

# Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет

---

## комплекс №1

1. Ходьба и бег по мостику (доска или дорожка длиной в 3 м, шириной 25-30 см); ходьба и бег врассыпную.
2. *Упражнения на гимнастической скамейке (с кубиками)*
  2. *И. п.* — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.
  3. *И. п.* — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики внизу. Встать, поднять кубики в стороны, опустить кубики, вернуться в исходное положение.
  4. *И. п.* — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки. Поднять прямые ноги вперед, опустить.
  5. *И. п.* — стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.
6. Игра «Поезд».

## комплекс №2

1. Игра «Мы топаем ногами». Дети стоят по кругу на такие расстояния, чтобы не мешать друг другу (на вытянутые в стороны руки). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем  
головой. Мы руки поднимаем, Мы руки  
опускаем, Мы руки подаем. И бегаем кругом, И  
бегаем кругом.

Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу.

На сигнал воспитателя «Стой!» малыши останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп упражнений умеренный.

*Упражнения с кубиками*

2. *И. п.* — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать «тук-тук», опустить руки, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное положение *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Ходьба в колонне по одному

## Физкультминутки для второй младшей группы

### «Буратино»

Буратино потянулся.

(руки поднять вверх и потянуться на носочках)

Раз — нагнулся, два — нагнулся. (наклоны влево и вправо)

Руки в стороны развел, (развести руки в стороны)

Ключик, видно, не нашел. (вращения руками перед грудью)

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

(руки поднять вверх и потянуться на носочках)

### «В лесу»

Мы шли-шли-шли,

Землянику слева нашли,

Сели, поели,

Опять пошли.

Мы шли-шли-шли,

Подберезовик справа нашли,

Взяли в корзинку,

Опять пошли.

### «Три мишки»

Старший мишенька шагает: топ — топ.

Ноги мишка поднимает: топ — топ. (топать ногами)

Средний мишка догоняет: хлоп — хлоп.

И в ладоши ударяет: хлоп — хлоп. (хлопки у правой и левой щеки)

Младший мишка — торопыжка:

шлеп — шлеп — шлеп.

Шлепает по лужам мишка:

шлеп — шлеп — шлеп. (ударять ладонями по коленям)

### «Закаляемся!»

Я утром закаляюсь,

(движения хлопанья по воде)

Водичкой обливаюсь.

(движения набрасывания на себя воды)

Пусть тельце будет красненьким,

(поглаживание рук)

А ротик пусть зубастеньким.

(улыбка)

Пусть ручки будут чистыми,

(имитация намыливания рук)

А ножки будут быстрыми.

(бег на месте)

### «Овощи»

В огород пойдем,

(маршировать на месте)

Урожай соберем.  
(идти по кругу, взявшись за руки)  
Мы морковки натаскаем  
И картошки накопаем.  
Срежем мы кочан капусты  
(имитировать, как срезают, таскают, копают)  
Круглый, сочный, очень вкусный.  
(показать руками)  
Щавеля нарвем немножко  
(«рвут»)  
И вернемся по дорожке.  
(идти по кругу, взявшись за руки)

### **«Пчелы»**

Пчелы в ульях сидят  
И в окошко глядят.  
Порезвиться захотели,  
Друг за другом полетели.