

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение

«Детский сад комбинированного вида №35 «Радуга»

**Комплекс гимнастики
во второй младшей группе**

г. Саянск

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №1 (сентябрь)

Построение стайкой, ходьба обычная за воспитателем, ходьба на носках 10м., руки на поясе, ходьба обычная по прямой, бег обычный за воспитателем 20м, ходьба обычная, бег на носках 20м., ходьба обычная, перестроение в круг

Упражнения без предметов «Бабочки»

«Расправили крылышки» И. п.— стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками в стороны 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.

«Сели на цветок» И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

«Пьем нектар» И. п. — стоя ноги врозь, руки вдоль туловища. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

«Потянулись, покружились»

И. п. — основная стойка, встать на носочки, кружиться в правую сторону, встать на носочки покружиться в левую сторону 3 раза.

«Прыгаем с цветка на цветок» И. п. — основная стойка прыжки на двух ногах на месте 4 раза по два подхода Ходьба врассыпную по всей площадке, на сигнал воспитателя «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе с погремушкой №2 (сентябрь)

Построение в колонну по одному, ходьба обычная за воспитателем, ходьба на носках 10м., руки на поясе, ходьба обычная по прямой, бег обычный за воспитателем 20м, ходьба обычная, бег на носках 20м., ходьба обычная, перестроение в круг

Упражнение с погремушками «Веселая погремушка»

«Покажи погремушку» И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперед, погреметь погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение. 6 раз

«Постучать по коленям» И. п. — ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 6 раз

«Высоко-низко» И. п. — ноги на ширине ступни, руки подняты вверх с погремушкой. Положить погремушки на пол, руки вверх. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5 раз

«Прыжки» И. п. — ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки. 6 раз.

Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба). Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят: Тишина у пруда,

Не колышется вода, Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши. По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе с погремушкой №3 (сентябрь)

Построение врассыпную, ходьба за воспитателем, ходьба на носках 10м., руки на поясе, ходьба обычная по прямой, бег обычный за воспитателем 20м, ходьба обычная, бег на носках 20м., ходьба обычная, перестроение в круг

Упражнение с погремушками «Веселая погремушка»

«Покажи погремушку» И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперед, погорметь погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение. 6 раз

«Постучать по коленям» И. п. — ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 6 раз

«Высоко-низко» И. п. — ноги на ширине ступни, руки подняты вверх с погремушкой. Положить погремушки на пол, руки вверх. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5 раз

«Прыжки» И. п. — ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки. 6 раз.

Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба). Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят: Тишина у пруда, Не колышется вода, Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши. По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №4 (сентябрь)

Построение врассыпную, ходьба стайкой за воспитателем стайкой, ходьба на носках 10м., руки на поясе, ходьба обычная по прямой, бег обычный за воспитателем 20м, ходьба обычная, бег на носках 20м., ходьба обычная, перестроение в круг

Упражнения без предметов «Забавные птички»

1. «Птички машут крыльями» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз; 1 — поднять через стороны руки вверх, сказать «вверх»; 2 — через стороны вниз, сказать «вниз». Повторить 4—6 раз.

2. «Зарядка для крыльев» И. п.: ноги врозь, руки за голову; 1-и. п. Повторить 4—6 раз. -2 — локти вперед; 3—4 -

3. «Птички пьют водичку» И. п.: ноги врозь, руки за спину; 1 — наклон вперед, голову приподнять, сказать: «Пью»; 2 — и. п. При наклоне ноги не сгибать. Повторить 4—6 раз.

4. «Птички прячутся от кошки» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 1 — присесть, закрыть лицо руками; 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.

5. «Птички прыгают» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 8—10 подпрыгиваний, пружиня колени, на месте. Чередовать прыжки с ходьбой. Повторить 2—3 раза.

Игра «Пузырь». Дети и воспитатель берутся за руки, образуют круг, становясь близко друг к другу, и говорят: Раздувайся, пузырь, Раздувайся, большой, Оставайся такой, Да не лопайся. Одновременно с произнесением текста дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши — пузырь лопнул. Игра повторяется.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе с мячом большого диаметра №1 (октябрь)

Построение в колонну по одному, ходьба обычная за воспитателем, ходьба на носках 10м., руки на пояс, ходьба обычная по прямой, бег обычный за воспитателем 20м, ходьба обычная, бег на носках 20м., ходьба обычная, перестроение в круг.

Упражнения с мячом большого диаметра «Веселая игра»

«Показали мяч солнцу» И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение. 5раз

«Показали мяч травке» И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5раз

«Показать мяч кустикам» И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5раз

«Нарисуем круг мячом» И. п. — сидя на коленях, на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками . 5раз

«Прыгаем как мячик» И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево. 2раз по 5 прыжков

Комплекс гимнастики во второй младшей группе с кубиками №2 (октябрь)

Построение в колонну по одному, ходьба обычная за воспитателем, ходьба на носках 10м., руки на пояс, ходьба обычная по прямой, бег обычный за воспитателем 20м, ходьба обычная, бег на носках 20м., ходьба обычная, перестроение в круг

Упражнения с кубиками «Строители»

«Укладываем кирпичи» И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение. 5раз.

«**Делаем фундамент**» И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение 5раз.

«**Укладываем стены**» И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение 5раз.

«**Утаптываем гравий**» И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой 5раз.

Игровое задание «Домик». В центре площадки (зала) на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок, можно одеть шапочку «кошки»). Птички летают вокруг кошки, помахивая крылышками (воспитатель регулирует умеренный темп). Воспитатель подает сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают. Игровое задание проводится один или два раза.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №3 (октябрь)

Построение в колонну по одному, ходьба обычная за воспитателем, ходьба на носках 10м., руки на поясе, ходьба обычная по прямой, бег обычный за воспитателем 20м, ходьба обычная, бег на носках 20м., ходьба обычная, перестроение в круг.

Упражнения без предметов «Зайчики и белочки»

1. «Одна лапка, другая» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

2. «Крепкие лапки» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед; ладони на коленях, сказать «крепкие», смотреть вперед; руки на пояс. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

«**Веселые белочки**» И. п.: ноги врозь, руки полочкой перед грудью. Выполнить по два наклона вправо и влево. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

3. «Шаловливые зайчики» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

4. «Мы — молодцы!» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п. На выдохе произнести «мо-лод-цы». Повторить 3—4 раза.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе с обручем №4 (октябрь)

Построение в колонну по одному, ходьба обычная за воспитателем, ходьба на носках 10м., руки на поясе, ходьба обычная по прямой, бег обычный за воспитателем 20м, ходьба обычная, бег на носках 20м., ходьба обычная, перестроение в круг

Упражнения без предметов «Зайчики и белочки»

1. «Одна лапка, другая» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

2. «Крепкие лапки»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед; ладони на коленях, сказать «крепкие», смотреть вперед; руки на пояс. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

«Веселые белочки» И. п.: ноги врозь, руки полочкой перед грудью. Выполнить по два наклона вправо и влево. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

3. «Шаловливые зайчики» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

4. «Мы — молодцы!» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п. На выдохе произнести «мо-лод-цы». Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра «Птички в гнездышках»

Комплекс гимнастики во второй младшей группе с листочками №1 (ноябрь)

Построение в колонну по одному по росту, ходьба в колонне по одному по краю площадке зала обычная 10м с ускорением и замедлением темпа, ходьба на носках 10м., бег обычный 20 сек, ходьба с высоким подниманием колена 10м., бег на носках 20 сек, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения с листочками

«Листочки солнышку» И. п. — ноги на ширине ступни, листочки внизу. Поднять листочки через стороны вверх, опустить листочки через стороны вниз, вернуться в исходное положение 5 раз.

«Показать листочки» И. п. — ноги на ширине ступни, листочки у плеч. Присесть, вынести листочки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение 5 раз.

«Спрятать листочки» И. п. — сидя ноги врозь, листочки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить листочки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять листочки, вернуться в исходное положение 5 раз.

«Радость» И. п. — стоя ноги слегка расставлены, листочки у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси (вправо, влево); 2-3 раза.

Игра малой подвижности «Тишина» 1 раз.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе с шишками №2 (ноябрь)

Построение в колонну парами, ходьба в колонне парами по краю площадке зала обычная 10м, ходьба на носках 10м., бег обычный 20 сек, ходьба с

высоким подниманием колена 10м., бег на носках 20 сек, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения с шишками

«Шишки солнышку» И. п. — стоя ноги на ширине ступни, шишки в обеих руках внизу. Поднять шишки через стороны вверх и стукнуть ими, опустить кубики, вернуться в исходное положение 5раз.

«Спрятать шишку» И. п. — стоя ноги на ширине ступни, шишки в обеих руках за спиной. Присесть, положить шишки на пол; встать, выпрямиться, руки произвольно; присесть, взять шишки, вернуться в исходное положение 5раз.

«Покормить белку шишкой» И. п. — стойка на коленях, шишки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить шишки подальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять шишки, вернуться в исходное положение 5раз.

«Радуюсь с белкой» И. п. — стоя перед шишками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг шишек в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой 5раз.

Игровое упражнение «Поймай комара» дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара – прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №3 (ноябрь)

Построение в колонну парами, ходьба в колонне по одному по краю площадке зала обычная 10м, ходьба на носках 10м., бег обычный 20 сек, ходьба с высоким подниманием колена 10м., бег в рассыпную 20 сек, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Пушистые цыплята»

1. «Цыплята» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны; помахать ими — крылышки машут; опустить руки. Вернуться в и. п. Опускать руки медленно и говорить «пи, пи, пи». Повторить 4—5 раз.

2. «Цыплята пьют водичку» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки отвести назад, сказать «пьют». Вернуться в и. п. Голову приподнимать. Повторить 5 раз.

3. «Мы — пушистые комочки» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, руками обхватить колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. «Шалуны» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 2—3 — «пружинки»; 6—8 подпрыгиваний; 8—10 шагов со взмахом руками. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

5. «Цыплятам спать пора» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «спа-а-ать». Повторить 3—4 раза.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №4 (ноябрь)

Построение в колонну парами, ходьба в колонне по одному по краю площадке зала обычная 10м, ходьба на носках 10м., бег обычный 20 сек, ходьба с высоким подниманием колена 10м., бег в рассыпную 20 сек, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Пушистые цыплята»

- 1. «Цыплята»** И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны; помахать ими — крылышки машут; опустить руки. Вернуться в и. п. Опускать руки медленно и говорить «пи, пи, пи». Повторить 4—5 раз.
- 2. «Цыплята пьют водичку»** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки отвести назад, сказать «пьют». Вернуться в и. п. Голову приподнимать. Повторить 5 раз.
- 3. «Мы — пушистые комочки»** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, руками обхватить колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.
- 4. «Шалуны»** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 2—3 — «пружинки»; 6—8 подпрыгиваний; 8—10 шагов со взмахом руками. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.
- 5. «Цыплятам спать пора»** И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «спа-а-ать». Повторить 3—4 раза.

Игра малой подвижности «Тишина» 1 раз

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №1 (декабрь)

Построение в колонну с перестроением с перестроением в рассыпную по залу, ходьба в колонне по одному змейкой обычная 10м, ходьба на носках 10м., бег змейкой 20 сек, ходьба с высоким подниманием колена 10м., бег в рассыпную 20 сек, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Маленькие шоферы»

- 1. «Крутим руль»** И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, кисти рук сжать в кулачки; четыре поочередных движения рук вверх-вниз — «вращение руля». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.
- 2. «Смотрим в окна машины»** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Поворот вправо; правую руку козырьком над бровями — «смотрим в окно». Вернуться в и. п. То же влево. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.
- 3. «Большие и маленькие машины»** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть; руки на колени — «маленькие машины». Вернуться в и. п.: «большие машины». Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.
- 4. «Осторожно, пешеход»**
И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 4 притопывания ногами, затем 4 раза похлопать в ладоши. Повторить 3—4 раза.

5.«Пора машинам спать, в гараже отдыхать» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «спа-а-ать». Повторить 3—4 раза.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №2 (декабрь)

Построение в колонну с перестроением с перестроением в рассыпную по залу, ходьба в колонне по одному змейкой обычная 10м, ходьба на носках 10м., бег змейкой 20 сек, ходьба с высоким подниманием колена 10м., бег в рассыпную 20 сек, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Маленькие шоферы»

1. «Крутим руль» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, кисти рук сжать в кулачки; четыре поочередных движения рук вверх-вниз — «вращение руля». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. «Смотрим в окна машины» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Поворот вправо; правую руку козырьком над бровями — «смотрим в окно». Вернуться в и. п. То же влево. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

3. «Большие и маленькие машины» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть; руки на колени — «маленькие машины». Вернуться в и. п.: «большие машины». Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

4. «Осторожно, пешеход»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 4 притопывания ногами, затем 4 раза похлопать в ладоши. Повторить 3—4 раза.

5. «Пора машинам спать, в гараже отдыхать» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «спа-а-ать». Повторить 3—4 раза.

Игровое упражнение «Автомобили» по сигналу воспитателя «Зеленый» автомобили ездят везде, по сигналу воспитателя «Желтый» маршируют на месте, по сигналу воспитателя «Красный» стоят на месте.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №3 (декабрь)

Построение в колонну с перестроением с перестроением в рассыпную по залу, ходьба в колонне по одному змейкой обычная 10м, ходьба на носках 10м., бег змейкой 20 сек, ходьба с высоким подниманием колена 10м., бег в рассыпную 20 сек, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Котята»

1.«Мягкие лапки» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину, сжать в кулачки. Руки вперед — «мягкие лапки»; разжать кулачки, пошевелить пальцами — «а в лапках — царапки». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

2.«Котятa катают мячики» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Наклон вперед; выполнить 3—4 взмаха руками вперед-назад, слегка пружиня колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

3.«Где же хвостики?» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Выполнять наклоны вправо и влево. Дыхание произвольное. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.

4.«Котятa-попрыгунчики» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 2—3 «пружинки», 6—8 подпрыгиваний, 8—10 шагов. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

5.«Носики дышат» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ды-ы-шат». Повторить 3—4 раза.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №4 (декабрь)

Построение в колонну с перестроением с перестроением в рассыпную по залу, ходьба в колонне по одному змейкой обычная 10м, ходьба на носках 10м., бег змейкой 20 сек, ходьба с высоким подниманием колена 10м., бег в рассыпную 20 сек, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Котятa»

1. «Мягкие лапки» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину, сжать в кулачки. Руки вперед — «мягкие лапки»; разжать кулачки, пошевелить пальцами — «а в лапках — царапки». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

2. «Котятa катают мячики» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Наклон вперед; выполнить 3—4 взмаха руками вперед-назад, слегка пружиня колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

3. «Где же хвостики?» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Выполнять наклоны вправо и влево. Дыхание произвольное. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.

4. «Котятa-попрыгунчики» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 2—3 «пружинки», 6—8 подпрыгиваний, 8—10 шагов. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

5. «Носики дышат» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ды-ы-шат». Повторить 3—4 раза.

6. Игровое упражнение «Воробушки и кот». Воробушки находятся за ковром, кот - воспитатель гуляет по залу, кот уходит спать, воробушки вылетают. На сигнал «Кот» улетают за ковер.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №1 (январь)

Построение в колонну с перестроением с перестроением в рассыпную по залу, ходьба в колонне по одному змейкой обычная 10м, ходьба на носках 10м., бег змейкой 20 сек, ходьба с высоким подниманием колена 10м., бег в рассыпную 20 сек, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Веселая погремушка»

Есть веселые игрушки,
Бом-бом-бом, бом-бом-бом!
Им название — погремушки,
Бом-бом-бом, бом-бом-бом!
Любят дети в них играть,
С ними прыгать и скакать!

1. «Поиграй перед собой» И. п.: ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погребеть и спокойно опустить за спину. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. «Покажи и поиграй» И. п.: ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.

3. «Погремушки к коленям» И. п.: ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям — выдох. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Обращать внимание детей на то, чтобы при наклоне вперед они старались ноги в коленях не сгибать.

4. «Прыг-скок» И. п.: ноги слегка расставить, погремушки опущены; 6—8 подпрыгиваний; 6—8 шагов со взмахом погремушками. Повторить 2—3 раза.

5. «Погремушкам спать пора» И. п.: ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

При последнем повторении упражнения — присесть на корточки, погремушки под щечку.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №2 (январь)

Построение в колонну с перестроением с перестроением врассыпную по залу, ходьба в колонне по одному змейкой обычная 10м, ходьба на носках 10м., бег змейкой 20 сек, ходьба с высоким подниманием колена 10м., бег в рассыпную 20 сек, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Веселая погремушка»

Есть веселые игрушки,
Бом-бом-бом, бом-бом-бом!
Им название — погремушки,
Бом-бом-бом, бом-бом-бом!
Любят дети в них играть,
С ними прыгать и скакать!

1. «Поиграй перед собой» И. п.: ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погребеть и спокойно опустить за спину. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. «Покажи и поиграй» И. п.: ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.

3.«Погремушки к коленям» И. п.: ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям — выдох. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Обращать внимание детей на то, чтобы при наклоне вперед они старались ноги в коленях не сгибать.

4.«Прыг-скок» И. п.: ноги слегка расставить, погремушки опущены; 6—8 подпрыгиваний; 6—8 шагов со взмахом погремушками. Повторить 2—3 раза.

5. «Погремушкам спать пора» И. п.: ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

При последнем повторении упражнения — присесть на корточки, погремушки под щечку.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №3 (январь)

Построение в колонну с перестроением с перестроением в шеренгу, ходьба в шеренге 10м, ходьба на носках 10м., бег в колонне по одному 20 сек с остановкой на сигнал, ходьба с высоким подниманием колена 10м., бег в рассыпную 20 сек, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Поиграем с разноцветными мячами»

1.«Выше мяч» И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 4—5 раз.

2. «Вот он» И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он». Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Ноги в коленях не сгибать.

3.«Веселый мяч» И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

4. «Подпрыгивание» И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг мяча — круг и 8—10 шагов со взмахом рук. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

5.«К себе и вниз» И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3—4 раза.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №4 (январь)

Построение в колонну с перестроением с перестроением в шеренгу, ходьба в шеренге 10м, ходьба на носках 10м., бег в колонне по одному 20 сек с остановкой на сигнал, ходьба с высоким подниманием колена 10м., бег в рассыпную 20 сек, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Поиграем с разноцветными мячами»

1. «**Выше мяч**» И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 4—5 раз.
2. «**Вот он**» И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он». Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Ноги в коленях не сгибать.
3. «**Веселый мяч**» И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямиться. Повторить 4—5 раз.
4. «**Подпрыгивание**» И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг мяча — круг и 8—10 шагов со взмахом рук. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.
5. «**К себе и вниз**» И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3—4 раза.
6. «**Мяч вокруг ноги**» И.п.: стоя ноги на ширине плес, наклон вперед катание мяча вокруг одной ноги, потом вокруг второй – 4 раза.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №1 (февраль)

Построение в колонну по одному с перестроением с перестроением в колонну по два, ходьба в колонне по два змейкой обходя предметы 10м, ходьба на носках 10м., бег в колонне по два 20 сек с остановкой на сигнал, ходьба с высоким подниманием колена 10м., бег в рассыпную 20 сек, перестроение в колонну по одному, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Воробышки»

1. «**Воробышки машут крылышками**» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, помахать ими вверх-вниз — «крылья машут»; опустить руки вниз. Вернуться в и. п. Опускать руки медленно и говорить «чик-чирик» повторить 5 раз.
2. «**Хлопают крылышки**» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть по теньям, сказать «хлоп», выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.
3. «**Воробышки пьют водичку**» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, ладони на колени; опустить и приподнять голову — «глотают воду»; выпрямиться — «вкусная»; встать. Вернуться в и. п. Присесть и хорошо выпрямляться. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.
4. «**Помашем и попрыгаем, как воробышки**» И. п.: ноги вместе, руки вниз. Руки в стороны; помахать; опустить; 4—6 подпрыгиваний; ходьба — 6—8 шагов на месте. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.
5. «**Клю-клю**» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «клю-клю». Повторить 3—4 раза.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №2 (февраль)

Построение в колонну по одному с перестроением с перестроением в колонну по два, ходьба в колонне по два змейкой обходя предметы 10м, ходьба на носках 10м., бег в колонне по два 20 сек с остановкой на сигнал, ходьба с высоким подниманием колена 10м., бег в рассыпную 20 сек, перестроение в колонну по одному, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Воробышки»

1.«Воробышки машут крылышками» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, помахать ими вверх-вниз — «крылья машут»; опустить руки вниз. Вернуться в и. п. Опускать руки медленно и говорить «чик-чирик» повторить 5 раз.

2.«Хлопают крылышки» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть по тням, сказать «хлоп», выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

3.«Воробышки пьют водичку» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, ладони на колени; опустить и приподнять голову — «глотают воду»; выпрямиться — «вкусная»; встать. Вернуться в и. п. Присесть и хорошо выпрямляться. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4.«Помашем и попрыгаем, как воробышки» И. п.: ноги вместе, руки вниз. Руки в стороны; помахать; опустить; 4—6 подпрыгиваний; ходьба — 6—8 шагов на месте. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

5. «Летают воробышки» И. п.: стоя, под музыку разбегаются, музыка останавливается нужно найти свое место в кругу. — 2 раза

6.«Клю-клю» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «клю-клю». Повторить 3—4 раза.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №3 (февраль)

Построение в колонну по одному с перестроением с перестроением в колонну по два, ходьба в колонне по два змейкой обходя предметы 10м, ходьба на носках 10м., бег в колонне по два 20 сек с остановкой на сигнал, ходьба с высоким подниманием колена 10м., бег в рассыпную 20 сек, перестроение в колонну по одному, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Животные леса»

1. «Заяц» И.п.: о.с. Поднять руки вверх над головой помахать ими «показать ушки» 4 раза.

2. «Волк» И.п.: о.с. Развести руки в стороны, свети перед грудью сделать хлопок, «волк, зубами щелк» - 5 раз.

3. «Медведь» И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклон вперед, достать пальцами пол, выпрямиться занять и.п. — 5 раз.

4. «Лиса» И.п.: о.с., руки согнуты перед грудью, прыжки с продвижением вперед, по кругу. — 6 раз.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №4 (февраль)

Построение в колонну по одному с перестроением с перестроением в колонну по два, ходьба в колонне по два змейкой обходя предметы 10м, ходьба на носках 10м., бег в колонне по два 20 сек с остановкой на сигнал, ходьба с высоким подниманием колена 10м., бег в рассыпную 20 сек, перестроение в колонну по одному, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Животные леса»

- 1. «Заяц»** И.п.: о.с. Поднять руки вверх над головой помахать ими «показать ушки». 4 раза.
- 2. «Волк»** И.п.: о.с. Развести руки в стороны, свети перед грудью сделать хлопок «волк, зубами щелк» - 5 раз
- 3. «Медведь»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклон вперед, достать пальцами пол, выпрямиться занять и.п. – 5 раз
- 4. «Лиса»** И.п.: о.с., руки согнуты перед грудью, прыжки с продвижением вперед, по кругу. – 6 раз.
- 5. «Аист»** И.п. стойка ноги на ширине плес, встать на одну ногу – 8 сек.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №1 (март)

Построение в колонну по одному с перестроением с в колонну по два, ходьба в колонне по два 10м, ходьба мелким шагом 10м., бег в рассыпную 10 сек, с перестроением в колонну по одному, ходьба широким шагом 10м., бег змейкой 20 сек, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Уроки Мишки - Топтышки»

Я — хозяин леса строгий,
Мишка бурый, мохноногий.

- 1.«Весна наступила, медведя разбудила»** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки через стороны вверх; подняться на носки, потянуться вверх. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.
- 2.«Мишка делает зарядку»** И. п.: ноги врозь, руки за спину. Поворот вправо, сказать «право», руки в стороны. Вернуться в и. п. То же влево. Ноги не сдвигать, смотреть в сторону поворота. Повторить по 3 раза.
- 3.«Мишка ищет мед»** И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмах руками вперед-назад, слегка пружиня колени. При взмахе говорить «ищу». После 4-6 движений отдых 4-5 сек. Повторить 3-4 раза.
- 4.«Мишка спасается от пчел»** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8-10 прыжков в произвольном направлении; 8-10 шагов на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2-3 раза.
- 5.«Пора отдохнуть»** И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «о-о-ох». Повторить 3—4 раза.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №2 (март)

Построение в колонну по одному с перестроением в колонну по два, ходьба в колонне по два 10м, ходьба мелким шагом 10м., бег врассыпную 10 сек, с перестроением в колонну по одному, ходьба широким шагом 10м., бег змейкой 20 сек, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Уроки Мишки - Топтышки»

Я — хозяин леса строгий,
Мишка бурый, мохноногий.

1.«Весна наступила, медведя разбудила» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки через стороны вверх; подняться на носки, потянуться вверх. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2.«Мишка делает зарядку» И. п.: ноги врозь, руки за спину. Поворот вправо, сказать «право», руки в стороны. Вернуться в и. п. То же влево. Ноги не сдвигать, смотреть в сторону поворота. Повторить по 3 раза.

3.«Мишка ищет мед» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмах руками вперед-назад, слегка пружиня колени. При взмахе говорить «ищу». После 4-6 движений отдых 4-5 сек. Повторить 3-4 раза.

4.«Мишка прыгает» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8-10 прыжков в произвольном направлении; 8-10 шагов на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2-3 раза.

5. «Мишка спасается от пчел» И.п.: бег в рассыпную под музыку, музыка закончилась нужно найти своё место.

6.«Пора отдохнуть» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «о-о-ох». Повторить 3—4 раза.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №3 (март)

Построение в колонну по одному с перестроением в шеренгу, ходьба в колонне 10м, ходьба на носках 10м., бег врассыпную 10 сек, с перестроением в колонну по одному, ходьба широким шагом 10м., бег с ускорением 20 сек, бег с замедлением 10сек, ходьба с поворотом вокруг себя, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Весна пришла, нам тепло принесла»

Весна пришла,
Нам тепло принесла,
Листвой оделся лесок,
На поле стоял снежок.
С юга птицы прилетели –
Значит, кончились метели.
Будут птицы гнезда вить,
Своих птенчиков растить.

1.«Теплое солнышко греет нам ладошки» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Поднять голову вверх Руки вперед; поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «тепло». Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

2.«Птички прилетели — кончились метели» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, помахать ими — «машут крыльями»; опустить руки. Вернуться в и. п. Опускать руки медленно и говорить «га-га-га». Повторить 5 раз.

3.«Появилась первая травка» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед; руки вниз, сказать «травка». Вернуться в и. п., выпрямиться, потянуться. Повторить 5 раз.

4. «Выросли сосульки» И.п. – сидя на корточках. Встать поднять руки вверх. «Сосульки стали большие»

5.«Прыгаем через лужи» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Прыжки на двух ногах в произвольном направлении. После 6—8 прыжков выполнить 6—8 шагов на месте. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

6.«Дышим весенним воздухом» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3—4 раза.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №4 (март)

Построение в колонну по одному с перестроением в шеренгу, ходьба в колонне 10м, ходьба на носках 10м., бег врассыпную 10 сек, с перестроением в колонну по одному, ходьба широким шагом 10м., бег с ускорением 20 сек, бег с замедлением 10сек, ходьба с поворотом вокруг себя, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Весна пришла, нам тепло принесла»

Весна пришла, Нам тепло принесла, Листвой оделся лесок, На поле стоял снежок. С юга птицы прилетели –

Значит, кончились метели. Будут птицы гнезда вить, Своих птенчиков растить.

1.«Теплое солнышко греет нам ладошки» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед; поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «тепло». Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

2.«Птички прилетели — кончились метели» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, помахать ими — «машут крыльями»; опустить руки. Вернуться в и. п. Опускать руки медленно и говорить «га-га-га». Повторить 5 раз.

3.«Появилась первая травка» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед; руки вниз, сказать «травка». Вернуться в и. п., выпрямиться, потянуться. Повторить 5 раз.

4. «**Выросли сосульки**» И.п. – сидя на корточках. Встать поднять руки вверх. «Сосульки стали большие».

5.«**Прыгаем через лужи**» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Прыжки на двух ногах в произвольном направлении. После 6—8 прыжков выполнить 6—8 шагов на месте. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

6.«**Птички летают**» Звучит музыка, дети бегают, музыка остановилась нужно найти свое место.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №1 (апрель)

Построение в колонну по одному с перестроением в шеренгу, ходьба в колонне 10м, ходьба на носках 10м., бег врассыпную 10 сек, с перестроением в колонну по одному, ходьба широким шагом 10м., бег с ускорением 20 сек, бег с замедлением 10сек, ходьба с поворотом вокруг себя, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Солнышко и тучка»

Воспитатель. Где же солнышко-колоколнышко?

Скрылось солнышко за тучку.

Нету солнышка.

1.И. П. — стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи - «удивиться», вернуться в И. П. Выполнить 4 раза.

Воспитатель. Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,

Наше солнышко-колоколнышко.

2.И. П. — то же. Руки вперед, ладони вверх — И. П. Выполнить 4 раза.

Воспитатель. Показался солнца лучик - стало нам светлее.

Справа лучик, слева - лучик, стало веселее.

3.И. П. — стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо - И. П., влево - И. П. Выполнить по 2 раза в каждую сторону

Воспитатель. Солнце в небе засветило, все вокруг преобразило. Можно в лужу посмотреть и себя там разглядеть.

4.И. П. -- то же. Наклон, руки направлены вниз - И. П. Выполнить 4 раза.

Воспитатель. Солнцу рады все на свете. И воробушки, и дети.

5.Прыжки на двух ногах в ритме произнесения слов запева (8 подпрыгиваний). На произнесение слов 2-й раз - ходьба на месте. Выполнить 2 раза.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №2 (апрель)

Построение в колонну по одному с перестроением в шеренгу, ходьба в колонне 10м, ходьба на носках 10м., бег врассыпную 10 сек, с перестроением в колонну по одному, ходьба широким шагом 10м., бег с ускорением 20 сек, бег с замедлением 10сек, ходьба с поворотом вокруг себя, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Солнышко и тучка»

Воспитатель. Где же солнышко-колоколнышко?

Скрылось солнышко за тучку.

Нету солнышка.

1.И. П. — стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи - «удивиться», вернуться в И. П. Выполнить 4 раза.

Воспитатель. Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,

Наше солнышко-колоколнышко.

2.И. П. — то же. Руки вперед, ладони вверх — И. П. Выполнить 4 раза.

Воспитатель. Показался солнца лучик - стало нам светлее.

Справа лучик, слева - лучик, стало веселее.

3.И. П. — стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо - И. П., влево - И. П. Выполнить по 2 раза в каждую сторону

Воспитатель. Солнце в небе засветило, все вокруг преобразило. Можно в лужу посмотреть и себя там разглядеть.

4.И. П. -- то же. Наклон, руки направлены вниз - И. П. Выполнить 4 раза.

Воспитатель. Солнцу рады все на свете. И воробушки, и дети.

5.Прыжки на двух ногах в ритме произнесения слов запева (8 подпрыгиваний). На произнесение слов 2-й раз - ходьба на месте. Выполнить 2 раза.

Игра «Солнышко и тучка»

С музыкальным сопровождением. Музыка звучит (солнышко светит) -дети бегают, прыгают или танцуют. По окончании музыки дети останавливаются или приседают, складывают руки над головой «домиком».

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №3 (апрель)

Построение в колонну по одному с перестроением в шеренгу, ходьба в колонне 10м, ходьба на носках 10м., бег врассыпную 10 сек, с перестроением в колонну по одному, ходьба приставным шагом вперед 10м., бег с высоким подниманием колена 10 сек, бег с замедлением 10сек, ходьба с поворотом вокруг себя, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения с султанчиками «Волшебная палочка»

1. «Палочку вверх» И. п. — стоя ноги на ширине ступни, султанчик в низу. Поднять султанчики вверх, помахать ими, вернуться в исходное положение 4 раза.

2. «Приседание с палочкой» И. п. — стоя ноги на ширине султанчики в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести султанчики вперед. Встать, принять исходное положение 5 раз.

3. «Наклоны с палочкой» И. п. — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках. Наклониться вперед, коснуться пола палочками, выпрямиться, вернуться в исходное положение 4 раза.

4. «Салют» И. п. — стоя на коленях, султанчики в обеих руках внизу. Поднять султанчики вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение 5 раз.

5. «Поймай комара» Игровое упражнение «Поймай комара». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №4 (апрель)

Построение в колонну по одному с перестроением в шеренгу, ходьба в колонне 10м, ходьба на носках 10м., бег врассыпную 10 сек, с перестроением в колонну по одному, ходьба приставным шагом вперед 10м., бег с высоким подниманием колена 10 сек, бег с замедлением 10сек, ходьба с поворотом вокруг себя, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения с султанчиками «Волшебная палочка»

1. «Палочку вверх» И. п. — стоя ноги на ширине ступни, султанчик в низу. Поднять султанчики вверх, помахать ими, вернуться в исходное положение 4 раза.

2. «Приседание с палочкой» И. п. — стоя ноги на ширине султанчики в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести султанчики вперед. Встать, принять исходное положение 5 раз.

3. «Наклоны с палочкой» И. п. — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках. Наклониться вперед, коснуться пола палочками, выпрямиться, вернуться в исходное положение 4 раза.

4. «Салют» И. п. — стоя на коленях, султанчики в обеих руках внизу. Поднять султанчики вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение 5 раз.

5. «Поймай комара» Игровое упражнение «Поймай комара». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

Игровое упражнение найди свое место в кругу.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №1 (май)

Построение в колонну по одному с перестроением в шеренгу, ходьба в колонне 10м, ходьба на носках 10м., бег врассыпную 10 сек, с перестроением в колонну по одному, ходьба приставным шагом вперед 10м., бег с высоким подниманием колена 10 сек, бег с замедлением 10сек, ходьба с поворотом вокруг себя, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Разноцветная полянка»

По полянке в жаркий день Летом нам гулять не лень; Свежим воздухом дышать. И цветочки собирать. Цветочки все разные — Голубые, красные. Соберем букет большой, А потом пойдем домой.

1.«Цветочки качаются от ветерка» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи руками вперед-назад -дует ветерок; после 4—6 движений отдых — «ветерок спит». Повторить 3—4 раза. Дыхание произвольное.

2.«Цветочки тянутся к солнышку» И. п.: ноги врозь, руки к плечам. Руки вверх; пошевелить пальцами. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3.«Цветочки растут» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз — «маленькие цветочки»; встать. Вернуться в и. п., выпрямиться, приподнять голову — «цветочки растут». Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

4.«Дождик на цветочки кап-кап-кап» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний - «сильный дождик»; 8—10 шагов — «дождик кончается». Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

5.«Соберем букет большой» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «большой». Повторить 3—4 раза.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №1 (май)

Построение в колонну по одному с перестроением в шеренгу, ходьба в колонне 10м, ходьба на носках 10м., бег врассыпную 10 сек, с перестроением в колонну по одному, ходьба приставным шагом вперед 10м., бег с высоким подниманием колена 10 сек, бег с замедлением 10сек, ходьба с поворотом вокруг себя, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Разноцветная полянка»

По полянке в жаркий день Летом нам гулять не лень; Свежим воздухом дышать. И цветочки собирать. Цветочки все разные — Голубые, красные. Соберем букет большой, А потом пойдем домой.

1.«Цветочки качаются от ветерка» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи руками вперед-назад -дует ветерок; после 4—6 движений отдых — «ветерок спит». Повторить 3—4 раза. Дыхание произвольное.

2.«Цветочки тянутся к солнышку» И. п.: ноги врозь, руки к плечам. Руки вверх; пошевелить пальцами. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3.«Цветочки растут» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз — «маленькие цветочки»; встать. Вернуться в и. п., выпрямиться, приподнять голову — «цветочки растут». Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

4.«Дождик на цветочки кап-кап-кап» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний - «сильный дождик»; 8—10 шагов — «дождик

кончается». Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

5.«Соберем букет большой» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «большой». Повторить 3—4 раза.

Игровое упражнение найди свое место в кругу.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №3 (май)

Построение в колонну по одному с перестроением в шеренгу, ходьба в колонне 10м, ходьба на носках 10м., бег враспынную 10 сек, с перестроением в колонну по одному, ходьба приставным шагом вперед 10м., бег с высоким подниманием колена 10 сек, бег с замедлением 10сек, ходьба с поворотом вокруг себя, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Рыбка»

1. «Рыбка всплывает, воздух вдыхает» И. п.: ноги врозь, руки к плечам, кисти рук сжать в кулаки; руки вверх, ладони соединить, посмотреть, потянуться; — и. п. Повторить 5 раз.

2.«Рыбка хвостиком вильнула, перед нами промелькнула» И. п.: ноги врозь, руки вниз; наклон вперед, выполнить два маховых движения обеими руками вперед-назад; и. п. Повторить 4—5 раз.

3.«Солнце на небе сияет, рыбка с лучиком играет» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; наклон вперед, вправо, назад, влево, вперед - вращение; — и. п. После двух повторений пауза. Выполнять в умеренном темпе. Повторить 4раз.

4.«Рыбка спряталась в воде, не найдем ее нигде». И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз; присесть, голову наклонить к коленям, руки на затылок, пальцы рук в замок; и. п. Повторить 5 раз.

5.«Рыбка плавает, резвится, прыгает она в водиче». И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; выполнить три обычных подпрыгивания; подпрыгнуть вверх как можно выше. После 2—3 повторений пауза, ходьба на месте. Повторить 3 раза.

Комплекс гимнастики во второй младшей группе без предметов №3 (май)

Построение в колонну по одному с перестроением в шеренгу, ходьба в колонне 10м, ходьба на носках 10м., бег враспынную 10 сек, с перестроением в колонну по одному, ходьба приставным шагом вперед 10м., бег с высоким подниманием колена 10 сек, бег с замедлением 10сек, ходьба с поворотом вокруг себя, ходьба обычная с перестроением в круг.

Упражнения без предметов «Рыбка»

1.«Рыбка всплывает, воздух вдыхает». И. п.: ноги врозь, руки к плечам, кисти рук сжать в кулаки; руки вверх, ладони соединить, посмотреть, потянуться; — и. п. Повторить 5раз.

2.«Рыбка хвостиком вильнула, перед нами промелькнула» И. п.: ноги врозь, руки вниз; наклон вперед, выполнить два маховых движения обеими руками вперед-назад; и. п. Повторить 4—5 раз.

3.«Солнце на небе сияет, рыбка с лучиком играет» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; наклон вперед, вправо, назад, влево, вперед - вращение; — и. п. После двух повторений пауза. Выполнять в умеренном темпе. Повторить 4раз.

4.«Рыбка спряталась в воде, не найдем ее нигде» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз; присесть, голову наклонить к коленям, руки на затылок, пальцы рук в замок; и. п. Повторить 5 раз.

5.«Рыбка плавает, резвится, прыгает она в водиче» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; выполнить три обычных подпрыгивания; подпрыгнуть вверх как можно выше. После 2—3 повторений пауза, ходьба на месте. Повторить 3 раза.

Игровое упражнение найди свое место в колонне.