Воспитатель:

Сергеева Т.М.

**Физическое развитие**

***КОМПЛЕКСЫ  УТРЕННЕЙ  ГИМНАСТИКИ***

***ВО  2 МЛАДШЕЙ  ГРУППЕ.***

Уважаемые родители! Утренняя гимнастика является основополагающим средством оздоровления и воспитания детей.**Утренняя гимнастика** или зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры, состоящая из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание. При постоянных занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность.

Ежедневное проведение **утренней гимнастики** в определенное время в гигиени-ческой обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех **внутренних органов и систем**, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы.

Дети в дошкольном возрасте имеют невероятно высокую двигательную активность. Они находятся в решающей фазе роста и созревания, во время которых происходят сильные изменения в системе мышц, скелета и нервов. Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения. Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника.

Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложное для ребёнка, он не может хорошо его выполнить.

|  |
| --- |
| **Комплекс ОРУ «Дружная семья»**  1**.**И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопки перед лицом 8 раз под слова:  «Папа, мама, брат и я вместе — дружная семья!»  Вернуться ви.п.. Повторить 3 раза.  2. «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.  4. «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 (5—6 сек). Повторить 2 раза.  5. «Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!»  И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза. |

|  |
| --- |
| **Комплекс ОРУ «Разноцветные мячи»**  Инвентарь: мячи резиновые  **Очень любят все ребята в мячики играть,**  **С разноцветными мячами упражненья выполнять!**  **Мячики разные — зеленые и красные,**  **Крепкие, новые, звонкие, веселые.**  *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 ОРУ «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!**  ***1. «Чистые ладошки»***  И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза.  ***2. «Стряхнем водичку»***  И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.  ***3.«Помоем ножки»***  И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 4—5 раз.  ***4.«Мы — молодцы!»***  И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.  ***5. «Чтобы чистым быть всегда,***  ***Людям всем нужна... (вода)!»***  И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а». Повторить 3—4 раза. |
| **Комплекс ОРУ «Платочки»**  **Инвентарь:**платочки.  **Купила мама нам платочки —**  **И для сына, и для дочки.**  **Платочки надо нам надеть,—**  **Не будет горлышко болеть!**  **Сначала с ними мы играем,**  **Потом на шейку надеваем!**  **1.** И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.  **2.**  И. п.: ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо-влево, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.  **3.** И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.  **4.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 8—10 прыжков на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза в чередовании с ходьбой на месте. |

|  |
| --- |
| **Комплекс ОРУ «Красивые сапожки»**  **Шагают дружно наши ножки,**  **На них — красивые сапожки!**  **Идут сапожки по дорожке,**  **В них по лужам — тоже можно!**  **Не промокнут в дождь сапожки,**  **Сухими будут наши ножки!**  ***1. «Шагают дружно наши ножки»***  И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.  ***2. «Красивые сапожки»***  И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, коснуться пальцами рук носков сапожек (по возможности), выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.    ***3.«Крепкие сапожки»***  И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, кончиками пальцев постучать по носочкам сапожек, встать, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.  ***4. «Прыгают ножки, скачут сапожки»***  И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя (2 раза в любую сторону) в чередовании с ходьбой. Повторить 2—3 раза.  ***«Напрыгались ножки, устали сапожки»***  И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «устали». Повторить 3—4 раза. |
| **Комплекс ОРУ «Веселая физкультура»**  **Не скучно нам с тобой.**  **Будем крепкими и смелыми,**  **Ловкими и умелыми,**  **Здоровыми, красивыми,**  **Умными и сильными.**  ***1. «Ладони к плечам»***  И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч; руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.  ***2. «Наклонись и выпрямись»***  И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки прямые отвести назад — верх; выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.  ***3. «Птички»***  И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами рук, как птичка клюет, произнести «клю-клю-клю». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.  ***4. «Мячики»***  И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.  ***5. «Нам — весело!»***  И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ве-се-ло». Повторить 3—4 раза. |

|  |
| --- |
| **Комплекс ОРУ «Мы — сильные»**  **Однажды наша Маша**  **Варила дома кашу.**  **Кашу сварила,**  **В кашу масло положила.**  **Молока налила,**  **Кашу с маслом запила.**  **Ешьте, дети, утром кашу,**  **Будете как Маша наша:**  **Здоровыми, сильными,**  **Крепкими, красивыми!**  ***1. «Крепкие руки»***  И. п.: ноги слегка расставить, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кулачки у плеч. Руки с силой вытянуть вверх, кулачки не разжимать. Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.  ***2. «Мы — сильные»***  И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз. Вернуться в и. п. Наклон — выдох. Повторить 4—5 раз.  ***3. «Крепкие ноги»***  И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинка»). С третьего занятия предложить подниматься на носки. После 3—4-х движений отдых. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.  ***4. «Отдохнем»***  И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 3—4 раза потопать правой, потом левой ногой; сделать 6—8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.  ***5. «Мы — молодцы»***  И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3—4 раза. |
| **Комплекс ОРУ «Очень маму я люблю»**  **Очень маму я люблю,**  **Ей цветочки подарю**  **Разные-разные**  **Синие и красные.**  **Сегодня праздник – мамин день,**  **Нам маму поздравлять не лень!**  **- Будь, мамочка, красивой, Здоровой и счастливой!**  ***1. «Нам в праздник весело»***  И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки через стороны вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», руки за спину. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.  ***2. «Очень маму я люблю»***  И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Обхватить плечи обеими руками, сказать «люблю». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.  ***3. «Подарю цветочки маме»***  И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед, ладони вверх, сказать «дарю». Вернуться в и. п., выпрямиться, потянуться. Повторить 4—5 раз.  ***4. «Солнечные зайчики»***  И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.  ***5. «Весенний ветерок»***  И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом, вернуться в и. п., на выдохе произнести «у-у-ух!» Повторить 3—4 раза. |
| **Комплекс ОРУ «Котята»**  **У нашей Мурки есть котята —**  **Пушистые, веселые ребята.**  **Прыгают, играют**  **И молочко лакают.**  **Очень любят детки котяток —**  **Пушистых, веселых, игривых ребяток.**  ***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. «Котята 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. «Котята-попрыгунчики»***  И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 2—3 «пружинки», б— 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 ОРУ «Зайчики и белочки»**  **Зайчики и белочки,**  **Мальчики и девочки,**  **Стройтесь дружно по порядку,**  **Начинаем мы зарядку!**  **Носик вверх — это раз,**  **Хвостик вниз — это два,**  **Лапки шире — три, четыре.**  **Прыгнем выше — это пять.**  **Все умеем выполнять!**  ***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 колени, сказать «крепкие», смотреть вперед; руки на пояс. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.  ***3. «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.  ***4. «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.  ***5. «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. |