**Комплексы утренней гимнастики во второй группе раннего возраста летом.**

**Утреннюю гимнастику неспроста называют ещё и зарядкой. Если в скором времени после пробуждения выполнить комплекс упражнений на все группы мышц, организм настроится на эффективную работу в течение всего дня. А если тренировка пройдёт под музыку и в увлекательной форме, то и настроение будет на подъёме! Гимнастика заряжает бодростью, энергией, чувством радости и удовлетворения. Это замечательное утреннее занятие и во многом традиция в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ).**

**Длительность утренней гимнастики - 4-6 минут**

*(кн.К.С.Бабина «Комплексы утренней гимнастики в детском саду»)*

|  |  |
| --- | --- |
| **01.06. – 10.06.** | - Комплекс «Лето» |
| **13.06. – 24.06.** | **-** Комплекс «Весёлые погремушки» |
| **27.07. – 8.07.** | - Комплекс «Цветы» |
| **11.07. – 22.07.** | **-** Комплекс «Мой весёлый звонкий |
| **25.07. – 5.08.** | **-** Комплекс «Раздувайся флажок» |
| **08.08. – 19.08.** | **–** Комплекс «Гуси на лугу гуляют» |
| **22.08. – 31.08.** | **–** Комплекс «Нам весело» |

|  |  |
| --- | --- |
| **Лето**   * Ходьба друг за другом. * Бег. * Ходьба за первым и за последним. Построение в круг. * Общеразвивающие упражнения   1. «Бабочки летают». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.  2. «Сорвем цветы». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, дотянуться рукой (руками) до пола, выпрямиться. Повторить 5 раз.  3. «Сдуем одуванчик». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть, произнести «ф-ф-ф», опустить. Повторить 4 раза.  4. «Кузнечики прыгают». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6 прыжков на двух ногах, на месте, походить на месте. Повторить 2 раза.   * Перестроение из круга. * Ходьба друг за другом. | **(С погремушкой)**   * Ходьба друг за другом. * Бег. * Ходьба за первым и за последним. Построение в круг. * Общеразвивающие упражнения с погремушкой   1. «Погреми погремушкой». Я. п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Раскачивание рук вперед-назад. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения. 2. «Постучи погремушкой». И.п.: ноги на ширине плеч, руки с погремушкой внизу. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить те же движения. 3. «Положи погремушку». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Присесть, положить погремушку, выпрямиться. Присесть, взять погремушку, встать. Повторить упражнение, переложив погремушку в другую руку.  4. «Посмотри на погремушку». И.п.: то же. Поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить. Повторить 5 раз.   * Перестроение из круга. * Бег. * Ходьба друг за другом. |
| **Цветы**   * Ходьба друг за другом. * Бег. Ходьба парами. * Построение в круг. * Общеразвивающие упражнения   1. «Соберем большой букет». И. п.: ноги слегка расставлены руки внизу. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.  2. «Сорвем цветы». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, выпрямиться; Повторить 4 раза.  3. «Покажи цветы». И. п.: ноги слегка расставлены, руки сзади. Поднять руки вперед, спрятать назад. Повторить 5 раз 4. «Где ромашки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, посмотреть вперед, опуститься. Повторить 5 раз.   * Перестроение из круга. * Бег. * Ходьба друг за другом. | **Гуси**   * Ходьба друг за другом. * Бег. * Ходьба за первым и за последним. Построение в круг. * Общеразвивающие упражнения   1. «Гуси машут крыльями». Я. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «га-га», опустить. Повторить 4 раза.  2. «Гуси шипят». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки 2324 отвести назад, произнести «ш-ш-ш»» выпрямиться. Повторить 5 раз.  3. «Гуси клюют зерна». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки на колени, голову опустить, встать. Повторить Ъ раз.  4. «Гуси полетели». Я. п.: то же. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 5 раз.   * Перестроение из круга. * Бег. * Ходьба друг за другом. |
| **(С флажком)**   * Ходьба друг за другом. * Бег. * Ходьба на носках. * Построение в круг. * Общеразвивающие упражнения с флажком   1. «Переложи флажок». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Поднять руки вверх, помахать флажком, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в другую руку и выполнить те же движения.  2. «Постучи флажком». И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с флажком внизу. Наклониться, постучать флажком по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3 раза, пере- ложив флажок в другую руку.  3. «Положи флажок». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять флажок, выпрямиться. Повторить 2 раза.  4. «Покажи флажок». И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Поднять руки вперёд, спрятать за спину. Повторить 3 раза. Переложить флажок в другую руку и выполнить те же движения.   * Перестроение из круга. * Бег. * Ходьба друг за другом. | **(С мячом)**   * Ходьба друг за другом. * Бег. * Ходьба за первым и за последним. Построение в круг. * Общеразвивающие упражнения с мячом.   1. «Подними мяч». И. п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках. Поднять мяч вверх, опустить вниз. Повторить 6 раз.  2. «Положи мяч». И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу. Наклониться, положить мяч, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться. Повторить 4 раза.  3. «Приседания». И.п.; ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу. Присесть, положить мяч на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать. Повторить 4 раза.  4. «Мяч вперед» И. п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в обеих руках. Поднять мяч вперед, опустить. Повторить 2 раза.   * Перестроение из круга. * Бег. * Ходьба друг за другом. |
| Нам весело   * Ходьба друг за другом. * Бег. * Ходьба на носках. * Построение в круг. * Общеразвивающие упражнения   1. «Веселые руки», И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, повертеть ладонями, опустить. Повторить 5 раз.  2. «Веселые ноги». И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед, дотронуться до носков, выпрямиться (рис. 21). Повторить 5 раз.  3. «Прыжки на месте на двух ногах». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 8 прыжков на месте.   * Ходьба друг за другом. |  |