

# Комплексы

## утренней гимнастики

для детей 3 лет



### 1. Где же наши руки?

I. Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

II. Общеразвивающие упражнения

«Покажите руки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой, опустить. Повторить 4 раза.

«Спрячьте руки». И.п.: то же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение.

«Руки на прогулки». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Поочередное поднятие рук.

**«Наши руки отдыхают».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

III. Ходьба стайкой за воспитателем.

## **2. Барабан**

I. Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках.

II. Общеразвивающие упражнения

**«Большой барабан».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямые руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

**«Поиграем на барабане».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной.

Нагнуться, постучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться.

**«Постучи ногами».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Постучать ногами по полу, сказать «тук-тук». Повторить 4 раза.

III. Непродолжительный бег друг за другом.

## **3. Поезд**

I. Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках.

II. Общеразвивающие упражнения

**«Поезд».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях у пояса, пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперёд, согнуть, произнести «чу-чу».

Повторить 4 раза.

**«Починим колёса».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперёд, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

**«Проверим колёса».** И.п.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать.

Повторить 4 раза.

III. Бег друг за другом - «поезд быстро едет». Ходьба.

## **4. С погремушкой**

I. Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках.

II. Общеразвивающие упражнения с погремушкой

**«Посмотрим на погремушку».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять погремушку вверх, потрясти на неё, опустить, повторить 4 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

**«Постучи погремушкой».** И.п.: ноги на ширине плеч, погремушка внизу в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

«Положи погремушку». И.п.: ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить погремушку, выпрямиться, присесть, взять погремушку, встать. Повторить 3 раза.

III. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

## **5. Бабочки**

I. Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках.

II. Общеразвивающие упражнения

«Бабочки летают». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раз.

«Бабочки пьют». И.п.: то же. Нагнуться, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

«Бабочки сели». И.п.: то же. Присесть, руки на колени, выпрямиться.

Повторить 5 раз.

III. Бег и ходьба друг за другом.

## **6. Игры с флажком**

I. Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках.

II. Общеразвивающие упражнения

«Помаши флажком». И.п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок вверх, помахать им, опустить. Повторить 3 раза.

Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

«Постучи флажком». И.п.: то же. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

«Положи флажок». И.п.: то же. Присесть, положить флажок, встать, присесть, взять флажок, встать. Переложить флажок в левую руку и повторить упражнение.

III. Бег друг за другом, спокойная ходьба.

## **7. Зайка беленький сидит (с мячом)**

I. Ходьба и бег под музыку «Большие ноги шли по дороге, маленькие ножки бежали по дорожке».

II. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. стоя, ноги слегка расставлены, руки с мячиком внизу. на 1-2 руки поднять с мячиком вверх «Покажите мячик», на 3-4 вернуться в исходное положение «Нет мячика» (4-6 раз) .

2. И. п. стоя, ноги слегка расставлены, руки с мячиком вытянуты вперед.

Повороты влево, вправо глазами смотрим на мячик «Тик-так» (4-6 раз) .

3. И. п. стоя, ноги вместе в руках мяч. Приседаем, мячик оставляем на полу, возвращаемся в исходное положение «Где мячик? » Потом приседаем берём мячик возвращаемся в исходное положение «Вот он»( 3-5 раз).

4. И. п. сидя, ноги вытянуты мяч находится между ног, упор руками сзади. Развести ноги в стороны – «Вот мячик» - соединить ноги –«Нет мячика»( 3-5 раз) .

5. И. п. стоя, ноги вместе в руках мячики, прыжки «Мы весёлые мячики» под весёлую музыку.

III. Спокойная ходьба «Проводим зайчика».

## **8. Солнышко**

I. Ходьба стайкой за воспитателем 10с. Бег стайкой за воспитателем 8с.

II. Общеразвивающие упражнения

«Греем ладошки». И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

«Ищем лучик». И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза.

«Радуемся солнышку» И.п. – о.с. – Прыжки на двух ногах на месте. 5 раз.

III. Ходьба стайкой за воспитателем.

## **9. Веселый огород**

I. Ходьба стайкой за воспитателем 10с. Бег стайкой за воспитателем 8с.

II. Общеразвивающие упражнения

«Капуста». И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

«Морковка» И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и.п. – 4раза

«Веселье» И.п. – ос. Прыжки на двух ногах на месте. – 4 раза

«Горошина» Бег врасыпную под музыку, с окончанием музыки дети бегут к воспитателю. – 2 раза.

III. Ходьба стайкой за воспитателем.

## **10. Птицы**

I. Ходьба стайкой за воспитателем 10с. Бег стайкой за воспитателем 8с.

II. Общеразвивающие упражнения

«Птички ходят по водичке». И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

«Пью птички» И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

«Зернышки клюют» И.п.- ноги на ширине плеч руки опущены, наклоны вперед.

III. Ходьба стайкой за воспитателем.

## 11. Веселые ребята

I. Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться к взрослому.

II. Общеразвивающие упражнения

«**Потянулись**». И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. В. – поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза.

«**Поклонились**». И. п. – ноги шире плеч, руки внизу. В. – наклон вперед, пальцы рук тянуться к полу, выпрямиться. Повторить 4 раза.

«**Прыг-скок**». И. п. – произвольное. В. – прыжки произвольно. Повторить 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

III. Ходьба с восстановлением дыхания.

## 12. Мы веселые ребятишки

I. Ходьба в произвольном направлении, медленный бег, ходьба на месте, повернуться к взрослому.

II. Общеразвивающие упражнения

«**Солнышко**». И. п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. В. – Поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. Повторить 4 раза.

«**Тук-тук**». И. п. – ноги шире плеч, руки внизу. В. – наклон вперед постучать ладошками по коленям. Повторить 4 раза.

«**Прятки**». И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. В. – присесть на корточки – «дети спрятались», кисти рук положены на колени. Повторить 4 раза.

III. Ходьба в произвольном направлении.

## 13. Снежинка

I. Ходьба и бег (чередуются) в колонне по одному. В одной руке дети держат снежинку.

II. Общеразвивающие упражнения

«**До свидания**». И.п.: ноги слегка расставить, снежинка опущена. Снежинку вверх, помахать, посмотреть, опустить. После 2—3 повторений переложить снежинку в другую руку. Повторить 3 раза.

«**На колени**». И.п.: ноги врозь, снежинку вверх. Наклон вперед, снежинку к коленям, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

«**Не урони**». И.п.: сидя, снежинка на коленях, руки упор сбоку. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

«**Вокруг снежинки**». И.п.: ноги слегка расставить, снежинка на полу.

Подняться на носки, обойти вокруг снежинки в одну и другую сторону.

Закончить обычной ходьбой и бегом друг за другом. Повторить 3 раза.

III. Ходьба в колонне по одному.

## 14. Зима

I. Ходьба по залу 15с. Бег врассыпную 15с. Ходьба врассыпную 10 с. Построение в круг.

II. Общеразвивающие упражнения

«**Падает снег**». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки поднять вверх — вдох. Опустить — выдох. Повторить 5 раз. Темп медленный.

«**Греем колени**». И.п.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Наклон вперед, ладони на колени, подуть на колени, выпрямиться. Повторить 4 раза, темп умеренный. Указание: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

«**Глазки устали от снега**». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. Повторить 3 раза.

«**Холодно**». И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

«**Детвора рада зиме**». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2—3 пружинки, 6—8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное.

III. Бег по залу врассыпную (15 секунд). Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки»

## 15. Петя-петушок

I. Ходьба стайкой за петушком (15 с). Ходьба, высоко поднимая колени, отводя руки в стороны, хлопая ими по бокам (15 с). Ходьба врассыпную (10 с).

II. Общеразвивающие упражнения

«**Петушок машет крыльями**». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

«**Петушок пьет водичку**». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться. Вернуться в исходную позицию. Высоко поднять голову. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

«**Петушок клюет зернышки**». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальчиками по полу. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

«**Петушок радуется**». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2—3 пружинки и 5—6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

III. Ходьба в колонне за петушком (30 секунд). Дыхательное упражнение «Петушок» И.п.: стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох. Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза.

## **16. Поиграем с шишками**

I. Ходьба чередуется с бегом в разные стороны (врассыпную). По сигналу идти в колонне по одному за воспитателем. Дети берут из корзины по две шишки и становятся перед воспитателем.

II. Общеразвивающие упражнения

1. И. п.: стоя, руки опустить. Поднять прямые руки в стороны- вверх, опустить (4—6 раз).

2. И. п.: лежа на животе, руки согнуты на груди. Выпрямить руки, показать шишки воспитателю, смотреть вперед, руки прижать к плечам. Стараться сильно не прогибать верхнюю часть туловища (4—5 раз).

3. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять одновременно руки и ноги, коснуться шишками стоп, вернуться в исходное положение (3—4 раза). Если дети хорошо выполняют упражнение, то можно предложить им коснуться шишками стоп, отвести прямые руки за голову, а потом опустить ноги.

4. Поскоки на месте. Шишки держать в обеих руках.

III. Спокойная ходьба. Положить шишки.

## **17. Комплекс 1**

I. Ходьба по залу 10с. Бег врассыпную 10с. Ходьба врассыпную 10 с. Построение в круг.

II. Общеразвивающие упражнения

«Поднимаем голову повыше». И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

Медленно отвести локти назад, голову вверх – вдох. Вернуться в и.п. выдох. 4-5 раз.

«Пружинка». И.п.- основная стойка (о.с.), руки на пояс. Медленно присесть и быстро выпрямиться. 4-5 раз.

«Дровосек». И.п.- широкая стойка ноги врозь, руки вверх, пальцы сцеплены. Наклон вперед, руки вниз. Произнося «ух!», – выдох. Вернуться в исходное – вдох. 4-5 раз.

«Ветер цветков качает». И.п. – о.с., руки за голову. Наклоны вправо и влево. Дыхание свободное. 4-5 раз в каждую сторону.

III. Медленная ходьба на носках. Дыхание свободное. 10-20 с.

## **18. Комплекс 2**

I. Ходьба обыч.. Ходьба на носках. Ходьба высоко поднимая колени. 30 с.

II. Общеразвивающие упражнения

**«Выпрямись, потянись».** И.п. – о.с. Поднимаясь на носки, руки вверх, посмотреть на пальцы – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. 4-5 раз.

**«Сбор грибов».** И.п. – стойка ноги врозь. Присесть, руками коснуться пола между ногами – выдох. Вернуться в и.п. – выдох. 4-5 раз.

**«Кран».** И.п. – о.с., руки вперед. Наклон вперед, руки вниз – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 4-5 раз.

**«Насос».** И.п. – широкая стойка ноги врозь. Наклон вправо, правая рука скользит по бедру вниз, а правая по туловищу вверх. То же в другую сторону. Дыхание свободное. 4 раза в каждую сторону.

III. Медленная ходьба по кругу с высоким подниманием колен. Дыхание свободное. 15-20 с.

### **19. Комплекс 3**

I. Ходьба по залу 10с. Бег врассыпную 10с. Ходьба врассыпную 10 с. Построение в круг.

II. Общеразвивающие упражнения

**«Ножницы».** И.п. – о.с., руки вперед ладонями вниз. Движения руками скрестно внутрь. Дыхание свободное. 8-10 раз.

**«Птички зернышки клюют».** И.п. – узкая стойка ноги врозь Наклоны вперед, вниз, сгибая ноги, постучать пальцами по коленям – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 4-5 раз.

**«Ванька-встанька».** И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны влево и вправо. Дыхание свободное. 4 раза в каждую сторону.

**«Заводная игрушка».** И.п. – стойка ноги врозь. Повороты налево и направо со взмахом рук. Дыхание свободное. 4 раза в каждую сторону.

**«Волчок».** И.п. – о.с. руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом налево. Дыхание свободное. 15-20 прыжков.

III. Ходьба по кругу топающим шагом. Дыхание свободное. 10-15 с.

### **20. Комплекс 4**

I. Ходьба по залу. Бег врассыпную. Ходьба врассыпную. 30 с. Построение в круг.

II. Общеразвивающие упражнения

**«Согреем руки».** И.п. – о.с., руки в стороны. Два хлопка перед грудью – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 6-8 раз.

**«Согреем ноги».** И.п. – о.с. Присесть, руки вперед – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 4-5 раз.

**«Наклонись пониже».** И.п. – основная стойка. Наклон вперед пальцами коснуться стоп – выдох. Вернуться в и.п.-вдох. 4-5 раз.

«Маятник качается». И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки за спину.

Попеременные наклоны вправо и влево. Дыхание свободное. 4 раза в каждую сторону.

«Бегущие спортсмены». И.п. – о.с. руки согнуты в локтях. Бег на месте. После 15-20с. III. Медленная ходьба по кругу на носках 30с.



## *Веселая зарядка в стихах*

Хомка - хомка хомячок (надуваем щёки)

Полосатенький бочок

(делать движения по тексту)

Хомка рано встаёт, щёчки моет, ушки трёт

Подметает Хомка хатку и выходит на зарядку,

Раз, два, три, четыре, пять,

Хомка сильным хочет стать.

\*\*\*

Медвежата в чаще жили  
Головой своей крутили  
Вот так, вот так (круговые движения головой)  
Головой своей крутили  
Медвежата мед искали  
Дружно дерево качали  
Вот так, вот так,  
(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)  
Дружно дерево качали  
А потом они ходили (ходьба по-медвежьи)  
И из речки воду пили  
Вот так, вот так,  
И из речки воду пили (наклоны туловища вперед)  
А потом они плясали  
(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)  
Лапы выше поднимали  
(прыжки, хлопая руками вверху)  
Вот так, вот так,  
Лапы выше поднимали

\*\*\*

Мы ногами топ, топ  
Мы руками хлоп, хлоп  
Мы глазами миг, миг  
Мы плечами чик, чик  
Раз сюда, два сюда  
(повороты туловища вправо и влево)  
Повернись вокруг себя  
Раз присели, два привстали  
Сели, встали, сели, встали  
Словно ванькой-встанькой стали  
А потом пустились вскачь  
(бег по кругу)  
Будто мой упругий мяч  
Раз, два, раз, два  
(упражнение на восстановление дыхания)  
Вот и кончилась игра.

\*\*\*

Мы отважные пилоты,  
Это наши самолёты -  
Два крыла (махнуть ручками),  
Одна кабина (качнуть головой)  
Сзади мощная турбина (качнуть попой)  
Разбежались и взлетели -  
Полетели, полетели.  
Там внизу остался дом -  
Мы махнём ему крылом!  
Выше облака и тучи,  
Выше - выше, круче - круче!  
По воздушным ямкам (ныряем по воздуху)  
Пристегните лямки!

\*\*\*

На лесной полянке в ряд,  
Звери делают зарядку.  
Заяц головой вращает-  
Мышцы шеи разминает.  
Делает старательно каждое движение,  
Очень ему нравится это упражнение.  
Полосатенький енот  
Изображает вертолёт:  
Лапками машет назад и вперед,  
Словно собрался в далёкий полёт.  
Серый волк немного сонный,  
Выполняет он наклоны:  
"Ты, волчишка, не ленись!  
Вправо, влево наклонись,  
А потом вперёд, назад,  
Получишь бодрости заряд!  
Медвежонок приседает,  
От пола пятки отрывает,  
Спинку держит прямо-прямо!  
Так учила его мама.  
Ну а белки, словно мячики  
Дружно прыгают и скачут!

Капитан Краб: "Делай так!" (Физминутка для детей)  
<https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs>