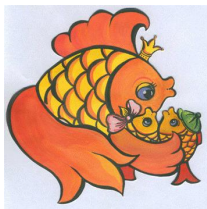


Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 24
имени Бориса Рукавицына



**КОМПЛЕКСЫ
УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
для детей раннего возраста**



Старший воспитатель:
Блохина Юлия Александровна

Содержание

Сентябрь
«Малютка и я»

Октябрь
«Осень»

Ноябрь
«Наши детки на полу»

Декабрь
«Елочка»

Январь
Повтор любого комплекса

Февраль
«Вышла курочка гулять»

Март
«Прогулка в лес»

Апрель
«Путешествие»

Май
«Собери шарики»

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 поднимая руки вверх)*
Потягушки-потягушки-потягушечки *(тянутся вверх одной, другой, в стороны двумя руками)*
От носочков до макушки *(присесть, показывая носочки, встать, поднимая 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 такая елка: выше всех *(руки вверх)*
Вот такая 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 гимнастики

Материал: доска длиной 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)*

Зайка 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.

Плავает 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 пойдём

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.