». *И. п.* ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.

2.«Сорвем цветы». *И.п.*: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, дотянуться рукой (руками) до пола, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3.«Сдуем одуванчик». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть, произнести «ф-ф-ф», опустить. Повторить 4 раза.

4.«Кузнечики прыгают». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6 прыжков на двух ногах, на месте, походить на месте. Повторить 2 раза.

Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

### **С погремушками**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение в круг.

#### *Общеразвивающие упражнения с двумя погремушками*

1.«Погреми». *И.п.*: ноги слегка расставлены, руки с погремушками внизу. Поднять погремушки вперед, потрясти их, опустить. Повторить 4 раза.

2.«Постучи погремушками». *И. п.*: ноги на ширине плеч, погремушки внизу. Наклониться, постучать погремушками по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 5 раз.

3.«Раскачивание рук». *И. п.*: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Руки вытянуть вперед, отвести назад. Повторить 6 раз.

4.«Положи погремушки». *И. п.*: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Присесть, положить погремушки на пол, встать, присесть, взять погремушки, встать. Повторить 6 раз.

5.«Покажи погремушки». *И. п.*: то же, поднять погремушки вверх, опустить вниз. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

#### Литература:

**Бабина К.С.** Комплексы утренней гимнастики в детском саду: Пособие для воспитателей дет. сада. - М.: Просвещение, 1978. – 96 с., ил.