**Комплекс утренней гимнастики для детей первой младшей группы (от 2 до 3 лет)**

**Задачи:** развивать общие и музыкально-сенсорные способности, повышать умение ориентироваться в пространстве, формировать целенаправленную двигательную активность.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 1** | | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно- методические указания** |
| **Вводная часть** | | | | |
| **1** | | Под песню «Паровоз» (сл. и муз. Л. Ярановой) дети входят в зал и строятся в колонну по одному за взрослым | 30 с | Маршевая музыка |
| **2** | | *Комплекс «Паровоз*»  Ходьба с постепенным переходом на непродолжительный бег  Ходьба, построение в круг | 30 с | Держать осанку, не наталкиваться друг на друга |
| **Основная часть** | | | | |
| **1** | | *Упражнение «Машинисты»*  И.п. – ноги на ширине ступни, руки согнуты в локтях, отведены назад, спина прямая;  1 – выпрямить руки вперёд;  2 – принять и. п.- вдох | «Паровозик» сл. и муз. Л. Ярановой (1-й куплет песенки, про поросят) | Удерживать равновесие |
| **2** | | *Упражнение «Починим вагончики»*  И.п. – стать, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки на поясе;  1 –2 – наклониться к левой ноге, постучать правым кулачком о левый;  3 – 4 – выпрямиться, руки на пояс-вдох.  То же с наклоном к правой ноге | «Паровозик» сл. и муз. Л. Ярановой  (2-ой куплет песенки, про лягушат). | При наклоне ноги прямые |
| **3** | | *Упражнение «Посмотри под вагончик»*  И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки за спиной;  1 – 2 – присесть на всю ступню, руками обхватить колени;  3 –4 – выпрямиться, руки отвести назад – вдох | «Паровозик» сл. и муз. Л. Ярановой (3-й куплет песенки, про котят). | Голову держать прямо |
| **4** | | *Упражнение «Посмотри на колеса»*  И.п. – ноги на ширине ступни параллельно, руки на поясе;  1 – наклон вперёд;  2 – и.п. | «Паровозик» сл. и муз. Л. Ярановой (4-ый куплет песенки, про ребят). | Спину держать прямо |
| **Заключительная часть** | | | | |
| **1** | | Заключительный бег, переходящий в ходьбу. | 1 мин | Маршевая музыка |
| **Вводная часть** | | | | |
| **Неделя 2**  **(с усложнением) на стульчиках** | Под песню «Паровоз» (сл. и муз. Л. Ярановой) дети входят в зал и строятся в колонну по одному за взрослым | | 30с | Маршевая музыка |
| **2** | *Комплекс «Паровоз»*  Ходьба вокруг стульчиков с постепенным переходом на непродолжительный бег.  Ходьба, построение в круг | | 30с | Не наталкиваться друг на друга |
| **Основная часть** | | | | |
| **1** | | *Упражнение «Машинисты»*  И.п. – сед на стуле, ноги на ширине ступни, руки согнуты в локтях, отведены назад, спина прямая;  1 – вытянуть руки вперёд;  2 – принять и. п. – вдох | «Паровозик» сл. и муз. Л. Ярановой (1-й куплет песенки, про поросят) | Смотреть вперёд |
| **2** | | *Упражнение «Починим вагончики»*  И.п. – сед на стуле, ноги широко расставлены, руки на поясе;  1 – 2 – наклониться к левой ноге, постучать правым кулачком о левый;  3 – 4 – выпрямиться, руки на пояс –вдох.  То же с наклоном к правой ноге | «Паровозик» сл. и муз. Л. Ярановой  (2-ой куплет песенки, про лягушат). | Наклониться как можно ниже |
| **3** | | *Упражнение «Посмотри под вагончик»*  И.п. – стать за стул, ноги на ширине ступни параллельно, руки за спиной;  1 – 2 – присесть на всю ступню, коснуться руками краев сиденья;  3 – 4 – выпрямиться, руки отвести назад – вдох | «Паровозик» сл. и муз. Л. Ярановой (3-й куплет песенки, про котят). | Смотреть перед собой, голову не опускать |
| **4** | | *Упражнение «Посмотри на колеса»*  И.п. – сидя на стульчиках, руками, держась за спинку стула впереди сидящего;  1 – наклониться в одну сторону, посмотреть на колеса;  2 – выпрямиться, затем – в другую сторону; | «Паровозик» сл. и муз. Л. Ярановой (4-й куплет песенки, про ребят). | Ритмично, согласованно с музыкой |
| **Заключительная часть** | | | | |
| **1** | | Заключительный бег, переходящий в ходьбу. | 1 мин | Маршевая музыка |
| **Вводная часть** | | | | |
| **Неделя 3** | | Под песенку «Маленькая страна» (сл. и муз. И. Николаева) дети входят в зал | 30 с |  |
| **1** | | *Комплекс «Прогулка»*  Ходьба друг за другом.  Ходьба по кругу с чередованием ходьбы с поворотами вокруг себя | 1 куплет песни | Держать осанку, не наталкиваться друг на друга |
| **Основная часть** | | | | |
| **1** | | *Упражнение «Выше руки»*  И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки свободно;  1–3 – «высоко-высоко» - поднимаем руки вверх, машут руками;  4 – опускают вниз. | припев | Смотреть вверх на руки |
| **2** | | *Упражнение «Пляшут ноги»*  И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки на поясе;  1 –2 – топают ногами и собираются в кружок;  3 – 4 – и.п. | 2-й куплет песни | При «топотушках», голову наклонять вперед |
| **3** | | *Упражнение «Выше руки»*  И.п. – ноги на ширине ступни параллельно, руки за спину;  1 –3 – «высоко-высоко» - поднимают руки вверх - машут руками;  4 – опускают вниз. | припев | Подниматься и опускаться, не спеша |
| **4** | | Дети свободно ходят по залу. | проигрыш | Ходить не наталкиваясь друг на друга |
| **5** | | *Упражнение «Похлопаем в ладоши»*  И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки свободно;  1 – 3 – хлопнуть 3раза в ладоши впереди себя;  4 – руки вниз. | 3 куплет песенки | Стать свободно, не мешая друг другу |
| **Заключительная часть** | | | | |
| **1** | | Ходьба колонной за взрослым. | припев | Держать расстояние |
| **Вводная часть** | | | | |
| **Неделя 4 (с усложнением) с султанчиками** | | Под песенку «Маленькая страна» (сл. и муз. И. Николаева) дети входят в зал | 30 с |  |
| **1** | | *Комплекс «Прогулка»*  Ходьба друг за другом (с султанчиками в руках).  Ходьба по кругу с чередованием ходьбы с поворотами вокруг себя | 1 куплет песни | Не наталкиваться друг на друга |
| **Основная часть** | | | | |
| **1** | | *Упражнение «Выше руки»*  И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с султанчиками свободно;  1 – 3 – «высоко-высоко» - поднимаем руки вверх, машут султанчиками;  4 – опускают вниз. | припев | Смотреть вверх на султанчики |
| **2** | | *Упражнение «Пляшут ноги»*  И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с султанчиками за спинку;  1 – 2 – топают ногами и собираются в кружок;  3 – 4 – и.п. | 2-й куплет песни | Ритмично |
| **3** | | *Упражнение «Выше руки»*  И.п. – ноги на ширине ступни параллельно, руки за спину;  1 – 3 – «высоко-высоко» - поднимаем руки вверх - машут руками;  4 – опускают вниз. | припев | Держать расстояние |
| **4** | | *Упражнение «Похлопаем в ладоши»*  И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки свободно;  1 – 3 – постучать султанчиками 3раза впереди себя;  4 – руки вниз. | 3 куплет песни | Выполнять ритмично под музыку |
| **Заключительная часть** | | | | |
| 1 | | Ходьба колонной за взрослым. | припев | Держать расстояние |