# Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| **МКДОУ Новоникольский детский сад «Колокольчик»** |  |

**Сентябрь**

«Малютка и я»

# Октябрь

«Осень»

# Ноябрь

«Наши детки на полу»

КОМПЛЕКСЫ

УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

**для детей раннего возраста**

# Декабрь

«Елочка»

# Январь

Повтор любого комплекса

# Февраль

«Вышла курочка гулять»

# Март

«Прогулка в лес»

# Апрель

«Путешествие»

# Май

«Собери шарики»

# Воспитатель: Петракова Мария Викторовна

**Сентябрь**

# «Малютка и я»

**Цель:** выполнять движения в соответствии с текстом рифмовки, произносить запомнившиеся в стихотворении слова, закреплять в пассивном словаре слова обозначающие части тела, укреплять мышцы туловища, тренировать вестибулярный аппарат.

# Ход гимнастики

Дети стоят у воспитателя, он просит их выполнять все движения вместе с ним.

Посмотри, малютка, - это я, *(показывает на себя)* А это – деточка моя. *(показывает на детей)* У меня глаза есть, *(показывает)*

А глазки у тебя *. (дети показывают на себя)*

А у меня есть нос, А носик у тебя.

У меня два уха, Два ушка у тебя Это ты, а это я,

Крошка деточка моя.

Мы с тобой сейчас коленочки найдем, Встанем на коленки и тихо поползем Мимо стула, под столом,

Куда хотим – туда ползем.

# Октябрь

**«Осень»**

**Цель:** совершенствовать навык ходьбы, не толкаясь, не перегоняя друг друга, укреплять мышцы туловища, вестибулярный аппарат.

# Ход гимнастики

Осень, осень на дворе

Грустно, скучно детворе. *(педагог раскладывает листочки по кругу)*

Но не долго мы грустим,

По дорожкам побежим. *(ходьба, бег)*

Топ-топ-топ-топ-топ.

Дети остановились у листочков, которые лежат по кругу Мы – листочки, мы-листочки. *(поднимают листья вверх)*

Мы осенние листочки.

Мы на веточке сидели, *(приседают)* Ветер дунул полетели *(бег врассыпную)* Мы детали, мы летали,

А потом летать устали. Престал дуть ветерок –

Мы присели все в кружок. *(присесть на корточки)*

Ветер снова вдруг подул. *(руки вверх наклоны вправо, влево)*

И листочки быстро сдул.

Дети собирают листья в «букет» и шагают друг за другом.

# Ноябрь

**«Наши детки на полу»**

**Цель:** развивать чувства ритма, умения начинать и заканчивать движение по комнате взрослого, расслаблять напряжение мышцы.

# Ход гимнастики

Дети ходят за воспитателем под песню

Наши детки на полу Ножками затопали. Посмотрите, хороши Наши детки- малыши!

Ходят детки ножками*. (ходят высоко поднимая ноги. при слове*

*«стоп» - останавливаются)*

Новыми сапожками. Топа-топа-топа-топ Топа-топа-топа-стоп! Впереди далекий путь,

Деткам нужно отдохнуть.

Это кто уже проснулся? (*трут глазки кулачками)*

Кто так сладко потянулся? *(тянутся подняв руки вверх)* Потягушки-потягушки-потягушечки *(тянутся вверх одной, другой, в стороны двумя руками)*

От носочков до макушки *(присесть, показывая носочки, встать, подняв руки вверх)*

Уж мы тянемся – потянемся *(потянуться одной другой рукой)* Маленькими не останемся. *(движение пальчиком из стороны в сторону)*

Вот уже растем, растем… *(из положения присяда постепенно встать, поднимая руки вверх, с концом текста уронить руки, наклонившись вперед – полное расслабление)*

И теперь пойдем опять по комнате гулять

Топа-топа-топа-топ… *(дети идут за воспитателем)*

# Декабрь

**«Елочка»**

**Цель:** совершенствовать навыки ходьбы и прыжков на двух ногах. Выполнять действия согласно текста. Добиваться активности детей.

# Ход гимнастики

Мы в лесок пойдем *(ходьба стайкой)*

Елочку найдем.

Елочка красавица, *(встать округ елки)*

Деткам очень нравится Стройная, пахучая Елочка колючая.

Вот какая елка: выше всех (*руки вверх)*

Вот какая елка: лучше всех *(руки в стороны)* Вокруг елки нашей мы поем *(движение часы)* и пляшем

Кружимся и скачем: скок-скок. *(прыжки)*

Стройная пахучая, *(ходьба по кругу)*

Елочка колючая,

До свидания, елочка *(машут руками)*

# Февраль

**«Вышла курочка гулять»**

**Цель:** учить детей ходить по доске показывать имитационные движения, произносить звукоподражательные слова.

# Ход гимнастки

**Материал**: доска длинной 2м и шириной 25см, шапочка курочки.

Воспитатель надевает шапочку и говорит детям, что у курочки есть цыплятки и они пойдут за курочкой по дорожке.

Вышла курочка гулять *(ходьба)*

Свежей травки пощипать А за ней цыплятки

Ко-ко-ко-ко-ко! Не ходите далеко.

Крыльями машите (*руки поднимают вверх*) Лапками гребите (*приседают имитируют)* Зернышки ищите – *повтор 3-4 раза*

# Март

**«Прогулка в лес»**

**Цель**: учить показывать имитационные движения. произносить громким голосом звукоподражательные слова.

# Ход гимнастики

Миша – косолапый вразвалочку идет *(ходьба в развалочку)*

Заинька трусливый скачет и поет: ой,ой,ой *(скачет, прыжки)*

Серый волк сердитый

Важно выступает. *(ходьба широкими шагами)*

А лисичка рыжая мимо пробегает *(бег)*

Все вокруг стараются, (*стоя одна рука вверх, другая вниз положение меняется)*

Спортом занимаются.

Плавает утенок: кря-кря-кря. *(имитация плавания – сжимать – разжимать пальцы рук)*

Быстрая синица: тюр-лю-лю *(махи руками –крыльями)*

В воздухе кружится: тюр-лю-лю *(приседание)* Маленький бельчонок: скок-скок-скок *(прыжки на месте)* Светочки на веточку: прыг-скок-скок!

Все вокруг стараются, *(стоя одна рука вверх другая вниз, положение меняется)*

Чтобы в группу нам придти

Долго надо нам идти *(ходьба стайкой за воспитателем)*

По дорожке мы пойдем

В нашу группу мы прием.

# Апрель

**«Путешествие»**

**Цель:** изменить ритм движения соответственно ритму текста, развивать подвижность губ, работать над правильным дыханием. Любоваться активности детей при выполнении движений.

# Ход гимнастики

Паровоз кричит: ду-ду *(ходьба в медленном темпе)*

Я иду-иду-иду

А вагоны стучат,

А вагоны говорят: *(ускоряется темп, бег)*

Так-так-так,

Так-так-так-так… *(постепенно замедляя и переходя на ходьбу)*

Дети встают кружком и выполняют движения педагога Дружно ручки поднимаем, (руки вверх)

Ручки вниз мы опускаем *(руки вниз) – 3 раза*

Кулачки мы крепко сжали *(сжали кулачки)* По коленкам постучали *повтор 3 раза* Ножками потопаем :топ-топ

Ручками похлопаем: хлоп-хлоп.

Усложнение выполнения упражнений без показа педагога. только по тексту

Дети снова садятся в паровоз и возвращаются в группу (повтор 1 раз)

**Май**

# «Собери шарики»

**Цель:** совершенствовать координацию движений, развивать ловкость общую и мелкую моторику. Приучать слышать взрослого.

# Ход гимнастики

**Материал:** корзинка, шары или мячи диаметром примерно 5-7 см.

Воспитатель привлекает внимание детей корзиной красивых шариков и одним движением выбрасывает шарики на середину коврика.

Ай, люли, ай, люли! Раскатились все шары. А мы шарики найдем И в корзинку соберем.