

Комплекс утренней гимнастики в группе раннего возраста  
Составила воспитатель О.В Казакова  
№1 (сентябрь)

«Солнышко»

Выглянуло солнышко и зовет гулять.  
Как приятно с солнышком вместе нам шагать  
Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.  
Выглянуло солнышко, светит высоко.  
По тропинке с солнышком нам бежать легко.  
Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

ОРУ «Поиграем с солнышком»

1.«Греем ладошки»

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,  
Наше солнышко-колоколнышко

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.«Радуюсь 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 за воспитателем.

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе №2 (сентябрь) без  
предметов

«Солнышко»

Выглянуло солнышко и зовет гулять.  
Как приятно с солнышком вместе нам шагать  
Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.  
Выглянуло солнышко, светит высоко.  
По тропинке с солнышком нам бежать легко.  
Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

ОРУ «Поиграем с солнышком»

1.«Греем ладошки»

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,  
Наше солнышко-колоколнышко

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 за воспитателем.

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе № 3 (октябрь) без предметов

«Веселый огород»  
В огород мы пойдем, урожай соберем!  
Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.  
Эй, лошадка, гоп-гоп,  
Отвези нас в огород.  
Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

ОРУ «Веселый огород»

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. – 4раза

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 за воспитателем.

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе №4 (октябрь) без предметов

«Веселый огород»  
В огород мы пойдем, урожай соберем!  
Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.  
Эй, лошадка, гоп-гоп,  
Отвези нас в огород.  
Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

ОРУ «Веселый огород»

1.«Капуста»

У капусты кочаны -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. – 4раза

### 3.«Горошина»

Не послушный горох

Раскатился ...Ох, ох!

Вы, горошины, бегите.

Домик свой скорей найдите.

Бег врассыпную под музыку, с окончанием музыки дети бегут к воспитателю. – 2 раза.

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе №5 (ноябрь) без предметов

### «Птицы»

Птицы улетали, крыльями махали.

Вот так, вот так крыльями махали.

Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.,

Птицы улетали, крыльями махали.

Вот так, вот так крыльями махали.

Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

### ОРУ «Птички»

1.«Птички ходят по водичке»

Ходят по водичке птички-невелички.

Ходят, лапки поднимают птички – невелички.

Вот так, вот так ходят у водички

И. п. – о. с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

2.«Пью птички»

Сели у водички птички – невелички.

Лапки, клювики помыть сели у водички.

И. п. – о. с. Приседание на месте. – 4 раза

3.«Зернышки клюют»

И воробушки тут как тут, зернышки с земли клюют.

И. п. - ноги на ширине плеч руки опущены, наклоны вперед.

Полетели птички, птички невелички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе №6 (ноябрь) без предметов

### «Птицы»

Птицы улетали, крыльями махали.

Вот так, вот так крыльями махали.

Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.,

Птицы улетали, крыльями махали.

Вот так, вот так крыльями махали.

Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

## ОРУ «Птички»

### 1.«Птички ходят по водичке»

Ходят по водичке птички-невелички.

Ходят, лапки поднимают птички – невелички.

Вот так, вот так ходят у водички

И. п. – о. с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

### 2.«Пью птички»

Сели у водички птички – невелички.

Лапки, клювики помыть сели у водички.

И. п. – о. с. Приседание на месте. – 4 раза

### 3.«Непоседа-воробей»

Непоседа воробей прыгает и кружится,

Очень радуется он – не замерзла лужица.

Хорохорится, храбрится!

Только «Мяу» он боится!

На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах на месте. С окончанием слов взрослый показывает игрушку кошки и произносит мяу, а дети убегают в условленное место. – 1 раз.

Полетели птички, птички невелички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе №7 (декабрь) без предметов

## «В гости к елочке»

Чтобы нам не потеряться

Нужно за руки держаться.

Отправляемся мы в лес,

Ждет нас много в нем чудес.

Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.

По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем!

По сугробам мы идем и не чуть не устаем.

Ходьба с высоким подниманием колена 10сек.

Холодно в лесу зимой побежали все за мной

Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.

## ОРУ «В гости к елочке»

### 1.«Высокая елка»

вот полянка, вот и лес.

Вот и елка до небес.

Вот она какая,

Елочка большая!

И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И. п. – 4 раза.

### 2.«Украшаем елку»

Мы сегодня принесли

Яркие игрушки.

Здесь конфеты и шары,

Пряники хлопушки

Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» - 4 раза.

3.«Радуюсь елке»

Распушила елка лапы,

Стала красоваться.

А мальчишки и девчонки

Стали улыбаться.

И. п. – о. с. прыжки на месте на двух ногах. – 4 раза

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе №8 (декабрь) без предметов

«В гости к елочке»

Чтобы нам не потеряться

Нужно за руки держаться.

Отправляемся мы в лес,

Ждет нас много в нем чудес.

Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.

По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем!

По сугробам мы идем и не чуть не устаем.

Ходьба с высоким подниманием колена 10сек.

Холодно в лесу зимой побежали все за мной

Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.

ОРУ «В гости к елочке»

1.«Высокая елка»

вот полянка, вот и лес.

Вот и елка до небес.

Вот она какая,

Елочка большая!

И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И. п. – 4 раза.

2.«Украшаем елку»

Мы сегодня принесли

Яркие игрушки.

Здесь конфеты и шары,

Пряники хлопушки

Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» - 4 раза.

3.«Игра с зайцами»

Разбежались зайки,

Зайки - побегайки.

Эй зайчишки, раз – два – три,

К елке в круг скорей беги.

На первые две строчки дети разбегаются бегают в рассыпную, на вторые строчки бегут к воспитателю - 2 раза.