**Комплекс утренней гимнастики для второй младшей группы**

|  |  |
| --- | --- |
| **СЕНТЯБРЬ** | |
| **№ 1 с 1 - 12 сентября**  **1. «Покажи руки».**  И. П.: ноги слегка расставить, руки внизу. Руки вперед, выпрямить, вниз. Позже говорить «вот» (повтор. 5 раз).  **2. «Где колени? ».**  И. П.: ноги на ширине плеч, руки за спину.  Наклон вперед, ладони на колени. Смотреть на колени, выпрямиться. Говорить «вот». Приучать выпрямлять ноги (4 р.).  **3. «Шагают наши ножки».**  И. П.: ноги слегка расставить, руки вниз  (за спину на пояс). Высоко попеременно поднимать ноги, размахивая руками, 5-10 с. (повт. 3 р.) .  **4. «Подпрыгивание».**  И. П.: то же, 8-10 подпрыгиваний на месте, прыгать мягко (повт. 3 р. чередуя с ходьбой). | **№ 2 с 15 -30 сентября**  **1. «Шарик» («пузырь»).**  ИЛ.: ноги слегка расставить, руки за спину. Согнуть руки, кисть в кулак, ближе ко рту и надувать шарик, развести руки в стороны, выпрямить - надули, руки вверх, поем. - улетел, вернуться в и. п. (повт. 4 р.) .  **2. «Где колени? ».**  И. П.: сидя, ноги врозь, руки упор сзади. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть на колени, выпрямиться, говорить «вот» (повт. 4 р.) .  **3. «Спрячь голову».**  И. П.: ноги слегка расставить, руки за спину.  Присесть, обхватив колени, голову опустить (положить на ноги, вернуться в и. п. (повт. 4 р.) .  **4. «Мячик».**  И. П.: то же, руки вниз, слегка сгибать и выпрямлять ноги - легкие мячики. 8-10 подпрыгиваний (прыгают мячики,  (повт. 3 р. чередуя с ходьбой). |
| **ОКТЯБРЬ** | |
| **№3 с 1 - 15 октября**  **1. «Покажи ладони».**  И. П.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, выпрямить, ладони вверх, сказать «вот» (повт. 5 р.) .  **2. «Неваляшка».**  И. П.: сидя, ноги врозь, руки назад. Слегка наклониться вперед и выпрямиться. Через 3-4 движения — паузы (повт. 3 р.) .  **3. «Спрятались и показались».**  И. П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, встать (повт. 3 р.) .  **4. «Нам весело».**  И. П.: то же, руки за спину, 8-10 подпрыгиваний на месте и ходьба размахивая руками (повт. 3 р.). | **№4 с 16-31 октября**  **1. «Покажи руки».**  И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, поиграть, взмахи кистями и вернуться в и. п. (повт. 5 р.) .  **2. «Смотри дальше вперед».**  И. П.: лежа на животе, подбородок на согнутых руках. Приподнять голову, смотреть вперед, вернуться в и. п. (повт. 4 р.) .  **3. «Птички клюют».**  И. П.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть и указательными пальцами постучать по коленям, выпрямиться. Приседая, говорить «клю-клю» (повт. 5 р.) .  **4. «Воробышки».**  И. п.: то же\* руки вниз. Подпрыгивать на 2-х ногах на месте, чередуя с ходьбой на месте (повт. 2-3 р. по 8 подпрыгиваний). |
| **НОЯБРЬ** | |
| **№5 с 1 -14 ноября**  **1. «Погреем руки на солнышке».**  И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, повернуть ладони вверх - вниз, сказать «горячо» вернуться в и. п.: то же, руки вперед, ладони вверх, сжимать и разжимать кисть. Сжимая, сказать «горячо».  **2. «Часы бьют».**  И. Г1.: стоя (сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, сказать «бум», выпрямиться (повт. 5 р.) .  **3. «Греемся на солнышке».**  И. п.: лежа на спине, руки прижать к полу - греем животики. Поворот на живот - греем спинки. Можно погреть бочок (повт. 5 р.) .  **4. «Веселые ноги».** Ноги слегка расставить, руки вниз, 2-3пружинки и 6-8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное (повт. 2-3р., чередуя с ходьбой на месте). | **№6 с 17 -28 ноября**  **1. «Погреем руки на солнышке».**  И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки вперед, повернуть ладонями вверх, вниз; сказать «горячо», вернуться в и. п. То же, руки вперед, ладони вверх, сжимать и разжимать кисть. Сжимая, сказать «горячо» (5 р.).  **2. «Спрячь ладони».**  И. п.: ноги врозь, руки в стороны, наклон вперед, ладони на живот, сказать «нет», вернуться в и. п. (4 р.).  **3. «Киска».** И. п.: лежа на сине, ладони прижать к полу.  Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеку - киска спит, затем просыпается (5 р.).  **4. «Киска убежала».**  И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Бег на месте 8-12 с. (3 р. чередуя с ходьбой на месте). |
| **ДЕКАБРЬ** | |
| **№7 с 1 - 12 декабря**  **1. «Самолет».**  И. п.: ноги слегка расставить, руки виз. Руки в стороны - крылья самолета, вернуться в и. п. - улетел самолет (5 р.)  **2. «Самолет выбирает место посадки».**  Илт.: ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, поворот головы в одну. Другую сторону, вернуться в и. п. (5 р.).  **3. «Посадка».**  И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки встороны, присесть - опуститься на землю, вернуться в и. п. позжеговорить «сели» (4 р.).  **4. «Летчикам весело».**  И. п.: то же, руки вниз. Слегка сгибать и выпрямлять ноги, затем перейти на подпрыгивание. Повторить 2-3 раза по 6-8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой. | **№8 с 14-31 декабря**  **1. «Покажем ладошки».**  И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, ладони вверх, вернуться в и. п. - спрятали (5 р.).  **2. «Косолапый мишка».**  И. п.: ноги врозь. Руки в стороны.  Раскачиваться из стороны в сторону, приподнимая то одну, то другую ногу. Дыхание произвольное (4 р.).  **3. «Жук».**  И. п.: лежа на спине, согнуть, приподнять ноги и руки, сделать несколько движений ног и рук - жук проснулся, вернуться в и. п. - жук уснул (5 р.).  **4. «Жук проснулся».**  И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз.  Попеременное поднимание ног, переходящее в бег (3 р.). |
| **ЯНВАРЬ** | |
| **№9 с 5 -16 января**  **1. «Птички машут крыльями».**  И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью, опуская руки, сказать «улетели» (5 р.).  **2. «Колобок».**  И. п.: лежа на спине. Повернуться на бок, живот. Другой бок и опять на спину. Дыхание произвольное (3 р.).  **3. «Посмотри на колени».**  И. п.: сидя, ноги вместе, руки упор сбоку, голову приподнять. Согнуть ноги, посмотреть на колени, вернуться в и. п. Сгибая ноги, сказать «вижу» (5 р.).  **4. «Веселые ноги».**  И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 2-3 пружинки и 6-8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное (2-3 р.) чередуя с ходьбой на месте. | **№10 с 19-31 января**  **1. «Качели».**  И. п.: ноги слегка расставить, руки внизу. Раскачивать одновременно руками вперед - назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой (2-3 остановки). Дыхание произвольное (3 р.)  **2. «Ветер качает дерево».**  И. п.: ноги врозь, руки за спину.  Покачивание (наклон) вправо - влево. Через 2-3 движения - остановка (4 р.).  **3. «Мы топаем ногами».** И. п.: лежа на спине, ноги упор. 4-6 шагов,высоко поднимая колени. Дыхание произвольное (4 р.).  **4. «И похлопаем».**  И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Ходьба, высоко поднимая колени и хлопая по бедрам. Дыхание произвольное. 4 раза по 8-10 шагов. |
| **ФЕВРАЛЬ** | |
| **№11 с 2-14 февраля**  **1. «Бабочки».**  И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны - летят бабочки, руки за спину - крылья отдыхают. Позже предлагать взмахнуть руками (5 р.).  **2. «Посмотри назад».**  И. п.: ноги врозь, руки вниз. Поворот вправо, посмотреть и выпрямиться. То же в другую сторону (3 р.).  **3. «Киска».**  И. п.: лежа на спине, руки произвольно. Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеку - киска спит, затем просыпается (4 р.).  **4. «Мячик».**  И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Слегка сгибать и выпрямлять ноги - мягкие мячики. 6-8 подпрыгиваний – прыгают мячики (2-3 р.). | **№12 с 16-28 февраля**  **1. «Шарик».**  И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Согнуть руки, кисть в кулак, ближе ко рту и надувать шарик, развести в стороны - надули, руки вверх (5 р.).  **2. «Колобок».**  И. п.: лежа на спине, руки вверх. Поворот на бок, живот, другой бок и опять на спину (4 р.).  **3. «Вперед и на место».**  И, п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Правую (левую) ногу вперед на носках, вернуться в и. п. То же, в сторону, назад (4 р.).  **4. «Зайчик».**  И. п.: ноги слегка расставить, руки согнуть перед грудью. 3-4 раза сгибать и выпрямлять ноги, потом перейти на подпрыгивание. 8-10 подпрыгиваний (3 р., чередуя с ходьбой на месте). |
| **МАРТ** | |
| **№13 с 1 -12 марта**  (с флажками)  **1. «Покажи флажок».**  И. п.: ноги слегка расставить, флажок опущен.  Флажок вперед, сказать «вот», вернуться в и. п. (4 р.).  **2. «Покажи флажок».**  И. п.: ноги на ширине плеч, флажок вниз.  Флажок вперед, наклон, сказать «вот», опустить флажок, выпрямиться (2 р.).  **3. «Ногу через флажок».**  И. п.: сидя, ноги врозь, флажок на полу между ног, руки упор сзади, перенести через флажок правую ногу (левую, вернуться в и. п. Голову не опускать (4 р.).  **4. «Подпрыгивание».**  И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз.  Пружинки и 6-8 подпрыгиваний и встряхивание флажком (3 р.) чередуя с ходьбой. | **№14 с 15-31 марта**  **1. «Выше флаг».**  И. п.: ноги слегка расставить, флажок опущен. Флажок вверх, посмотреть и опустить, сказать «вниз» (3 р.).  **2. «Показать и помахать».**  И. п.: ноги на ширине плеч, флажок назад. Флажок вперед, помахать, наклониться, выпрямиться, помахать, опустить (2 р.).  **3. «Не задень».**  И. п.: сидя, ноги врозь, флажок на полу между ног, руки упор сзади, поднять правую (левую) ногу, опустить, не задев флажок (3 р.).  **4. «Подпрыгивание».**  И. п.: ноги слегка расставить, флажки на полу, 8-10 подпрыгиваний (3 р.) чередуя с ходьбой на месте, не задев флажки. |
| **АПРЕЛЬ** | |
| **№15 с 1 -16 апреля**  **1. «Играем».**  И. п.: ноги слегка расставить, флажок опущен.  Помахать, вернуться в и. п. (3 р.).  **2. «Передай флажок».**  И. п.: ноги врозь, флажок опущен. Помахать над головой, переложить в др. руку, наклониться, переложить в др. руку, вернуться в ил. (4 р.).  **3. «Согни ноги».**  И. п.: сидя, согнуть ноги, флажок на полу между ног, согнуть ноги, выпрямить, не задевая флажка (5 р.).  **4. «Флажкам весело».**  И. п.: ноги слегка расставить, флажки опущены. 6-8 подпрыгиваний со взмахом флажка (3 р.). | **№16 с 19-30 апреля**  **1. «Помаши внизу».**  И. п.: ноги слегка расставить, флажок вверх. Опустить флажок вниз, помахать, поднять вверх (5 р.).  **2. «Помаши внизу».**  И. п.: ноги врозь, флажок за спиной. Наклон вперед, помахать, сказать «вниз», спрятать флажок за спину, то же в др. руку (5 р.).  **3. «Ногу через флажок».**  И. п.: сидя, ноги врозь, флажок на полу  между ног, руки упор сзади. Перенести через флажок правую ногу  (левую, вернуться в и. п. Голову не опускать (3 р.) .  **4. «Ногам и флажку весело».**  И. п.: ноги слегка расставить, флажок опущен. 6-8 подпрыгиваний и ходьба со взмахом флажка (3 р.). |
| **МАЙ** | |
| **№17 с 5 -15 мая**  (с платочком)  **1. «Платочек вперед».**  И. п.: ноги слегка расставить, платочек опущен, держаться за верхнюю часть с боков. Платочек вперед, опуская, сказать «вниз». То же, из и. п. платочек перед грудью (5 р.).  **2. «Спрячемся».**  И. п.: ноги врозь, платочек опущен. Наклон вперед, платочек перед лицом - спрятались, опустить платочек, выпрямиться (5 р.).  **3. «Сесть и встать».**  И. п.: ноги слегка расставить, платочек на полу,сесть на платочек, встать, сказать «сели» (4 р.).  **4. «Подпрыгивание».**  И. п.: ноги слегка расставить, платочек на полу. 6-8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочка или на месте (3 р.). | **№18 с 17 -31 мая**  **1. «До свидания».**  И. п.: ноги слегка расставить, платочек опущен.  Платочек вверх, помахать, посмотреть, опустить. После 2-3 повторов переложить платочек в др. руку (3 р.).  **2. «На колени».**  И. п.: ноги врозь, платочек вверх, наклон вперед, платочек к коленям, вернуться в и. п. (4 р.).  **3. «Не урони».**  И. п.: сидя, платочек на коленях, руки упор сбоку.  Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать (4 р.).  **4. «Вокруг платочка».**  И. п.: ноги слегка расставить, платочек на полу. Подняться на носки, обойти вокруг платочка в одну и другую сторону. Закончить обычной ходьбой и бегом друг за другом (3 р.). |

**Дыхательные упражнения для физкультурных занятий утренней гимнастики и физкультминуток для детей младшего возраста**

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников. В детском саду необходимо включение элементов дыхательной гимнастики в физкультурное занятие, утреннюю гимнастику и физкультминутки. Все это позволяет: повысить общий жизненный статус ребенка, сопротивляемость организма к простудным заболеваниям развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшать лимфо- и кровообращение в легких.

Дыхательные упражнения для детей младшего и среднего дошкольного возраста В младшем и среднем дошкольном возрасте активно используются общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса и туловища в сочетании со звуковой гимнастикой: имитационные, образно-подражательные упражнения. Учитывая незавершенность формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5 раз) количеством повторений.

Во вводной и заключительной частях физкультурного занятия проводятся игровые упражнения дыхательной гимнастики по 25 - 30 с.

Большинство упражнений в этом возрасте начинаются из исходного положения «стоя»; некоторые упражнения для туловища - из положений «сидя», «лежа на спине», «стоя на четвереньках».

|  |  |
| --- | --- |
| **Название упражнения** | **Совместные действия детей с воспитателем** |
| **Упражнения из положения «стоя»** | |
| **«Лови комара»** | И. п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Хлопнуть в ладоши перед собой на уровне лица (груди, над головой, сказать: «Хлоп!» Вернуться в и. п. - вдох. |
| **«Помаши крыльями, как петух»**  **«Косарь»** | И. п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, затем, хлопая ими по бедрам, делать выдох и произносить: «Ку-ка-ре- ку! ».  И. п. - встать прямо, ноги врозь, слегка согнуты, руки вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак. Поворачиваться направо и налево, подражая движениям косаря, делать размашистые движения руками и произносить с выдохом: «Жух! Жух!». |
| **«Дровосек»** | И. п. — встать прямо, широко расставив ноги, руки подняты над головой, пальцы сцеплены. Наклоняться вперед, опуская руки между ногами, и произносить с выдохом: «Б-а-а-х-х! Б-а-а-х-х! ». |
| **Гуси шипят»** | И. п. - встать прямо, ноги врозь, ступни параллельно, руки за спиной.  Наклоняться вперед, смотря вперед, вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш-ш». Возвратиться в и. п. - вдох. |
| **«Часики»** | И. п. - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Небольшой наклон в сторону, с выходом сказать: «Тик - так». Возвратиться в и. п. - вдох. Тоже в другую сторону. |
| **«Поиграй на трубе»** | И. п. - встать прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой, как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и с выходом приговаривать: «Ту! Ту! Ту!». |
| **«Вертушка»** | И. п. - встать прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки опустить.  Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками и произнося:  «Х-р-р-р». |
| **«Вырасти большим»** | И. п. - встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, подтянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х». |
| **«Спрятались»** | И. п. - встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне, приложить палец к губам и произнести с длительным выдохом: «Т-с-с-с». Вернуться в и. п. - вдох.  «Лягушка прыгает». И. п. - встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, затем, наклоняя туловище в сторону, сделать выдох, длительно произнося: «С-с-с-с». Одной рукой скользнуть вниз по ноге, другую поднимать до подмышечной впадины. Вернуться в и. п. - вдох.  Повторить в другую сторону. |
| **Упражнения из положения «сидя», «лежа на спине»,**  **«стоя на четвереньках», «стоя на коленях»** | |
| **«Гребцы»** | И. п. - сесть, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Наклониться вперед, коснуться рукаминосков ног, выдохнуть, произнося: «У-х-х-х». Выпрямиться, слегка развести локти в стороны - вдох. |
| **«Маятник»** | И. п. - сидя на полу, ноги скрещены, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо и влево, повторяя: «Так - так». |
| **«Прижми колени»** | И. п. - сидя на полу, ноги скрещены, руки вверх. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками и произнести на выдохе: «Вот». Вернуться в и. п. - вдох. |
| **«Кошечка»** | И. п. - стоя на четвереньках. Поднять голову, прогнуть спину - вдох. Опустить голову, выгнуть спину, сказать: «Ф-р-р-р» («Ш-ш-ш») - и выдохнуть. |
| **«Мотор»** | И. п. - стоя на коленях, руки согнуть перед грудью. Выполнять вращение согнутых рук, произнося: «Р-р-р-р». Возвратиться в и. п. - вдох. |
| **«Мишка спит»** | И. п. - лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, повернуться на бок, произнести на выдохе: «У-х-х-х». Вернуться в и. п.  Игровые упражнения. |
| **«Поезд»** | Дети - «вагончики» встают в колонну за воспитателем - «паровозом». Поезд движется, дети двигают попеременно согнутыми руками и произносят: «Чух - Чух».  Чух - чух, чух - чух  Мчится поезд во весь дух,  Паровоз пыхтит,  «Тороплюсь! » - гудит.  «Тороплюсь! » Тороплюсь,  Тороплю - у-у-сь.  Повторяется в течение 25 - 30 с. |
| **«Заблудился»** | Одна часть детей изображает деревья, другая - детей, заблудившихся в лесу. Они ходят между деревьями, останавливаются, складывают руки рупором и на выдохе громко произносят: «А-у-у-у-у! А- у-у-у! ». |
| **«Гуси летят»** | Дети медленно ходят по залу, поднимая руки в стороны, делают вдох с выдохом, опуская их, и произносят: «Г-у-у-у! Г-у-у-у! ». |
| **«Собираем цветы»** | Дети ходят по залу, ищут и собирают заранее разложенные цветы. Воспитатель предлагает понюхать ароматные цветочки. Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос (сильный, выдох ртом, произнося: «А-а-а-а». |
| **«Подуй на одуванчик»** | Дети собирают одуванчики, вдохнув, слегка наклоняются и долго выдыхают, стараясь сдуть все параппотики с одуванчика. |
| **«Сдуй снежинку»** | Дети ищут заранее разложенные, сделанные из бумаги снежинки. Кладут их на ладошку. Вдохнув слегка, наклоняются и, выдыхая, стараются сдуть снежинку. |
| **«Пузырь»** | Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют круг, становятся близко друг к другу, затем говорят:  Раздувайся, пузырь,  Раздувайся большой,  Оставайся такой,  Да не лопайся.  Одновременно с этим дети расходятся в стороны, увеличивая круг, держатся за воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь». На выдохе дети сходятся к центру, произнося: «Ш-ш-ш-ш». |
| **Упражнения на нормализацию дыхания** | |
| **«Обними себя»** | И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в и. п.- вдох. |
| **«Сдуем снег (пыль) с обуви»** | И. п. - ноги на ширине плеч, руки вверх - в стороны.  Опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом. Оставаясь в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, закончить выдох. Плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и. п. |