

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ  
ГИМНАСТИКИ**  
**для детей 1 группы раннего возраста**  
**(1,5 - 2 лет)**

Воспитатели:  
Архипова Н.В.  
Булатова С.В.

## Май

1 – 2 неделя

### **Поезд**

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

Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Поезд”. И. п.: 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. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямить ся. Повторить 4 раза.

3. “Проверим колеса”. И. п.: 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. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять по гремушку 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 по гремушку, выпрямиться, присесть, взять по гремушку, встать. Повторить 3 раза.

