



КОМПЛЕКС утренней ГИМНАСТИКИ



**Комплекс утренней гимнастики во второй группе раннего
развития
Комплекс №1**

1. «Греем ладошки»

*Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,
Наше солнышко-колокольишко*

И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

2. «Ищем лучик»

*Показался солнца лучик – стало нам светлее.
Справа лучик, слева - лучик, стало веселее.*

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо –
И.п., влево – И.п. – 2 раза

3. «Радуемся солнышку»

Солнцу рады все на свете и воробушки и дети. 5 раз

И.п. – о.с. – Прыжки на двух ногах на месте.

Вот и кончилась игра!

*А теперь на завтрак дружно зашагала детвора
Ходьба стайкой.*

Комплекс №2

1. «Греем ладошки»

*Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,
Наше солнышко-колокольишко*

И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

2. «Ищем лучик»

*Показался солнца лучик – стало нам светлее.
Справа лучик, слева - лучик, стало веселее.*

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо –
И.п., влево – И.п. – 2 раза

3. «Солнышко и тучка»

С музыкальным сопровождением. Музыка звучит (*солнышко светит*) – дети бегают, прыгают или танцуют. По окончании музыки дети останавливаются или приседают, складывают руки над головой «домиком». – 2 раза

С солнцем вместе мы шагали

И от тучки убежали.

Завтра будем мы опять

В солнце тучку мы играть.

Ходьба стайкой.

Комплекс № 3

1. «Капуста»

У капусты качены - вот такой величины!

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

2. «Морковка»

Прячет морковка свой носик на грядке.

Видно, морковка играет в прятки!

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и.п. – 4 раза

3. «Веселье»

Дружный наш огород веселиться и поет

И.п. – ос. Прыжки на двух ногах на месте. – 4 раза

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.

Ходьба стайкой.

