



*Комплексы упражнений  
утренней гимнастики  
для детей  
младшей группы*



*Каждый день зарядку делай,  
Будешь сильным,  
Будешь смелым!*





Сентябрь  
Комплекс №1

Большие и маленькие

Ходьба стайкой за воспитателем.

По сигналу повернуться к воспитателю.

Общеразвивающие упражнения

1. «**Какие мы стали большие**». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза,
  2. «**Какие мы были маленькие**». И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.
- Ходьба стайкой за воспитателем.



Сентябрь  
Комплекс №2

Птички

Ходьба и бег друг за

другом.

Ходьба на

носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «**Птички машут крыльями**». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.
  2. «**Птички пьют воду**». И.п.: то же. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.
  3. «**Птички клюют зерна**». И.п. то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.
- Бег и ходьба друг за другом.





## Октябрь Комплекс №1 Курочки

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. **«Курочки машут крыльями».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить. Повторить 4 раза.
  2. **«Курочки пьют воду».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 5 раз
  3. **«Курочки клюют зерна»** И.п. : ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза
- Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом



## Октябрь Комплекс №2 Пузырь

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. **«Надуем пузырь».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, сказать «ф-ф-ф», опустить их и спрятать назад. Повторить 4 раза.
  2. **«Проверить пузырь»** И.п.: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.
  3. **«Пузырь лопнул»** И.п.: то же. Присесть, положить руки на колени, сказать «хлоп», встать. Повторить 4 раза
- Ходьба на носках.  
Ходьба друг за другом





## Ноябрь

### Комплекс №1

#### 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 . 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.



## Ноябрь

### Комплекс №2

#### С погремушкой

Ходьба и бег друг за другом.  
Ходьба на носках Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой

1. **«Посмотрим на погремушку»** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке Поднять погремушку вверх, потрясти, посмотреть на неё, опустить, повторить 4 раза Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.
2. **«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.
3. **«Положи погремушку»**. И.п.: ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить погремушку, выпрямиться, присесть, взять погремушку, встать. 3 раза Перестроение из круга. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.





Декабрь

Комплекс №1

Музыкальные игрушки

Ходьба друг за другом. Бег.

Построение в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

Общеразвивающие упражнения

- 1. «Погремушки».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки сжать в кулаки, поднять их вверх, потрясти ими, опустить за спину. Повторить 5 раз.
- 2. «Барабан».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Наклониться, постучать указательными пальцами по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. Повторить 5 раз.
- 3. «Дудочка».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать «ду-ду-ду», встать на полную ступню, опустить руки. Повторить 5 раз.  
Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом



Декабрь

Комплекс №2

С флажком

Ходьба и бег друг за другом.

Ходьба на носках. Перестроение в круг.

Общеразвивающие упражнения

- 1. «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.
- 2. «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.
- 3. «Положи флажок».** И.п.: то же. Присесть, положить флажок, встать, присесть, взять флажок, встать. Переложить флажок в левую руку и повторить упражнение.  
Бег друг за другом. Спокойная ходьба.





## Январь Комплекс №1 Зима

Ходьба друг за другом. Бег.

Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. **«Погреем руки».** И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, сказать «хлоп», опустить вниз. Повторить 5 раз.
2. **«Погреем ноги».** И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться, похлопать по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. **«Попрыгаем»** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить б прыжков на двух ногах на месте, походить на месте, вновь повторить прыжки.  
Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.



## Январь Комплекс №2 С кубиком

Ходьба друг за другом. Бег.

Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с кубиком

1. **«Раскачивание рук».** И. п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиком внизу. Раскачивать руками вперед-назад, вторить 2 раза.
2. **«Постучи кубиком».** И. п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиком внизу Наклониться вперед, постучать кубиком по коленям, выпрямиться. Повторить 2 раза
3. **«Положи кубик».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиком внизу. Присесть, положить кубик на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять кубик, выпрямиться. Повтор2раза.  
Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом





## Февраль Комплекс №1 Зайчики

Ходьба друг за другом. Бег.

Ходьба парами по кругу Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. **«Зайчики слушают».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые в локтях руки вверх, указательные пальцы приставить к голове — «ушки», опустить руки вниз. Повторить 6 раз.
2. **«Зайчики поджали лапки».** И.п. : сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к себе, обнять их руками, выпрямить ноги, опустить руки. Повторить 5 раз.
3. **«Зайчики прыгают».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки — лапки — согнуты у пояса. Выполнить 6 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте. Повторить 2 раза.  
Ходьба друг за другом с перестроением из круга. Спокойная ходьба.



## Февраль Комплекс №2 На стульях

Ходьба друг за другом. Бег вокруг стульев. Ходьба между стульями. Построение в круг. ОРУ на стульях

1. **«Самолеты».** И.п.: сидя на стуле, не облакачиваясь, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, ладони вниз, опустить . Повторить 5 раз.
2. **«Самолеты летят».** И.п.: сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руками держаться за сидение с боков, Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться, руки опустить Повтор5раз.
3. **«Поднимитесь на носки».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Привстать на носки, опуститься. Повторить 5 раз.  
Перестроение из круга. Бег вокруг стульев.  
Ходьба друг за другом.





## Март Комплекс №1 Гуси

Ходьба друг за другом. Бег.

Ходьба за первым и за последним. Построение в круг. Общеразвивающие упражнения

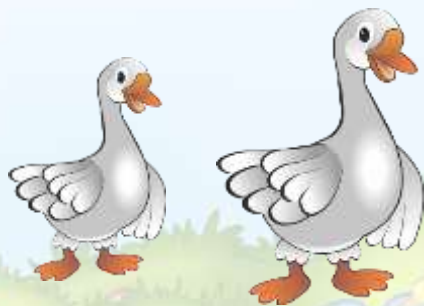
**1. «Гуси машут крыльями».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «га-га», опустить.

Повторить 4 раза.

**2. «Гуси шипят».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, произнести «ш-ш-ш» выпрямиться. Повтор 5 раз.

**3. «Гуси клюют зерна».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки на колени, голову опустить, встать. Повторить 5 раз.

**4. «Гуси полетели».** И.п.: то же. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 5 раз. Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.



## Март Комплекс №2 С погремушкой

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба

за первым и за последним. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой

**1. «Погреми погремушкой».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу.

Раскачивание рук вперед-назад. Повторить 3 раза  
Переложить погремушку в левую руку и т.д.

**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, погремушку в другую руку.

**4. «Посмотри на погремушку».** И.п.: то же. Поднять руки вверх, посмотреть, опустить. 5 раз. Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.







## Апрель Комплекс №1 Весна

Ходьба друг за другом. Бег.  
Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. **«Деревья качаются».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки поднять вверх, немного отвести влево, потом вправо, произнести «ш-ш-ш», опустить. Повторить 6 раз.
2. **«Кусты качаются».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться влево (вправо), выпрямиться. Повторить 6 раз.
3. **«Ветер».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть, опустить 5р.
4. **«Воробышки прыгают».** И.п.: то же. Прыжки на двух ногах на месте. После шести прыжков походить на месте и еще раз повторить прыжки. Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.



## Апрель Комплекс №2 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.





## Май Комплекс №1 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.



## Май Комплекс №2 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, переложив 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 р.
4. **«Покажи флажок»** И.п : ноги слегка расставлены, руки за спиной. Поднять руки вперед, спрятать за спину Повторить 3 раза. Переложить флажок в другую руку и выполнить те же движения. Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом





## Июнь Комплекс №1 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 Повтор 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. 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.



## Июнь Комплекс №2 С погремушками

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение. ОРУ с двумя погремушками

- 1. «Погреми».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушками внизу. Поднять погремушки вперед, потрясти их, опустить. Повторить 4 раза
- 2. «Постучи погремушками».** И.п.: ноги на ширине плеч, погремушки внизу. Наклониться, постучать погремушками по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 5 раз.
- 3. «Раскачивание рук»** И.п.: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Руки вытянуть вперед, отвести назад Повторить 6 раз.
- 4. «Положи погремушки».** И.п.: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Присесть, положить погремушки на пол, встать, присесть, взять погремушки, встать. Повторить 6 раз.
- 5. «Покажи погремушки».** И.п.: то же. Поднять погремушки вверх, опустить вниз. Повторить 6 р. Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.



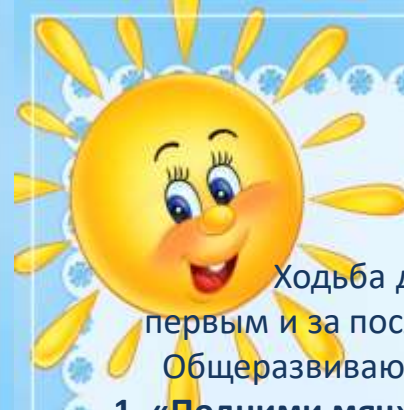
## Июль

### Комплекс №1

#### 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.



## Июль

### Комплекс №2

#### 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.





## АВГУСТ Комплекс №1 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 Повтор 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.



## АВГУСТ Комплекс №2 С погремушками

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами.  
Построение. ОРУ с двумя погремушками

1. **«Погреми»**. И. п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушками внизу. Поднять погремушки вперед, потрясти их, опустить. Повторить 4 раза
2. **«Постучи погремушками»**. И.п.: ноги на ширине плеч, погремушки внизу. Наклониться, постучать погремушками по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. **«Раскачивание рук»** И.п.: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Руки вытянуть вперед, отвести назад Повторить 6 раз.
4. **«Положи погремушки»**. И. п.: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Присесть, положить погремушки на пол, встать, присесть, взять погремушки, встать. Повторить 6 раз.
5. **«Покажи погремушки»**. И. п.: то же. Поднять погремушки вверх, опустить вниз. Повтор 6 раз.  
Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

