

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижевартовска детский сад №29 «Елочка»

Комплекс утренней гимнастики
для детей 3-4 лет
«Вот мы какие!»

Воспитатель:
Алексеева Ю.Н.

г. Нижневартовск, 2021 г.

Комплекс № 1 (1 – 4 неделя)

«Игрушки»

1. «Говорящая кукла»

Я – весёлая игрушка – да, да, да, да

А зовут меня – Петрушка – да, да, да, да

Лучшей куклы в мире нет – нет, нет, нет, нет

Это вовсе не секрет – нет, нет, нет, нет

И. п.: основная стойка, руки на поясе

на слова «да, да, да, да» - кивать головой

на слова «нет, нет, нет, нет» - мотание головой вправо – влево

2. «Самолёты»

Сядем мы в самолёт

И отправимся в полёт,

Мы отправимся в полёт,

Ты – пилот и я - пилот

И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны

1 – поворот вправо, руки прямые

2 – то же влево

3. «Петрушки»

Мы – Петрушки, мы – Петрушки,

Мы – весёлые игрушки

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

1 – присесть, руки согнуть в локтях

2 – исходное положение

4 «Мячик»

Мой весёлый, звонкий мяч

Ты куда пустился вскачь

Жёлтый, красный, голубой –

Не угнаться за тобой

И. п.: основная стойка, руки произвольно

1- 8 – прыжки на двух ногах

Комплекс № 2 (5-8 неделя)

«Пойдём гулять»

1. «Покажи ручки»

Вот у нас какие руки

У меня и у друзей

Наши руки не для скуки

Хлопни ими поскорей.

Дети стоят парами по кругу лицом друг к другу.

В первом упражнении дети выполняют «фонарики»,

на последних словах хлопают в ладоши.

2. «Обнимашки»

Раз ладошка, два ладошка

Шире руки разведём

Мы обнимемся немножко

И вдвоём гулять пойдём

И. п.: о. с., руки за спиной

1- прав. руку вперёд

2- лев. руку вперёд

3- развести руки в стороны

4- обняться; 5- взяться за руки, пошагать

3. «Приседания»

По тропинке долго шли,

До пенёчка дошли,

Сели – посидели,

Опять пошли

И. п.: стоя лицом друг к другу

1-4- шагать на месте

1-2 – приседания

1-2- шагать на месте

4. «Прыжки»

Закончилась тропинка,

Ямки пошли

Прыгайте повыше

Мальши

И. п.: стоя лицом друг к другу, держась за руки 1-4- шагать, 1-4- прыжки

Комплекс № 3 (9-12 неделя)

«С флажками»

1. «Подняли – опустили»

Как у наших, у ребят
Флаги празднично горят
Руки выше поднимите
И флажками помашите

И. п.: стоя, флажок внизу

1-4- руку с флажком вытянуть вперёд, другую руку – на пояс,
повороты вправо – влево, ноги стоят на месте;

4-8- ходьба на месте, флажок перед грудью.

2. «Покажи друзьям»

Машем вправо, машем влево

Всех друзей мы позовём

Повернёмся, улыбнёмся

И с флажком гулять пойдём

И. п.: сидя, флажок лежит на вытянутых ногах, ближе к стопам,
руки в упоре сзади

1-наклониться, взять флажок

2- помахать над головой

3- положить на ноги

3. «Наклоны»

Наклонюсь, возьму флажок

Помашу немножко

Помашаи и ты, дружок,

И верни на ножки

И. п.: стоя, флажок в руке перед грудью

1 -8 – прыжки на месте

4. «Прыжки»

Вот какой у нас флажок

Яркий и красивый

Прыгай выше с ним, дружок,

Набирайся силы

И. п.: стоя, флажок внизу

1- поднять

2- помахать

3- опустить

Комплекс № 4 (13-14 неделя)

«Автомобили»

1. «Посвети фарами»

Фары яркие горят

Едем, едем в детский сад

Би-би, би-би

На дорогу смотри

И. п.: стоя, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки

Сжимать и разжимать кисти рук

2. «Право руля, лево руля»

Руль направо поверну,

А потом налево

Я с дороги не сверну,

Еду, еду смело

И. п.: широкая стойка, руки вытянуты вперед, «держат руль»

1-2 – поворот туловища вправо

3-4 – поворот туловища влево и т. д.

3. «Проверим шины»

Чтоб автомобиль нас вез

Мы проверим шины-

Это обувь для колёс

Для любой машины

И. п.: стоя, руки на поясе

1 - наклониться, дотронуться до носков ног

2 – встать, руки на пояс

4 «Поехали»

По ровненькой дорожке

Мы едем, мы едем

А съехали с дорожки -

Там кочки и ветер

И. п.: стоя, руки перед грудью «держат руль»

1-4 – ходьба на месте, при повороте руки вытягивать вперед

5-8 – прыжки на месте, кистями рук махать в лицо

Комплекс № 5 (15-16 неделя)

«Зайки»

1. «Ушки»

Кто там прячет на опушке
Под кусточком свои ушки?
Заинька, зайнька –
Длинненькие ушки

И. п.: стоя, руки над головой
Поднимать и опускать поочередно кисти рук,
показывая ушки

2.

«Хвостик»

Чей виден на проталинке
Хвостик очень маленький?
У зайньки, у зайньки
Хвостик очень маленький
И. п.: стоя, руки на поясе
Повороты влево – вправо

3. «Глазки»

Прячет кто за кустиком
Свои глазки – бусинки?
Заинька малюсенький
Прячет глазки – бусинки
И. п.: стоя, руки за спиной
1 – сесть, закрыть лицо руками
2 – вернуться в и. п.

4. «Прыжки»

И медведя, и лисицу
Кто сильнее всех боится?
Прыг да скок, прыг да скок –
Зайка прыгнул под кусток
И. п.: стоя, руки перед грудью – «лапки у зайки»
1-4 – прыжки на месте
5 – сесть на корточки, закрыть лицо руками. Повторить

Комплекс № 6 (17-18 неделя)

«Мячики» (построение «врассыпную»)

1. «Мячики подняли»

На носочки встали,
Мячик вверх подняли,
Постоим немножко –
Опускайтесь, ножки

И. п.: стоя, мячик внизу в руках

1 – подняться на носочки, мячик поднять над головой

2 – вернуться в и. п.

2. «Повороты»

Мячик вправо покажу,

Покажу я влево

Крепко мячик я держу

С ним верчусь умело

И. п.: стоя, мячик внизу в руках

1- повернуться вправо, руки с мячом вытянуть вперёд

2- и. п. 3 – 4 – то же влево

3. «Большой – маленький»

Мячик маленький такой

На полу у ножек,

Подниму над головой –

Маленький я тоже

И. п.: стоя, мячик на полу у ног

1 – присесть, мячик поднять над головой

2 – и. п.

4. «Прыжки»

На полу уснул мой друг:

«Просыпайся, соня!»

Я попрыгаю вокруг,

Разбужу его я

И. п.: стоя, мячик на полу у ног

Прыжки вокруг мячика

Комплекс № 7 (19-20 неделя)

«Петрушки»

1. «Тарелочки»

Раз – хлопок, два – хлопок,
Повторяй за мной, дружок
Громко хлопай, будь смелей!
Веселее! Веселей!
И. п.: стоя, руки опущены
Хлопки – «тарелочки»

2. «Повороты»

Во все стороны кручусь,
Вам понравиться хочу
Веселюсь, не молчу,
Кого хочешь научу
И. п.: стоя, руки на поясе
Повороты вправо – влево

3. «Приседания»

Я – Петрушка, я – Петрушка
Я – весёлая игрушка
Со мной вместе веселись –
На зарядку становись!
И. п.: стоя, руки опущены
1 – присесть, колени развести в стороны,
руки согнуть в локтях, кисти растопырить
2 – вернуться в и. п.

4. «Прыжки»

Продолжаю веселиться,
Не могу остановиться
Прыгай веселее
Вот как я умею!
Произвольные прыжки на месте

Комплекс № 8 (21-22 неделя)

«Снежинки»

1. «Ладочки»

Кружатся под песенку

Беленькие мошки

И ложатся весело

На мои ладошки

И. п.: стоя, руки опущены

1- поднять руки вверх, покрутить «фонарики»

2- вытянуть руки вперед ладонями вверх и т.д.

2. «Повороты»

Я снежинок покружу

На своих ладошках

И ребятам покажу

Как кружиться можно

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны ладонями вверх

Повороты вправо – влево, ноги стоят на месте

3. «Наклоны»

Я снежинок приглашу

Поиграть немножко

Поиграю, положу

Прямо на дорожку

И. п.: стоя, руки опущены

1- махать рукой к себе (жест приглашения)

2- наклониться, дотронуться до пола и т.д.

4. «Кружимся – летаем»

Кружат весело снежинки

Кружатся, не тают

А подует ветерок –

Весело летают

И. п.: стоя, руки на поясе

1- кружение на носочках вокруг себя

2- бег врассыпную

2-3 раза

Комплекс № 9 (23-24 неделя)

«Хлопки»

1. «Поссорились – помирились»

Помирились две ладошки

И поссорились немножко

И. п.: стоя, руки опущены

1 – поднять прямые руки через стороны над головой, хлопнуть

2 – вернуться в и. п.

2. «Повороты»

Хлопнем – раз, хлопнем – два

И туда, и сюда

И. п.: стоя, руки на поясе

1 – поворот вправо, хлопнуть перед собой вытянутыми руками

2 – то же влево

3. «Приседания»

Сели – хлоп, встали – хлоп

И ногами притоп

И. п.: стоя, руки опущены

1 – присесть, хлопнуть перед собой

2 – встать, хлопнуть перед собой

3 – потопать ногами

4. «Прыжки»

Ножки – прыг, ножки – скок

И руками – прихлоп

И. п.: стоя, руки опущены

Прыжки на двух ногах, хлопки перед собой

Комплекс № 10 (25-26 неделя)

«С кубиком»

1. «Поднимем – опустим»

Руки поднимаем – стук

Опускаем руки – стук

Ещё раз поднимем – стук

И опустим – стук, стук, стук

И. п.: стоя, руки с кубиками опущены

1- поднять руки через стороны, стукнуть кубиками

2- опустить вниз, стукнуть

3-4- продолжить

2. «Повороты»

Спрячем мы с тобою

Кубик за спиной

Руки наперёд вернём-

Кубик сразу же найдём

И. п.: стоя, руки с кубиками за спиной

1- повернуться вправо, руки с кубиками вынести вперёд, стукнуть

2- вернуться в и. п.

3-4- то же влево

3. «Приседания»

Вместе с кубиком моим

Мы присядем, посидим

По коленкам постучим,

Встанем, снова постоим

И .п.: стоя, руки с кубиками перед грудью

1- присесть, постучать по коленкам

2- вернуться в и. п.

продолжить

4. «Прыжки»

Кубик, кубик, кубик мой

Прыгай весело со мной

А теперь немножко

Пусть шагают ножки

И. п.: стоя, руки с кубиками опущены

1- прыжки на месте на двух ногах, руки держать произвольно

2- ходьба на месте.

Комплекс №11 (27-28 неделя)

1. «Подрастём»

Мы за солнышком пойдём

Далеко, далеко

И скорее подрастём

Высоко, высоко

И. п.: стоя, руки внизу

1-4- ходьба на месте

5- поднять руки через стороны вверх, встать на носочки

6- вернуться в и. п.

2. «Повороты»

Протянуло солнышко

К детям свои лучики

Так же, как и солнышко,

Тянем свои рученьки

И. п.: стоя, руки в стороны

1-4- повороты вправо – влево с выносом прямых рук вперёд

3. «Приседания»

Сели, за ладошками

Свои глазки спрятали

Поиграй-ка, солнышко,

В «День и ночь» с ребятами

И. п.: стоя, руки на поясе

1- присесть, закрыть глаза руками

2- вернуться в и. п.

продолжить

4. «Прыжки»

Попрыгаем немножко,

Похлопаем в ладошки

Подари нам, солнышко,

Ты денёк хороший

Прыжки на двух на месте с хлопками перед собой

Комплекс № 12 (29-32 неделя)

«Птички»

1. «Крылышки»

Мы как птички крыльями
Вверх и вниз помашем
Вот какие сильные
Крылышки покажем
И. п.: стоя, руки опущены
Поднимание и опускание прямых рук через стороны

2. «Хвостики»

Мы покажем хвостик свой,
Спрятан он за спиной
Куда мы – туда и он,

Повторяет всё за мной

И. п.: стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены

Повороты туловища вправо и влево

3. «Клювик»

Покажу я клювик свой –

Наклоню, наклоню

Покачаю головой,

Поклюю, поклюю

И. п.: стоя, руки за спиной, ноги на ширине плеч

1- наклониться, руки в стороны, повертеть головой

2- вернуться в и. п.

4. «Прыжки»

Я на месте не сижу,

Прыг да прыг, прыг да прыг,

Полетаю – покружу

Чик – чирик, чик – чирик!

И. п.: стоя, руки опущены

И. п.: стоя, руки опущены

Прыжки на двух ногах с махами прямыми руками в чередовании с бегом

Комплекс № 13 (33-36) неделя

«С флажками»

1. «Флажки вверх»

Посмотрите на ребят
Как флажки в руках горят
Выше флаги поднимай
Мы встречаем Праздник Май!
И. п.: стоя, руки с флажком опущены
1- руки через стороны вверх, стать на носочки
2- вернуться в и. п.

2. «Повороты»

Повернись скорей, дружок,
Покажи, какой флажок
Влево – вправо повернись,
Всем ребятам покажись
И. п.: стоя, руки с флажком за спиной
Повороты вправо и влево, руки с флажком выносить вперёд

3. «Приседания»

Мы присядем, посидим,
И флажками постучим
Вверх флажки поднимай –
Здравствуй, здравствуй Первомай!
И. п.: стоя, руки с флажком над головой
1- присесть на корточки, постучать флажком о пол
2- вернуться в и. п.
Продолжить

4. «Прыжки»

Прыгай весело, дружок,
Приглашай на праздник
Пусть в руках горит флажок
Синий, жёлтый, красный!
И. п.: стоя, руки с флажком у груди
Прыжки на месте на двух ногах, поднимая и опуская флажок