

## Комплексы утренней гимнастики для младших групп в домашних условиях



### Комплекс утренней гимнастики №1

Ходьба обычная, на носках, бег на месте.

«Папа, мама, брат и я вместе — дружная семья!»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопки перед лицом 8 раз под слова: «Папа, мама, брат и я вместе — дружная семья!». Вернуться в и.п.. Повторить 3 раза.

«Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. «Папа большой, а я - маленький. Пусть я маленький, Зато - удаленький.»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4 - 5 раз.

«Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше - Мама или Миша?»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6 - 8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба с высоким подниманием колен (5 - 6 сек). Повторить 2 раза.

### Комплекс утренней гимнастики №2

«Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»

Чтобы быть здоровым,

Чистым и красивым,

Нужно умываться

Белым нежным мылом!

Полотенцем растереться,

Причесаться гребешком,

В одежду чистую одеться

И в детский сад пойти потом!

Ходьба на месте, на носках, бег на месте, бег на носках на месте.

«Чистые ладошки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперёд, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза.

«Стряхнём водичку»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью - «стряхивают водичку»; руки на пояс. Повторить 4 - 5 раз.

«Помоем ножки»

И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперёд, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 4 - 5 раз.

«Мы — молодцы!»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8 - 10 подпрыгиваний и 8 - 10 шагов. Прыгать легко, мягко. Повторить 2 - 3 раза.

### **Комплекс утренней гимнастики №3**

Ходьба на месте с высоким подниманием колен, бег а месте.

«Погреем руки на солнышке».

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину (на пояс). Руки вперёд, поворачивать ладони вверх - вниз, сказать «горячо», спрятать за спину. Сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз.

«Хлопок по коленям».

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперёд, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться, посмотреть на потолок, потянуться. Повторить 5 раз.

«Поднимись выше».

И. п.: сидя на пятках, руки на пояс. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в И. п.. Опускаясь, сказать «сели». Повторить 5 раз.

«Зайчик».

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз (положение рук может быть различное). 8 - 10 подпрыгиваний и 8 - 10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.