КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1

Комплекс ОРУ «Дружная семья»

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 8 раз под слова педагога: 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.

Подвижная игра «Бегите к маме»

На площадке обозначаются две линии длиной 4—5 м. Линии располагаются напротив друг друга, расстояние между ними 3,5— 4 м. Обозначить линии можно цветными шнурами, мелом на асфальте или чертами на земле.
Дети встают за первую линию так, чтобы не мешать друг другу, педагог переходит на противоположную сторону площадки и встает за вторую линию лицом к детям. Педагог исполняет роль мамы. Педагог говорит детям: «Дети, бегите ко мне, бегите к маме. Все, все бегите!» Дети бегут, педагог приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда все дети соберутся за линией, педагог переходит снова на другую сторону площадки и вновь говорит: «Бегите ко мне, бегите к маме!»
В игре у детей развивается умение действовать по сигналу педагога, бегать в прямом направлении одновременно всей группой.

Примечание. Перед началом игры ведущий напоминает, что бежать можно только после слов «бегите ко мне».

Подвижная игра с речевым сопровождением «Кто живет у нас в квартире?»

Перед началом игры дети образуют круг. Ведущий находится в центре круга, он произносит текст и показывает движения, которые дети повторяют.
Кто живет у нас в квартире? *Шагают на месте.*
Раз, два, три, четыре. Будем мы сейчас считать — Раз, два, три, четыре, пять! *Хлопают в ладоши.*
Мама, папа, брат, сестра — Сосчитаю всех едва! *Выполняют «пружинку», руки на пояс.*
Самый главный — это я, *Прикладывают руки к груди.*
Вот и вся моя семья! *Поднимают руки вверх, затем медленно опускают вниз.*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2

Комплекс ОРУ «Веселые погремушки»

Инвентарь: погремушки из расчета по 2 штуки на каждого ребенка.

Есть веселые игрушки,
— Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Им названье — погремушки,
— Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Любят дети в них играть,
С ними прыгать и скакать!

1. «Поиграй перед собой»
И. п.: ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погреметь и спокойно опустить за спину. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

2. «Покажи и поиграй»
И. п.: ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 2 раза.

3.«Погремушки к коленям»
И. п.: ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям — выдох. Вернуться в и. п. Повторить 3 - 4 раза. Обращать внимание детей на то, чтобы при наклоне вперед они старались ноги в коленях не сгибать.

4.«Прыг-скок»
И. п.: ноги слегка расставить, погремушки опущены; 4—6 подпрыгиваний; 4 - 6 шагов со взмахом погремушками. Повторить 2 раза.

5.«Погремушкам спать пора»
И. п.: ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 2 – 3 раза.
При последнем повторении упражнения — присесть на корточки, погремушки под щечку.

Подвижная игра «Матрешки и карусели»

Инвентарь: ленточки разных цветов на колечках (d=4—5 см) — в соответствии с количеством детей (длина ленточки 20—25 см, ширина — 3—4 см); игрушка-матрешка.
Педагог предлагает детям построиться в круг, показывает им матрешку и говорит: «Смотрите, дети, к нам в гости пришла матрешка. Какая она красивая и нарядная! Матрешка ходила на ярмарку, каталась там на каруселях. Весело на каруселях! Она принесла ее к нам в садик, чтобы вы тоже смогли на каруселях покататься. Берите каждый по ленточке и слушайте внимательно».
Тихо-тихо, еле-еле Завертелись карусели, *Идут по кругу друг за другом, встряхивая ленточками, ленточки внизу.*
А потом, а потом Все бегом, все бегом. *Бегут по кругу друг за другом, взмахивая ленточками, ленточки вверху в вытянутой руке.*
Тише, дети, тише, тише — За матрешкой не спешите, Карусель остановите. *Идут по кругу друг за другом, ленточки опущены вниз. Останавливаются.*

Игра малой подвижности «Найди погремушку»

Инвентарь: одна погремушка (погремушка на ручке, высота 10-15 см).
Погремушка заранее перед занятием спрятана педагогом на площадке. Дети образуют круг, берутся за руки. Ведущий встает в круг вместе с детьми. Держась за руки, дети и ведущий идут по кругу. Ведущий произносит текст:

С вами мы гулять пойдем,
Погремушку мы найдем.
Раз, два, три, четыре, пять —
Будем все ее искать.
Ходим тихонько,
Ищем внимательно,
Погремушку мы найдем обязательно!
Идите, дети, искать погремушку!
Дети расходятся по площадке, ищут погремушку. Когда кто-либо из детей находит игрушку, он должен принести ее ведущему. Игра повторяется.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №3

Комплекс ОРУ «Разноцветные мячи»

Инвентарь: мячи резиновые (d=12—14 см)
Очень любят все ребята в мячики играть, С разноцветными мячами Упражненья выполнять!
Мячики разные — Зеленые и красные, Крепкие, новые, Звонкие, веселые.

1. «Выше мяч»
И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 3 – 4 раза.

2. «Вот он»
И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он». Вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза. Ноги в коленях не сгибать.

3. «Веселый мяч»
И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямиться. Повторить 3 – 4 раза.

4.«Подпрыгивание»
И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг мяча — круг и 6 – 8 шагов со взмахом рук. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

5. «К себе и вниз»
И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Догони мяч»

Инвентарь: надувной мяч (d=50 см).
На площадке обозначаются цветными шнурами, мелом на асфальте или чертами на земле две линии длиной 4—5 м. Расстояние между линиями 4—5 м.
Дети встают за первую линию так, чтобы не мешать друг другу. Ведущий с мячом в руках становится между детьми посередине шеренги. Ведущий прокатывает мяч в направлении второй линии и предлагает детям догнать его. После того как дети догнали мяч, дотронулись до него рукой, они строятся в шеренгу за второй линией. Ведущий прокатывает мяч в обратном направлении, в сторону первой линии, дети снова догоняют мяч.
Вариант игры. Можно в игре использовать мячи среднего диаметра (12—14 см) Ведущий кладет мячи в корзину или в большой обруч, предлагает каждому ребенку взять по мячу, построиться в шеренгу за линией, прокатить мяч в прямом направлении, затем догнать его, взять в руки, шагом вернуться назад, принести и положить мяч в корзину или в обруч. В игре у детей воспитывается умение действовать по сигналу педагога, бегать в прямом направлении.

Примечание. Обратить внимание детей на то, что в игре нельзя толкать друг друга, что они должны, смотреть под ноги, чтобы не споткнуться и не упасть на мяч.

Подвижная игра с речевым сопровождением «Мой веселый звонкий мяч»

Инвентарь: резиновый мяч большого диаметра (d=18—20 см).

Дети образуют круг. Посередине круга находится ведущий, в руках у него мяч. Ведущий показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, затем кладет мяч около ног на землю и предлагает детям выполнить упражнения, повторяя их вслед за ним. Ведущий медленно читает текст и вместе с детьми выполняет следующие движения.

Мой	*Выполняют «пружинку», руки на пояс.*
Веселый	
Звонкий	
Мяч,	
Ты куда	*Наклоны вправо-влево, руки полочкой одна на другую на уровне груди.*
Помчался	
Вскачь?	
Красный,	
Желтый,	
Голубой,	
Не угнаться	*Наклон вперед, руки вперед – в стороны.*
За тобой!	

С.Маршак

Затем Ведущий предлагает детям попрыгать вместе с мячом, одновременно снова повторяя текст стихотворения. Дети прыгают на двух ногах, положение рук произвольное. Закончив читать текст, ведущий говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают от ведущего к заранее указанному ориентиру (дерево, куст, беседка и т. п.). Ведущий делает вид, что ловит детей.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №4

Комплекс ОРУ «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.

4.«Мы — молодцы!»
И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 6- 8 подпрыгиваний и 6 – 8 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

5. «Чтобы чистым быть всегда,
Людям всем нужна... (вода)!»
И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а». Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Пузырь»

Дети вместе с ведущим берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Ведущий говорит:
Раздувайся, пузырь,
Раздувайся вверх и вширь.
Раздувайся, пузырь,
Пузырь мыльный и цветной,
Раздувайся большой,
Оставайся такой
Да не лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока ведущий не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом «Хлоп!»
Вариант. После слов «лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук «ш-ш-ш» — воздух выходит. Затем дети снова надувают пузырь — отходят назад, образуя большой круг.

Примечание. Перед проведением игры можно показать детям настоящие мыльные пузыри.

Игра малой подвижности «Хоровод»

Дети образуют круг, берутся за руки. Ведущий вместе с детьми начинает движение по кругу — хороводом, одновременно читая текст:
За руки друзей возьмем,
Хоровод наш заведем.
Мы старались, умывались,
Вытирались, причесались.
А теперь нас ждет обед —
Борщ, компот и винегрет.
А потом мы ляжем спать
На уютную кровать.
После слов «на уютную кровать» дети останавливаются, кладут руки под щечку ладонь на ладонь — «засыпают».

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №5

Комплекс ОРУ «Платочки»

Инвентарь: платочки (25х25 см).
Купила мама нам платочки —
И для сына, и для дочки.
Платочки надо нам надеть,—
Не будет горлышко болеть!
Сначала с ними мы играем,
Потом на шейку надеваем!

1. И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек. Вернуться в и. п. Повторить 3 - 4 раза.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо-влево, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

3. И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

4. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 6—8 прыжков на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза в чередовании с ходьбой на месте.

«Подуем на платочки»
И. п.: ноги врозь, платочек в обеих руках внизу. Подняться на носки, сделать глубокий вдох носом; платочек вынести вперед, подуть на платочек. Вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Кто первый?»

Инвентарь: яркий платок (30х30 см).

Дети образуют круг; ведущий находится в центре круга, в руках у него платок. Платок ведущий держит за один из уголков. Дети поворачиваются и идут по кругу друг за другом, одновременно ведущий читает текст:

Мы идем по кругу,
Дружно, друг за другом.
Вдруг увидели платочек,
Яркий, будто огонечек.
Кому достанется платочек,
Кто первый взять его захочет?

Дети останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга. Ведущий встает между детьми и произносит:

Ваня *{Аня),* Лена *(Леша),* подойдите. Сейчас вы быстро побежите по кругу за платочком, Платочком-огонечком. Пара детей, стоящих в кругу рядом с ведущим, по окончании слов бежит по внешнему кругу (один ребенок — в правую сторону, другой — в левую) к ведущему, стараясь быстрее добежать до платочка, который ведущий поднимает на вытянутой вперед руке, и дотронуться до него. Игра повторяется.

Примечания. 1. Перед началом игры объяснить детям, что бежать необходимо аккуратно, смотреть вперед, чтобы не столкнуться с ребенком, бегущим навстречу. 2. Участок для игры необходимо очистить от камней, прутьев и т. д. 3. Роль ведущего по мере изучения правил игры можно передать ребенку.

Игра малой подвижности «Найди платочек»

Инвентарь: платочек (20х20 см), завязанный вокруг палочки (длина палочки 20—25 см).

Дети встают врассыпную рядом с ведущим. У ведущего в руках платочек на палочке. По команде ведущего дети закрывают глаза, в это время ведущий в пределах игровой площадки прячет платочек, втыкает палочку с платочком в землю. Ведущий приглашает детей пойти и найти платочек:

Платочек, дети, вы найдите
И мне платочек принесите!

Дети ходят по игровой площадке, ищут платочек. Кто из детей первым находит платочек, приносит его ведущему.

Примечание. Перед началом игры напомнить детям, что, когда они ищут платочек, надо ходить, а не бегать.