

# КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

## СЕНТЯБРЬ

### КОМПЛЕКС №1

1. ХОДЬБА С ОДНОЙ СТОРОНЫ ПЛОЩАДКИ НА ПРОТИВОПОЛОЖНУЮ ЗА ВОСПИТАТЕЛЕМ — ПОСМОТРИМ НА ОСЕННИЕ ЛИСТОЧКИ.

*УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ*

2. *И. П.*<sup>1</sup> — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, РУКИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА. ВЫНЕСТИ РУКИ ВПЕРЕД, ХЛОПНУТЬ В ЛАДОШИ ПЕРЕД СОБОЙ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5 РАЗ).

3. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, РУКИ НА ПОЯСЕ. ПРИСЕсть, ПОЛОЖИТЬ РУКИ НА КОЛЕНИ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5 РАЗ).

4. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, РУКИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА. ПОДНЯТЬ РУКИ В СТОРОНЫ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5 РАЗ).

5. *И. П.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, РУКИ НА ПОЯСЕ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ В ЧЕРЕДОВАНИИ С НЕБОЛЬШОЙ ПАУЗОЙ (2-3 РАЗА).

6. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ ЗА ВОСПИТАТЕЛЕМ (У НЕГО В РУКАХ ФЛАЖОК).

### КОМПЛЕКС №2

1. БЕГ С ОДНОЙ СТОРОНЫ ПЛОЩАДКИ НА ДРУГУЮ ЗА МЯЧОМ (ВОСПИТАТЕЛЬ ПРОКАТЫВАЕТ МЯЧ БОЛЬШОГО ДИАМЕТРА); ХОДЬБА НА ДРУГУЮ СТОРОНУ ПЛОЩАДКИ ЗА ВОСПИТАТЕЛЕМ (У НЕГО В РУКАХ МЯЧ). *УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ*

2. «ПОКАЖИ ЛАДОШКИ». *Я. Я.* — СТОЯ НОГИ НА ШИРИНЕ СТОПЫ, РУКИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА. ПОДНЯТЬ РУКИ ВПЕРЕД — ВОТ НАШИ ЛАДОШКИ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5 РАЗ).

3. «ПОКАЖИ КОЛЕНИ». *И. П.* — СТОЯ НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, РУКИ НА ПОЯСЕ. НАКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЕД И ПОЛОЖИТЬ РУКИ НА КОЛЕНИ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5 РАЗ).

4. «БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ». *И. П.* — СТОЯ НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, РУКИ ЗА СПИНОЙ. ПРИСЕсть, РУКАМИ ОБХВАТИТЬ КОЛЕНИ, ОПУСТИТЬ ГОЛОВУ, ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4 РАЗА).

5. *И. Я.* — СТОЯ НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, РУКИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ — КАК МЯЧИКИ (2-3 РАЗА).

6. ХОДЬБА ЗА ВОСПИТАТЕЛЕМ В ОБХОД ПЛОЩАДКИ СТАЙКОЙ (В РУКАХ У НЕГО ФЛАЖОК).

# КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

## ОКТЯБРЬ

### КОМПЛЕКС №1

1. ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ «ТИШИНА» (ХОДЬБА). ДЕТИ ИДУТ В ОБ ХОД ПЛОЩАДКИ, ЗАТЕМ ПО КРУГУ ЗА ВОСПИТАТЕЛЕМ И ВМЕСТЕ ГОВОРЯТ:

ТИШИНА У ПРУДА, НЕ КОЛЬШЕТСЯ ВОДА, НЕ  
ШУМИТЕ, КАМЫШИ, ЗАСЫПАЙТЕ, МАЛЫШИ.

ПО ОКОНЧАНИИ СЛОВ ДЕТИ ОСТАНАВЛИВАЮТСЯ, ПРИСЕДАЮТ, НАКЛОНЯЮТ ГОЛОВУ И ЗАКРЫВАЮТ ГЛАЗА. ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО СЕКУНД ВОСПИТАТЕЛЬ ПРОИЗНОСИТ ГРОМКО: «КВА-КВА-КВА» — И ПОЯСНЯЕТ, ЧТО ЛЯГУШКИ РАЗБУДИЛИ РЕБЯТ, И ОНИ ПРОСНУЛИСЬ, ПОДНЯЛИСЬ И ПОТЯНУЛИСЬ. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПОВТОРЯЕТСЯ.

#### *УПРАЖНЕНИЕ С ПОГРЕМУШКАМИ*

2. *И. П.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, РУКИ ВНИЗУ, В КАЖДОЙ ПО ОДНОЙ ПОГРЕМУШКЕ. РУКИ ВЫНЕСТИ ВПЕРЕД, ПОГРЕМЕТЬ ПОГРЕМУШКАМИ, ОПУСТИТЬ РУКИ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

3. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ПОГРЕМУШКИ ЗА СПИНОЙ. НАКЛОНИТЬСЯ, КОСНУТЬСЯ ПОГРЕМУШКАМИ КОЛЕН, ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

4. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ПОГРЕМУШКИ ЗА СПИНОЙ. ПРИСЕСТЬ, ПОЛОЖИТЬ ПОГРЕМУШКИ НА ПОЛ, ВЫПРЯМИТЬСЯ, УБРАТЬ РУКИ ЗА СПИНУ. ПРИСЕСТЬ, ВЗЯТЬ ПОГРЕМУШКИ, ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

5. *И. П.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, ПОГРЕМУШКИ В ОБЕИХ РУКАХ У ПЛЕЧ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ, С НЕБОЛЬШОЙ ПАУЗОЙ, ЗАТЕМ ПОВТОРИТЬ ПРЫЖКИ. ИГРОВОЕ ЗАДАНИЕ «НАЙДЕМ ЛЯГУШОНКА» (ХОДЬБА В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ, ЗАТЕМ В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ ЗА РЕБЕНКОМ, КОТОРЫЙ ПЕРВЫМ НАШЕЛ ЛЯГУШОНКА)

### КОМПЛЕКС №2

1. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ, НА СИГНАЛ ВОСПИТАТЕЛЯ «ВОРО БЫШКИ!» ОСТАНОВИТЬСЯ И СКАЗАТЬ: «ЧИК-ЧИРИК» (ВМЕСТЕ С ПЕДАГОГОМ); БЕГ ДРУГ ЗА ДРУГОМ.

#### *УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ БОЛЬШОГО ДИАМЕТРА*

2. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, МЯЧ В ОБЕИХ РУКАХ ВНИЗУ. ПОДНЯТЬ МЯЧ ВВЕРХ, ОПУСТИТЬ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. *И. Г. А.* — НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, МЯЧ В ОБЕИХ РУКАХ У ГРУДИ. НАКЛОНИТЬСЯ, КОСНУТЬСЯ МЯЧОМ ПОЛА, ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

3. *И. Г. А.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, МЯЧ В ОБЕИХ РУКАХ ВНИЗУ. ПРИСЕСТЬ, МЯЧ В СОГНУТЫХ РУКАХ, ВСТАТЬ, ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

4. *И. П.* — СИДЯ НА КОЛЕНЯХ, НА ПЯТКАХ, МЯЧ НА ПОЛУ В ОБЕИХ РУКАХ. КАТАНИЕ МЯЧА ВОКРУГ СЕБЯ ВПРАВО И ВЛЕВО, ПЕРЕБИРАЯ РУКАМИ. ТЕМП УПРАЖНЕНИЯ СРЕДНИЙ (2-3 РАЗА).

5. *Я. Г. А.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, МЯЧ В СОГНУТЫХ РУКАХ НА ГРУДИ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ С ПОВОРОТОМ ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ ВПРАВО И ВЛЕВО.

# КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

## НОЯБРЬ

### КОМПЛЕКС №1

1. ХОДЬБА И БЕГ ВОКРУГ СТУЛЬЕВ, ПОСТАВЛЕННЫХ ПО КРУГУ.

#### *УПРАЖНЕНИЯ НА СТУЛЬЯХ*

2. *И. П.* — СИДЯ НА СТУЛЕ, НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, РУКИ ВНИЗУ. ПОДНЯТЬ РУКИ В СТОРОНЫ, ОПУСТИТЬ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. *И. П.* — СИДЯ НА СТУЛЕ, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, РУКИ НА ПОЯСЕ. НАКЛОНИТЬСЯ ВПРАВО (ВЛЕВО), ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

3. *И. П.* — СТОЯ ЗА СТУЛОМ, НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, РУКИ НА СПИНКЕ СТУЛА. ПРИСЕсть, ВСТАТЬ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

4. *И. П.* — СТОЯ ОКОЛО СТУЛА, НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, РУКИ ПРОИЗВОЛЬНО. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ ВОКРУГ СТУЛА В ОБЕ СТОРОНЫ, В ЧЕРЕДОВАНИИ С НЕБОЛЬШОЙ ПАУЗОЙ.

ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ «ТИШИНА»

### КОМПЛЕКС №2

1. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ С ОСТАНОВКОЙ ПО СИГНАЛУ ВОСПИТАТЕЛЯ: «ГУСИ», «ВОРОБЬШКИ»; БЕГ В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ, ВРАССЫПНУЮ. ПОСТРОЕНИЕ ОКОЛО ОБРУЧЕЙ, ПОЛОЖЕННЫХ ЗАРАНЕЕ В ДВЕ ЛИНИИ (ШЕРЕНГИ).

#### *УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ*

2. *И. П.* — СТОЯ НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ОБРУЧ В СОГНУТЫХ РУКАХ НА ПЛЕЧАХ, КАК ВОРОТНИЧОК. ПОДНЯТЬ ОБРУЧ ВВЕРХ, РУКИ ПРЯМЫЕ, ПОСМОТРЕТЬ В ОБРУЧ, ОПУСТИТЬ ОБРУЧ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

3. *И. П.* — СТОЯ В ОБРУЧЕ, НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, РУКИ ЗА СПИНОЙ. ПРИСЕсть, ВЗЯТЬ ОБРУЧ ОБЕИМИ РУКАМИ (ХВАТ С БОКОВ), ВЫПРЯМЛЯЯСЬ, ПОДНЯТЬ ОБРУЧ НА УРОВЕНЬ ПОЯСА, ПРИСЕсть, ПОЛОЖИТЬ ОБРУЧ НА ПОЛ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

4. *И. П.* — СИДЯ НОГИ ВРОЗЬ, ОБРУЧ В ОБЕИХ РУКАХ К ГРУДИ. НАКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЕД, КОСНУТЬСЯ ОБОДОМ ОБРУЧА ПОЛА (РУКИ ПРЯМЫЕ), ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

5. *И. П.* — СТОЯ В ОБРУЧЕ, РУКИ ПРОИЗВОЛЬНО, ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ В ОБРУЧЕ.

6. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «НАЙДЕМ МЫШОНКА».

# КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

## ДЕКАБРЬ

### КОМПЛЕКС №1

1. ХОДЬБА И БЕГ В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ МЕЖДУ ПРЕДМЕТАМИ (НАБИВНЫЕ МЯЧИ, КУБИКИ) — ЗМЕЙКОЙ.

*УПРАЖНЕНИЯ С КОЛЬЦОМ (КОЛЬЦЕБРОС)*

2. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, КОЛЬЦО В ПРАВОЙ РУКЕ ВНИЗУ. РУКИ ВЫПРЯМИТЬ ВПЕРЕД, ПЕРЕЛОЖИТЬ КОЛЬЦО В ДРУГУЮ РУКУ, ОПУСТИТЬ РУКИ.

3. *И. П.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, КОЛЬЦО В ОБЕИХ РУКАХ У ГРУДИ. ПРИСЕСТЬ, ПОЛОЖИТЬ КОЛЬЦО НА ПОЛ, ВЫПРЯМИТЬСЯ, РУКИ УБРАТЬ ЗА СПИНУ; ПРИСЕСТЬ, ВЗЯТЬ КОЛЬЦО, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

4. *И. П.* — СИДЯ НА ПЯТКАХ, КОЛЬЦО В ОБЕИХ РУКАХ ВНИЗУ. ВЫПРЯМИТЬСЯ, ПОДНЯТЬ КОЛЬЦО В ПРЯМЫХ РУКАХ НАД ГОЛОВОЙ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

5. *И. П.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, КОЛЬЦО НА ПОЛУ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ ВОКРУГ КОЛЬЦА, С НЕБОЛЬШОЙ ПАУЗОЙ.

6. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ВОРОБЫШКИ И КОТ». ВОРОБЫШКИ НАХОДЯТСЯ В ДОМИКЕ (ЗА ЧЕРТОЙ), А КОТ — В ЦЕНТРЕ ЗАЛА (СИДИТ НА СТУЛЬЧИКЕ). ВОРОБЫШКИ РАЗЛЕТАЮТСЯ ПО ВСЕМУ ЗАЛУ, А НА СИГНАЛ ВОСПИТАТЕЛЯ «КОТ!» ВОРОБЫШКИ УБЕГАЮТ, СТАРАЯСЬ БЫСТРО ПОПАСТЬ В СВОЙ ДОМИК. РОЛЬ КОТА ИСПОЛНЯЕТ ВОСПИТАТЕЛЬ.

7. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ ЗА ХИТРЫМ КОТОМ.

### КОМПЛЕКС №2

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ЛЯГУШКИ». ИЗ ШНУРА ВЫКЛАДЫВАЕТСЯ КРУГ — ЭТО БОЛОТО. ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ ПО КРУГУ ПРАВЫМ (ИЛИ ЛЕВЫМ) БОКОМ К БОЛОТУ — ОНИ ЛЯГУШКИ. ВОСПИТАТЕЛЬ ГОВОРИТ:

ВОТ ЛЯГУШКИ ПО ДОРОЖКЕ СКАЧУТ, ВЫГЯНУВШИ  
НОЖКИ. КВА-КВА-КВА, КВА-КВА-КВА! СКАЧУТ,  
ВЫГЯНУВШИ НОЖКИ.

ДЕТИ ПРЫГАЮТ НА ДВУХ НОГАХ, ПРОДВИГАЯСЬ ВПЕРЕД ПО КРУГУ. ПО ОКОНЧАНИИ ТЕКСТА ВОСПИТАТЕЛЬ ХЛОПАЕТ В ЛАДОШИ — ПУГАЕТ ЛЯГУШЕК, А ОНИ ПРЫГАЮТ В БОЛОТО И ПРИСАЖИВАЮТСЯ НА КОРТОЧКАХ. ИГРУ МОЖНО ПОВТОРИТЬ.

*УПРАЖНЕНИЯ С ПЛАТОЧКАМИ*

2. *И. П.* — СТОЯ НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ПЛАТОЧЕК В ОБЕИХ РУКАХ У ГРУДИ. ВЫПРЯМИТЬ РУКИ ВПЕРЕД — ПОКАЗАЛИ ПЛАТОЧЕК, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

3. *И. П.* — СТОЯ НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ПЛАТОЧЕК В ОБЕИХ РУКАХ ВНИЗУ. НАКЛОНИТЬСЯ И ПОМАХАТЬ ПЛАТОЧКОМ ВПРАВО (ВЛЕВО), ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

4. *И. П.* — СТОЯ НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ПЛАТОЧЕК В ОБЕИХ РУКАХ ВНИЗУ. ПРИСЕСТЬ, ПЛАТОЧЕК ВЫНЕСТИ ВПЕРЕД, ВСТАТЬ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

<

5. *И. П.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, ПЛАТОЧЕК В ПРАВОЙ РУКЕ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ, ПОМАХИВАЯ ПЛАТОЧКОМ НАД ГОЛОВОЙ; В ЧЕРЕДОВАНИИ С НЕБОЛЬШОЙ ПАУЗОЙ.

6. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «НАЙДЕМ ЛЯГУШОНКА».

# КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

## ЯНВАРЬ

### КОМПЛЕКС №1

1. ХОДЬБА И БЕГ ЗМЕЙКОЙ МЕЖДУ ПРЕДМЕТАМИ (КУБИКИ, КЕГЛИ, НА БИВНЫЕ МЯЧИ); ХОДЬБА И БЕГ ВРАССЫПНУЮ.

#### *УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ*

2. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ОБРУЧ ХВАТОМ РУК С БОКОВ НА ГРУДИ. ПОДНЯТЬ ОБРУЧ ВВЕРХ, ПОСМОТРЕТЬ В ОКОШКО; ОПУСТИТЬ ОБРУЧ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

3. *И. П.* — СТОЯ НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ОБРУЧ ХВАТОМ РУК С БОКОВ НА ГРУДИ. ПРИСЕСТЬ, ОБРУЧ ВЫНЕСТИ ВПЕРЕД; ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

4. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ОБРУЧ ХВАТОМ С БОКОВ В СОГНУТЫХ РУКАХ ПЕРЕД СОБОЙ. НАКЛОНИТЬСЯ ВПРАВО (ВЛЕВО), ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

5. *И. П.* — СТОЯ В ОБРУЧЕ, НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ В ОБРУЧЕ, В СОЧЕТАНИИ С НЕБОЛЬШОЙ ПАУЗОЙ.

ИГРА «НАЙДИ СВОЙ ЦВЕТ». В ТРЕХ МЕСТАХ ПЛОЩАДКИ ПОЛОЖЕНЫ ОБРУЧИ, А В НИХ ПОСТАВЛЕНЫ КЕГЛИ (ИЛИ КУБИКИ) РАЗНОГО ЦВЕТА. ДЕТИ РАСПРЕДЕЛЯЮТСЯ НА ТРИ ГРУППЫ, И КАЖДАЯ ЗАНИМАЕТ МЕСТО ВОКРУГ КУБИКА ОПРЕДЕЛЕННОГО ЦВЕТА. ВОСПИТАТЕЛЬ ПРЕДЛАГАЕТ ЗАПОМНИТЬ ЦВЕТ СВОЕГО КУБИКА, ЗАТЕМ ДЕТИ РАЗБЕГАЮТСЯ ПО ВСЕМУ ЗАЛУ, НА СИГНАЛ «НАЙДИ СВОЙ ЦВЕТ» ВСЕ ДЕТИ СТАРАЮТСЯ ЗАНЯТЬ МЕСТО ОКОЛО СООТВЕТСТВУЮЩЕГО КУБИКА. МОЖНО ПОВТОРИТЬ ИГРОВОЕ ЗАДАНИЕ

### КОМПЛЕКС №2

1. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ, НА СИГНАЛ ВОСПИТАТЕЛЯ «ЗАЙКА» ДЕТИ ОСТАНАВЛИВАЮТСЯ И ПРЫГАЮТ НА ДВУХ НОГАХ, НА СИГНАЛ «ПТИЧКИ» ЛЕГКО БЕГУТ. УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ И БЕГЕ ЧЕРЕДУЮТСЯ.

#### *УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ*

2. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, РУКИ ПЕРЕД ГРУДЬЮ СОГНУТЫ В ЛОКТЯХ, ПАЛЬЦЫ СЖАТЫ В КУЛАКИ. КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК ПЕРЕД ГРУДЬЮ, ОДНА РУКА ВРАЩАЕТСЯ ВОКРУГ ДРУГОЙ (РИС. 6).

3. *И. П.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, РУКИ ЗА СПИНОЙ. ПРИСЕСТЬ, ОБХВАТИТЬ РУКАМИ КОЛЕНИ, ПОДНЯТЬСЯ, УБРАТЬ РУКИ ЗА СПИНУ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

4. *И. П.* — СИДЯ НОГИ ВРОЗЬ, РУКИ НА ПОЯСЕ. НАКЛОНИТЬСЯ, КОСНУТЬСЯ РУКАМИ НОСКОВ НОГ (РИС. 7), ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

5. *И. П.* — СИДЯ НОГИ ПРЯМЫЕ, РУКИ В УПОРЕ СЗАДИ. ПОДНЯТЬ ПРАВУЮ (ЛЕВУЮ) НОГУ, ОПУСТИТЬ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

6. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПОЙМАЙ СНЕЖИНКУ!». ДЕТИ СТОЯТ ПО КРУГУ, И ВОСПИТАТЕЛЬ ПРЕДЛАГАЕТ ДЕТЯМ, ПОДПРЫГИВАЯ НА ДВУХ НОГАХ, ПОЙМАТЬ СНЕЖИНКИ (ХЛОПКИ В ЛАДОШИ НАД ГОЛОВОЙ).

7. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ.

# КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

## ФЕВРАЛЬ

### КОМПЛЕКС №1

1. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ, НА СИГНАЛ ВОСПИТАТЕЛЯ «ЗАЙКИ» ОСТАНОВИТЬСЯ И ПОПРЫГАТЬ НА ДВУХ НОГАХ, ЗАТЕМ ВНОВЬ ХОДЬБА; НА СЛЕДУЮЩИЙ СИГНАЛ «ЛЯГУШКИ» ПРИСЕСТЬ, ПОЛОЖИТЬ РУКИ НА КОЛЕНИ; БЕГ ВОКРУГ ОБРУЧЕЙ.

#### *УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ*

2. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ОБРУЧ В ОБЕИХ РУКАХ ХВАТОМ С БОКОВ ВНИЗУ. ПОДНЯТЬ ОБРУЧ ВВЕРХ, ОПУСТИТЬ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

3. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ОБРУЧ В ОБЕИХ РУКАХ К ГРУДИ. ПРИСЕСТЬ, ОБРУЧ ВЫНЕСТИ ВПЕРЕД; ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

4. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ОБРУЧ У ГРУДИ. ПОВОРОТ ВПРАВО (ВЛЕВО), ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

5. *И. П.* — СТОЯ В ОБРУЧЕ, РУКИ НА ПОЯСЕ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ (2-3 РАЗА).

6. ИГРОВОЕ ЗАДАНИЕ «НАЙДИ ЛЯГУШОНКА».

### КОМПЛЕКС №2

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПУЗЫРЬ».

#### *УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ*

2. *И. П.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, РУКИ ВНИЗУ. ПОДНИМАЯСЬ НА НОСКИ, ПОДНЯТЬ РУКИ ВВЕРХ, ПОТЯНУТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

3. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, РУКИ НА ПОЯСЕ. ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА ВПРАВО (ВЛЕВО), ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

4. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, РУКИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА. НАКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЕД, ХЛОПНУТЬ В ЛАДОШИ ПЕРЕД СОБОЙ, ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПЧЕЛКИ». БЕГ ВРАССЫПНУЮ, ПОДНЯВ РУКИ В СТОРОНЫ И ПОКАЧИВАЯ ИМИ, ПРОТЯЖНО ПРОИЗНОСИТЬ «ЖУ-ЖУ-ЖУ» (ПЧЕЛКИ ЖУЖЖАТ, НО НИКОГО НЕ ЖАЛЯТ).

ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ

# КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

## МАРТ

### КОМПЛЕКС №1

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПОЙМАЙ КОМАРА».

#### *УПРАЖНЕНИЯ С КУБИКАМИ*

2. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, КУБИКИ В ОБЕИХ РУКАХ ВНИЗУ. ПОДНЯТЬ КУБИКИ ЧЕРЕЗ СТОРОНЫ ВВЕРХ, КОСНУТЬСЯ ИМИ ДРУГ ДРУГА; ОПУСТИТЬ КУБИКИ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

3. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, КУБИКИ У ПЛЕЧ. ПРИСЕсть, КУБИКИ ВЫНЕСТИ ВПЕРЕД; ВСТАТЬ, ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

4. *И. П.* — СТОЙКА НА КОЛЕНЯХ, КУБИКИ В РУКАХ У ПЛЕЧ. ПОВЕРНУТЬСЯ ВПРАВО (ВЛЕВО), ПОЛОЖИТЬ КУБИК У НОСКОВ НОГ, ВЫПРЯМИТЬСЯ, РУКИ НА ПОЯС; ПОВЕРНУТЬСЯ ВПРАВО (ВЛЕВО), ВЗЯТЬ КУБИК, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

5. *И. П.* — ЛЕЖА НА СПИНЕ, НОГИ ПРЯМЫЕ, КУБИКИ В ОБЕИХ РУКАХ ЗА ГОЛОВОЙ. СОГНУТЬ НОГИ В КОЛЕНЯХ, КОСНУТЬСЯ КУБИКАМИ КОЛЕН, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

6. *И. П.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, КУБИКИ НА ПОЛУ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ ВОКРУГ КУБИКОВ В ОБЕ СТОРОНЫ.

ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ

### КОМПЛЕКС №2

1. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ, НА СИГНАЛ ВОСПИТАТЕЛЯ «ПЕТУШКИ» ХОДЬБА, ПОДНИМАЯ ВЫСОКО КОЛЕНИ, РУКИ НА ПОЯСЕ, БЕГ, КАК ПЧЕЛЫ. (ЗАДАНИЯ ЧЕРЕДУЮТСЯ.)

#### *УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ БОЛЬШОГО ДИАМЕТРА*

2. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, МЯЧ В ОБЕИХ РУКАХ ВНИЗУ. ПОДНЯТЬ МЯЧ ВВЕРХ, ПОСМОТРЕТЬ НА НЕГО, ОПУСТИТЬ ВНИЗ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

3. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, МЯЧ В ОБЕИХ РУКАХ К ГРУДИ. НАКЛОНИТЬСЯ, КОСНУТЬСЯ МЯЧОМ ПОЛА: ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

4. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, МЯЧ В ОБЕИХ РУКАХ ВНИЗУ. ПРИСЕсть, ВЫНЕСТИ МЯЧ ВПЕРЕД; ВСТАТЬ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

5. *И. П.* — СИДЯ НА ПЯТКАХ, МЯЧ НА ПОЛУ ПЕРЕД СОБОЙ. ПРОКАТЫВАНИЕ МЯЧА ВОКРУГ СЕБЯ ВПРАВО И ВЛЕВО, ПОМОГАЯ РУКАМИ.

6. *И. П.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, МЯЧ НА ПОЛУ. ПРЫЖКИ ВОКРУГ МЯЧА В ОБЕ СТОРОНЫ.

7. ИГРОВОЕ ЗАДАНИЕ «НАЙДИ СВОЙ ДОМИК».

# КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

## АПРЕЛЬ

### КОМПЛЕКС №1

1. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ, БЕГ ВЫСОКО ПОДНИМАЯ КОЛЕНИ, КАК ЛОШАДКИ. ХОДЬБА И БЕГ ЧЕРЕДУЮТСЯ.

#### *УПРАЖНЕНИЯ С ФЛАЖКАМИ*

2. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ФЛАЖКИ В ОБЕИХ РУКАХ ВНИЗУ. ПОДНЯТЬ ЧЕРЕЗ СТОРОНЫ ФЛАЖКИ ВВЕРХ, СКРЕСТИТЬ; ОПУСТИТЬ ФЛАЖКИ ВНИЗ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

3. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ФЛАЖКИ У ПЛЕЧ. НАКЛОНИТЬСЯ, ПОМАХАТЬ ФЛАЖКАМИ ПЕРЕД СОБОЙ, ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

4. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ФЛАЖКИ У ГРУДИ. ПОВОРОТ ВПРАВО (ВЛЕВО), ОТВЕСТИ ФЛАЖОК В СТОРОНУ (РУКИ ПРЯМЫЕ), ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

5. *И. П.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, ФЛАЖКИ НА ПОЛУ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ (ПЕРЕД ФЛАЖКАМИ) В ЧЕРЕДОВАНИИ С НЕБОЛЬШОЙ ПАУЗОЙ.

6. ИГРА «КОШКА И МЫШКИ» (КОШКА ЛОВИТ МЫШЕК ПО СИГНАЛУ ВОСПИТАТЕЛЯ).

### КОМПЛЕКС №2

1. ХОДЬБА И БЕГ МЕЖДУ ПРЕДМЕТАМИ ЗМЕЙКОЙ (МЯЧИ ИЛИ КУБИКИ, 6-8 ШТ.). ХОДЬБА И БЕГ ВРАССЫПНУЮ.

#### *УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ*

2. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, РУКИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА. ПОДНЯТЬ РУКИ К ПЛЕЧАМ, СГИБАЯ В ЛОКТЯХ; ОПУСТИТЬ РУКИ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

3. *И. П.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, РУКИ ЗА СПИНОЙ. ПРИСЕСТЬ, ВЫНЕСТИ РУКИ ВПЕРЕД; ВСТАТЬ, РУКИ УБРАТЬ ЗА СПИНУ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

4. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, РУКИ НА ПОЯСЕ. НАКЛОНИТЬСЯ ВПРАВО (ВЛЕВО), ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

5. *И. П.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, РУКИ НА ПОЯСЕ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ В ЧЕРЕДОВАНИИ С НЕБОЛЬШОЙ ПАУЗОЙ, У

6. ИГРА «НАЙДИ СВОЙ ЦВЕТ».



# КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

## МАЙ

### КОМПЛЕКС №1

1. ХОДЬБА И БЕГ ПО МОСТИКУ (ДОСКА ИЛИ ДОРОЖКА ДЛИНОЙ В 3 М, ШИРИНОЙ 25-30 СМ); ХОДЬБА И БЕГ ВРАССЫПНУЮ.

*УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ (С КУБИКАМИ)*

2. *И. П.* — СИДЯ ВЕРХОМ НА СКАМЕЙКЕ, НОГИ СОГНУТЫ В КОЛЕНЯХ, КУБИКИ У ПЛЕЧ. НАКЛОНИТЬСЯ ВПРАВО (ВЛЕВО), ПОЛОЖИТЬ КУБИК НА ПОЛ СБОКУ, ВЫПРЯМИТЬСЯ; НАКЛОНИТЬСЯ ВПРАВО (ВЛЕВО), ВЗЯТЬ КУБИК, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

3. *И. П.* — СИДЯ ВЕРХОМ НА СКАМЕЙКЕ, НОГИ СОГНУТЫ В КОЛЕНЯХ, КУБИКИ ВНИЗУ. ВСТАТЬ, ПОДНЯТЬ КУБИКИ В СТОРОНЫ, ОПУСТИТЬ КУБИКИ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

4. *И. П.* — СИДЯ ВЕРХОМ НА СКАМЕЙКЕ, НОГИ СОГНУТЫ В КОЛЕНЯХ, КУБИКИ ПЕРЕД СОБОЙ, ХВАТ РУК С БОКОВ СКАМЕЙКИ. ПОДНЯТЬ ПРЯМЫЕ НОГИ ВПЕРЕД, ОПУСТИТЬ.

5. *И. П.* — СТОЯ БОКОМ К СКАМЕЙКЕ, НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, КУБИКИ В ОБЕИХ РУКАХ ВНИЗУ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ ВДОЛЬ СКАМЕЙКИ В ЧЕРЕДОВАНИИ С ХОДЬБОЙ.

6. ИГРА «ПОЕЗД».

### КОМПЛЕКС №2

1. ИГРА «МЫ ТОПАЕМ НОГАМИ». ДЕТИ СТОЯТ ПО КРУГУ НА ТАКОМ РАССТОЯНИИ, ЧТОБЫ НЕ МЕШАТЬ ДРУГ ДРУГУ (НА ВЫТЯНУТЫЕ В СТОРОНЫ РУКИ). ВОСПИТАТЕЛЬ МЕДЛЕННО ПРОИЗНОСИТ ТЕКСТ, И ДЕТИ ВЫПОЛНЯЮТ ДВИЖЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ТЕКСТОМ.

МЫ ТОПАЕМ НОГАМИ, МЫ ХЛОПАЕМ РУКАМИ,  
КИВАЕМ ГОЛОВОЙ. МЫ РУКИ ПОДНИМАЕМ, МЫ РУКИ  
ОПУСКАЕМ, МЫ РУКИ ПОДАЕМ. И БЕГАЕМ КРУГОМ, И  
БЕГАЕМ КРУГОМ.

ДЕТИ СОЕДИНЯЮТ РУКИ, ОБРАЗУЯ КРУГ, И БЕГУТ ПО КРУГУ.

НА СИГНАЛ ВОСПИТАТЕЛЯ «СТОЙ!» МАЛЫШИ ОСТАНАВЛИВАЮТСЯ. ИГРУ МОЖНО ПОВТОРИТЬ (БЕГ ПРОВОДИТСЯ В ДРУГУЮ СТОРОНУ). ТЕМП УПРАЖНЕНИЙ УМЕРЕННЫЙ.

*УПРАЖНЕНИЯ С КУБИКАМИ*

2. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, КУБИКИ В ОБЕИХ РУКАХ ВНИЗУ. ПОДНЯТЬ КУБИКИ ЧЕРЕЗ СТОРОНЫ ВВЕРХ, УДАРИТЬ ИМИ ДРУГ О ДРУГА, СКАЗАТЬ «ТУК-ТУК», ОПУСТИТЬ РУКИ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

3. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, КУБИКИ В ОБЕИХ РУКАХ ВНИЗУ. НАКЛОНИТЬСЯ, ПОСТАВИТЬ КУБИКИ У НОСКОВ НОГ, ВЫПРЯМИТЬСЯ, УБРАТЬ РУКИ ЗА СПИНУ; НАКЛОНИТЬСЯ, ВЗЯТЬ КУБИКИ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

4. *И. П.* — ЛЕЖА НА СПИНЕ, КУБИКИ В ОБЕИХ РУКАХ ЗА ГОЛОВОЙ. СОГНУТЬ КОЛЕНИ, КОСНУТЬСЯ КОЛЕН КУБИКАМИ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ *И. П.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, РУКИ НА ПОЯСЕ, КУБИКИ НА ПОЛУ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ ВОКРУГ КУБИКОВ В ОБЕ СТОРОНЫ.

ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ

# КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

## ИЮНЬ

### КОМПЛЕКС№1

1. ИГРА «КОШКА И МЫШКИ». КОШКА СИДИТ В ЦЕНТРЕ, А МЫШКИ БЕГАЮТ ВОКРУГ. КОШКА ПРОСЫПАЕТСЯ, ГОВОРIT «МЯУ» И ЛОВИТ МЫШЕК, А ТЕ ПРЯЧУТСЯ В НОРКУ (ЗА ЧЕРТУ).

#### *УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ*

2. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ОБРУЧ В СОГНУТЫХ РУКАХ У ГРУДИ. ОБРУЧ ВЫНЕСТИ ВПЕРЕД, РУКИ ПРЯМЫЕ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

3. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ОБРУЧ В СОГНУТЫХ РУКАХ У ГРУДИ. ПРИСЕсть, ОБРУЧ ВЫНЕСТИ ВПЕРЕД, РУКИ ПРЯМЫЕ — ПОСМОТРЕТЬ В ОКОШКО (РИС. 10); ВСТАТЬ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

4. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ОБРУЧ В СОГНУТЫХ РУКАХ У ГРУДИ. ПОВОРОТ ВПРАВО (ВЛЕВО), ВЫНЕСТИ ОБРУЧ ВПЕРЕД, ПОСМОТРЕТЬ В ОКОШКО, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

5. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ОБРУЧ В СОГНУТЫХ РУКАХ У ГРУДИ. НАКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЕД, КОСНУТЬСЯ ОБОДОМ ОБРУЧА ПОЛА (РИС. И); ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

6. *И. П.* — СТОЯ ПЕРЕД ОБРУЧЕМ, РУКИ ПРОИЗВОЛЬНО. ПРЬЖКИ ВОКРУГ ОБРУЧА В ОБЕ СТОРОНЫ.

ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ

### КОМПЛЕКС№2

1. ХОДЬБА И БЕГ МЕЖДУ ПРЕДМЕТАМИ, ХОДЬБА И БЕГ ВРАССЫПНУЮ.

#### *УПРАЖНЕНИЯ С ЛЕНТОЧКАМИ, ПРИВЯЗАННЫМИ К ПАЛОЧКЕ*

2. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ПОМАХАТЬ ИМИ, ОПУСТИТЬ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

3. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ЛЕНТОЧКИ В ОБЕИХ РУКАХ У ПЛЕЧ. ПРИСЕсть, ПОСТУЧАТЬ ПАЛОЧКАМИ О ПОЛ, ВСТАТЬ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

4. *И. П.* — СТОЙКА НА КОЛЕНЯХ, ЛЕНТОЧКИ В ОБЕИХ РУКАХ ВНИЗУ. ПОДНЯТЬ ЛЕНТОЧКИ ВВЕРХ, НАКЛОНИТЬСЯ ВПРАВО (ВЛЕВО), ПОМАХАТЬ ИМИ; ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

5. *И. П.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, ЛЕНТОЧКИ В ОБЕИХ РУКАХ ВНИЗУ. ПРЬЖКИ НА ДВУХ НОГАХ НА МЕСТЕ В ЧЕРЕДОВАНИИ С НЕБОЛЬШОЙ ПАУЗОЙ.

6. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ДОГОНИ МЯЧ!» (БЕГ НА ДРУГУЮ СТОРОНУ ПЛОЩАДКИ).  
ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ

# КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

## ИЮЛЬ

### КОМПЛЕКС №1

1. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ, ПЕРЕШАГИВАЯ ЧЕРЕЗ ШНУРЫ; БЕГ ВРАССЫПНУЮ.

#### *УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ*

2. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, РУКИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА. ПОДНЯТЬ РУКИ В СТОРОНЫ, ПОМАХАТЬ, ОПУСТИТЬ РУКИ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

3. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, РУКИ ЗА СПИНОЙ. ПРИСЕсть, ВЫНЕСТИ РУКИ ВПЕРЕД; ВСТАТЬ, УБРАТЬ РУКИ ЗА СПИНУ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

4. *И. П.* — СТОЙКА НА КОЛЕНЯХ, РУКИ НА ПОЯСЕ. НАКЛОНИТЬСЯ ВПРАВО (ВЛЕВО), ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

5. *И. П.* — ЛЕЖА НА СПИНЕ. ПОПЕРЕМЕННОЕ СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ НОГ — ВЕЛОСИПЕД (НЕБОЛЬШАЯ ПАУЗА МЕЖДУ СЕРИЕЙ ДВИЖЕНИЙ НОГАМИ).

6. *И. П.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, РУКИ НА ПОЯСЕ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ ВПРАВО И ВЛЕВО.

ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ

### КОМПЛЕКС №2

1. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ, НА СИГНАЛ ВОСПИТАТЕЛЯ «ЛОШАДКИ!» ХОДЬБА, ВЫСОКО ПОДНИМАЯ КОЛЕНИ, РУКИ НА ПОЯСЕ, ПЕРЕЙТИ НА ОБЫЧНУЮ ХОДЬБУ; БЕГ В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ, НА СИГНАЛ «ПЧЕЛКИ!» БЕГ, РУКИ В СТОРОНЫ С ПРОИЗНЕСЕНИЕМ СЛОВ «ЖУ-ЖУ-ЖУ» — ПЧЕЛКИ ЖУЖЖАТ.

#### *УПРАЖНЕНИЯ С ПОГРЕМУШКАМИ*

2. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ПОГРЕМУШКИ ВНИЗУ. ПОДНЯТЬ ПОГРЕМУШКИ ЧЕРЕЗ СТОРОНЫ, ПОГРЕМЕТЬ, ОПУСТИТЬ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

3. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ПОГРЕМУШКИ У ПЛЕЧ. ПРИСЕсть, ВЫНЕСТИ ПОГРЕМУШКИ ВПЕРЕД; ВСТАТЬ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

4. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ПОГРЕМУШКИ ЗА СПИНОЙ: НАКЛОНИТЬСЯ, КОСНУТЬСЯ ПОГРЕМУШКАМИ КОЛЕН; ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

5. *И. П.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, ПОГРЕМУШКИ В СОГНУТЫХ РУКАХ ПЕРЕД СОБОЙ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ С ПОВОРОТОМ ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ В ЧЕРЕДОВАНИИ С НЕБОЛЬШОЙ ПАУЗОЙ.

6. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ — ОДНА ПОГРЕМУШКА В ПОДНЯТОЙ РУКЕ, ВТОРАЯ ВНИЗУ (ПОЛОЖЕНИЕ РУК МОЖНО МЕНЯТЬ ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ).

# КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

## АВГУСТ

### КОМПЛЕКС №1

1. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ, ПЕРЕШАГИВАЯ ЧЕРЕЗ БРУСКИ; БЕГ ВОКРУГ ОБРУЧЕЙ, ПОЛОЖЕННЫХ ПО КРУГУ.

#### *УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ*

2. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ОБРУЧ ХВАТОМ С БОКОВ НА ГРУДИ. ВЫНЕСТИ ОБРУЧ ВПЕРЕД, ВВЕРХ; ОПУСТИТЬ ОБРУЧ ВПЕРЕД, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

3. *И. П.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, ОБРУЧ ХВАТОМ РУК С БОКОВ НА ГРУДИ. ВЫНЕСТИ ОБРУЧ ВПЕРЕД, ПРИСЕСТЬ; ВСТАТЬ, ОБРУЧ ВПЕРЕД, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

4. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ОБРУЧ НА ГРУДИ. ВЫНЕСТИ ОБРУЧ ВПЕРЕД, РУКИ ПРЯМЫЕ, НАКЛОНИТЬСЯ, КОСНУТЬСЯ ОБОДОМ ОБРУЧА ПОЛА; ВЫПРЯМИТЬСЯ, ОБРУЧ ВПЕРЕД, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

5. *И. П.* — СТОЯ В ОБРУЧЕ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ НА МЕСТЕ.

6. ИГРА «КОТ И МЫШКИ».

7. ИГРА «НАЙДЕМ МЫШОНКА».

### КОМПЛЕКС №2

1. ИГРА «БЕРЕГИ КУБИК». ДЕТИ СТОЯТ ПО КРУГУ, СЛЕГКА РАССТАВИВ НОГИ, РУКИ ЗА СПИНОЙ. У НОГ КАЖДОГО ЛЕЖИТ ОДИН КУБИК. ВОДЯЩИЙ НАХОДИТСЯ В ЦЕНТРЕ И ПО СИГНАЛУ ВОСПИТАТЕЛЯ ПРИБЛИЖАЕТСЯ К ДЕТЯМ, СТАРАЯСЬ ВЗЯТЬ КУБИК ИЛИ ДОТРОНУТЬСЯ ДО НЕГО. ТЕ В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ ПРИСЕДАЮТ, ЗАКРЫВАЯ КУБИК РУКАМИ. ВОДЯЩИЙ УХОДИТ, И РЕБЕНОК БЫСТРО ВСТАЕТ. ПО ОКОНЧАНИИ ИГРЫ ПОДСЧИТЫВАЮТ КОЛИЧЕСТВО ТЕХ, КТО НЕ УСПЕЛ ЗАЩИТИТЬ СВОЙ КУБИК.

#### *УПРАЖНЕНИЯ С КУБИКОМ*

2. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, КУБИК В ПРАВОЙ РУКЕ. ПОДНЯТЬ РУКИ ЧЕРЕЗ СТОРОНЫ ВВЕРХ, ПЕРЕЛОЖИТЬ КУБИК В ЛЕВУЮ РУКУ, ОПУСТИТЬ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

3. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, КУБИК В ПРАВОЙ РУКЕ. НАКЛОНИТЬСЯ, ПОЛОЖИТЬ КУБИК НА ПОЛ, ВЫПРЯМИТЬСЯ; НАКЛОНИТЬСЯ, ВЗЯТЬ КУБИК ЛЕВОЙ РУКОЙ, ВЫПРЯМИТЬСЯ. ТО ЖЕ С КУБИКОМ В ЛЕВОЙ РУКЕ.

4. *И. П.* — СИДЯ НОГИ СКРЕСТНО, КУБИК В ПРАВОЙ РУКЕ. ПОВОРОТ ВПРАВО, ПОЛОЖИТЬ КУБИК СЗАДИ У ПЯТКИ ПРАВОЙ НОГИ, ВЫПРЯМИТЬСЯ, РУКИ НА ПОЯСЕ; ПОВОРОТ ВПРАВО, ВЗЯТЬ КУБИК, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ТО ЖЕ ВЛЕВО.

5. *И. П.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, КУБИК НА ПОЛУ. ПРЫЖКИ ВОКРУГ КУБИКА В ОБЕ СТОРОНЫ В ЧЕРЕДОВАНИИ С НЕБОЛЬШОЙ ПАУЗОЙ.  
ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ С КУБИКОМ В РУКАХ