

# Комплексы утренней гимнастики 2-3 года



Комплекс №1 (сентябрь) без предметов

«Солнышко»

Выглянуло солнышко и зовет гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать

*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.*

Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко.

*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*

ОРУ «Поиграем с солнышком»

1.«Греем ладошки»

И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

2.«Ищем лучик»

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза

3.«Радуюсь солнышку»

И.п. – о.с. – Прыжки на двух ногах на месте.

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора

*Ходьба стайкой за воспитателем.*

## **Комплекс №2 (сентябрь) без предметов**

### **«Солнышко»**

Выглянуло солнышко и зовет гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать

*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.*

Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко.

*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*

ОРУ «Поиграем с солнышком»

1.«Греем ладошки»

И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

2.«Ищем лучик»

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза

3.«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». – 2 раза*

*Ходьба стайкой за воспитателем.*

## **Комплекс № 3 (октябрь) без предметов**

### **«Веселый огород»**

В огород мы пойдем, урожай соберем!

*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.*

Эй, лошадка, го-гоп,

Отвези нас в огород.

*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*

ОРУ «Веселый огород»

1.«Капуста»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

2.«Морковка»

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и.п. – 4 раза

3.«Веселье»

И.п. – ос. Прыжки на двух ногах на месте. – 4 раза

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.

*Ходьба стайкой за воспитателем.*

#### **Комплекс №4 (октябрь) без предметов**

##### **«Веселый огород»**

В огород мы пойдем, урожай соберем!

*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.*

Эй, лошадка, го-гоп,

Отвези нас в огород.

*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*

ОРУ «Веселый огород»

1.«Капуста»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

2.«Морковка»

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков.

Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и.п. – 4 раза

3.«Горошина»

Не послушный горох раскатился ...Ох, ох!

Вы, горошины, бегите.

Домик свой скорей найдите.

*Бег враспынную под музыку, с окончанием музыки дети бегут к воспитателю. – 2 раза.*

*Ходьба стайкой за воспитателем.*

#### **Комплекс №5 (ноябрь) без предметов**

##### **«Птицы»**

Птицы улета́ли, кры́льями маха́ли.  
Вот так, вот так кры́льями маха́ли.  
*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.,*  
Птицы улета́ли, кры́льями маха́ли.  
Вот так, вот так кры́льями маха́ли.  
*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*

ОРУ «Птички»

1.«Птички ходят по водичке»

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

2.«Пью птички»

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

3.«Зернышки клюют»

И.п.- ноги на ширине плеч руки опущены, наклоны вперед.

*Ходьба стайкой за воспитателем.*

### **Комплекс №6 (ноябрь) без предметов «Птицы»**

Птицы улета́ли, кры́льями маха́ли.  
Вот так, вот так кры́льями маха́ли.  
*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.,*  
Птицы улета́ли, кры́льями маха́ли.  
Вот так, вот так кры́льями маха́ли.  
*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*

ОРУ «Птички»

1.«Птички ходят по водичке»

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

2.«Пью птички»

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

3.«Непоседа-воробей»

Непоседа воробей прыгает и кружится,  
Очень радуется он – не замерзла лужица.  
Хорохорится, храбрится!  
Только «Мяу» он боится!  
*На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах на месте. С окончанием слов взрослый показывает игрушку кошки и произносит мяу, а дети убегают в условленное место. – 1 раз.*  
*Ходьба стайкой за воспитателем.*

### **Комплекс №7 (декабрь) без предметов**

**«В гости к елочке»**

Чтобы нам не потеряться

Нужно за руки держаться.

Отправляемся мы в лес,

Ждет нас много в нем чудес.

*Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.*

По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем!

По сугробам мы идем и не чуть не устаем.

*Ходьба с высоким подниманием колена 10сек.*

Холодно в лесу зимой побежали все за мной

*Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.*

ОРУ «В гости к елочке»

1.«Высокая елка»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.

2.«Украшаем елку»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон

(внизу у пола выполнить движение кистями рук

«берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки

вперед-вверх – движение кистями «вешаем

игрушки» - 4 раза.

3.«Радуюсь елке»

И.п. – о.с. прыжки на месте на двух ногах. – 4 раза

## **Комплекс №8 (декабрь) без предметов**

**«В гости к елочке»**

Чтобы нам не потеряться

Нужно за руки держаться.

Отправляемся мы в лес,

Ждет нас много в нем чудес.

*Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.*

По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем!

По сугробам мы идем и не чуть не устаем.

*Ходьба с высоким подниманием колена 10сек.*

Холодно в лесу зимой побежали все за мной

*Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.*

ОРУ «В гости к елочке»

1.«Высокая елка»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.

2.«Украшаем елку»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ.

Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук

«берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки

вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» -

4 раза.

### 3.«Игра с зайцами»

Разбежались зайки, Зайки - побегайки.

Эй зайчишки, раз – два – три,

К елке в круг скорей беги.

*На первые две строчки дети разбегаются бегают  
в рассыпную, на вторые строчки бегут к воспитателю  
- 2 раза.*

### Комплекс №9 (январь) без предметов

#### «Снежинки»

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима белоснежная пришла

*Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.*

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать.

*Ходьба на носках 10сек.*

Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки.

*Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.*

ОРУ «Снежинки»

#### 1.«Играем со снежинками»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом  
поднять вверх - И.п.. – 4 раза.

#### 2.«Делаем снежок»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ.

Наклон (внизу у пола выполнить движение  
кистями рук «собираем снег»); выпрямиться –  
И.п - 4 раза.

#### 3.«Замерзли ножки»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

*Раз – два, раз – два,*

*Вот и кончилась игра.*

### Комплекс №10 (январь) без предметов

#### «Снежинки»

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима белоснежная пришла

*Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.*

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать.

*Ходьба на носках 10сек.*

Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки.

*Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.*

## ОРУ «Снежинки»

### 1.«Играем со снежинками»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.  
Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом  
поднять вверх - И.п.. – 4 раза.

### 2.«Делаем снежок»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон  
(внизу у пола выполнить движение кистями рук  
«собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза.

### 3.«Замерзли ножки»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

### 4.«Побежали наши ножки»

Побежали наши ножки , мы погреем их немножко.  
Раз – два – три, раз-два – три, ты скорей ко мне беги  
*На первую строчку дети бегают врассыпную*  
*На вторую бегут к воспитателю – 2 раза*

## Комплекс №11 (февраль) без предметов

### «Веселые погремушки»

*Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.*

*Ходьба на носках 15сек.*

*Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек.*

*Перестроение в полукруг*

## ОРУ «Веселые погремушки»

### 1.«Позвеним вверху»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно,  
руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх,  
позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза

### 2.«Спрятали погремушки»

И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести  
погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.

### 3.«Прыгаем с погремушкой»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз  
*Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра.*

## Комплекс №12 (февраль) без предметов

### «Веселые погремушки»

*Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.*

*Ходьба на носках 15сек.*

*Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек.*

*Перестроение в полукруг*

## ОРУ «Веселые погремушки»

### 1.«Позвеним вверху»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно,  
руки с погремушками за спиной. Поднять руки

вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4  
раза

2.«Спрятали погремушки»

И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести  
погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.

3.«Прыгаем с погремушкой»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

4.«Побежали наши ножки»

Побежали наши ножки, мы погреем их немножко.

Раз – два – три, раз-два – три, ты скорей ко мне беги

*На первую строчку дети бегают врассыпную*

*На вторую бегут к воспитателю – 2 раза*

**Комплекс №13 (март) без предметов**

**«За воротами весна»**

Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко

*Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.*

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

*Ходьба на носках 15сек.*

С солнцем нам легко бежать , будем мы весну встречать

*Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек.*

*Перестроение в полукруг*

ОРУ «За воротами весна»

1.«Сосульки»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно,  
руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и  
подняться на носочки, потом вернуться в И.п. – 4  
раза

2.«Капель»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Поворот вправо с отведением правой руки

(ладонь вверх – «ловим капельки») – И.п. – 4 раза.

3.«Радуемся весне»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

**Комплекс №14 (март) без предметов**

**«За воротами весна»**

Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко

*Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.*

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

*Ходьба на носках 15сек.*

С солнцем нам легко бежать , будем мы весну встречать

*Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек.*

*Перестроение в полукруг*

ОРУ «За воротами весна»



### 1.«Сосульки»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться на носочки, потом вернуться в И.п.  
– 4 раза

### 2.«Капель»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.  
Поворот вправо с отведением правой руки (ладонь вверх – «ловим капельки») – И.п. – 4 раза.

### 3.«Радуемся весне»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

### 4.«Непоседа-воробей»

Непоседа воробей прыгает и кружится,  
Очень радуется он – не замерзла лужица.

Хорохорится, храбриться!

Только «Мяу» он боится!

*На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах на месте. С окончанием слов взрослый показывает игрушку кошки и произносит мяу, а дети убегают в условленное место. – 1 раз.*

Ходьба стайкой за воспитателем.

## **Комплекс №15 (апрель) без предметов «Весна»**

Просыпается природа, улучшается погода.

Ах, в апреле весна настоящая пришла.

*Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.*

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

*Ходьба на носках 15сек.*

Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.

*Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.*

*Перестроение в полукруг*

ОРУ «Весна»

### 1.«Скворцы прилетели»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться, потом вернуться в И.п. – 4 раза

### 2.«Птички зернышки клюют»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон вперед достать пальцами пол – И.п. – 4 раза.

### 3.«Ленивый кот»

И.п. – о.с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

## **Комплекс №16 (апрель) без предметов**

## **«Весна»**

Просыпается природа, улучшается погода.

Ах, в апреле весна настоящая пришла.

*Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.*

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

*Ходьба на носках 15сек.*

Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.

*Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.*

*Перестроение в полукруг*

ОРУ «Весна»

### **1.«Скворцы прилетели»**

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться, потом вернуться в И.п. – 4 раза

### **2.«Птички зернышки клюют»**

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон вперед достать пальцами пол – И.п. – 4 раза.

### **3.«Ленивый кот»**

И.п. – о.с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

### **4.«Гнездо»**

Ах скворцы летают, ищут, где же гнездышки им свить.

Где птенцы их будут жить.

*Дети бегают врассыпную по залу под музыку, музыка останавливается дети бегут к обручам (2-3, по несколько детей на обруч) лежащим на полу и прыгают в них, садятся на корточки.*

## **Комплекс №17 (май) без предметов**

### **«На лугу»**

Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет?

*Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.*

Чтобы травку не помять надо на носочки встать

*Ходьба на носках 15сек.*

А лошадка на лугу прыгает резвиться, зиму всю и всю весну

Травушка ей снится.

*Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.*

*Перестроение в полукруг*

ОРУ «На лугу»

### **1.«Бабочка»**

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки к плечам. Руки в стороны, потом вернуться в И.п. – 4 раза

### **2.«Стрекоза»**

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Повороты

вправо - влево – И.п. – 4 раза.

3.«Одуванчик»

И.п. – сидя ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги (можно слегка развести), одновременно выпрямить руки вверх и в стороны. 5 раз

4.«Жук»

Жук проснулся и жужжит, Над травой он летит.

*Дети бегают врассыпную по залу со звуками «Ж-Ж-Ж»*

*под музыку, музыка останавливается дети*

*останавливаются и ходят к воспитателю. – 2 раза*

**Комплекс №18 (май) без предметов**

**«На лугу»**

Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет?

*Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.*

Чтобы травку не помять надо на носочки встать

*Ходьба на носках 15сек.*

А лошадка на лугу прыгает резвиться, зиму всю и всю весну

Травушка ей снится.

*Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.*

*Перестроение в полукруг*

ОРУ «На лугу»

1.«Бабочка»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки к плечам. Руки в стороны, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Стрекоза»

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс.

Повороты вправо - влево – И.п. – 4 раза.

3.«Одуванчик»

И.п. – сидя ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги (можно слегка развести), одновременно выпрямить руки вверх и в стороны. 5 раз

4.«Одуванчик, скинул желтый сарафанчик»

Одуванчик, одуванчик, скинул желтый сарафанчик

В шар воздушный превратился, дунул ветер шарик взвился

К удивлению ребят вместо шарика летят,  
белые снежинки легкие пушинки.

