**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Улыбка»**

**КАРТОТЕКА**

**«Комплексы утренней гимнастики для детей второй младшей группы»**

**Составила воспитатель:**

**Щукина С.А.**

**2 младшая группа  
Комплекс утренней гимнастики №1  
(Без предметов)**  
  
1. «Погреем руки на солнышке». И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину (на пояс). Руки вперед, поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо», спрятать за спину. Сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз.  
2. «Хлопок по коленям».   
И.П.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться, посмотреть на потолок, потянуться. Повторить 5 раз.  
3. «Поднимись выше».   
И.П.: сидя на пятках, руки на пояс. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в И. П.. Опускаясь, сказать «сели». Повторить 5 раз.  
4. «Зайчик».   
И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз (положение рук может быть различное). 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.  
  
**2 младшая группа  
Комплекс утренней гимнастики №2  
(Без предметов)**  
1. «Играют пальчики».   
И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вперед, пошевелить пальцами, руки на пояс, Через 4—6 с руки опустить. То же, руки в стороны. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.  
2. «Наклонись и выпрямись».   
И.П.: сидя, ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, смотреть вперед, вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.  
3. «Короткие и длинные, ноги».   
И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть — короткие ноги, встать — длинные. То же, из И. П. сидя, лежа на спине. Сказать «короткие». Повторить 5 раз.  
4. «Воробышек».   
И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать мягко, легко. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза. Заканчивая упражнение, ходьбу продлить.  
  
**2 младшая группа  
Комплекс утренней гимнастики №3  
(С флажками)**  
1.«Салют».   
И.П.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Через стороны вверх широкие скрестные взмахи (3—4) и через стороны опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз.  
2.«Палочкой до пола».   
И.П.: ноги на ширине плеч, флажки за спиной, хват за середину, указательный палец на палочке. Наклон вперед как  можно дальше, палочкой коснуться пола, выпрямиться. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.  
3.«Ноги в стороны».   
И.П.: сидя, флажки на полу у пяток, руки упор сзади. Одну ногу перенести через флажок, затем другую. Так же вернуться в и. п. То же, последовательное выполнение. Голову не опускать. Повторить 5 раз.  
4.«Повороты».   
И.П.: стоя на коленях, флажки в стороны. Поворот вправо (влево), флажки вниз. Повторить 4 раза.  
5.«Подпрыгивание».   
И.П.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 3—4 пружинки со взмахом флажков вперед-назад, 10—12 подпрыгиваний с встряхиванием флажками и 8—10 шагов. Повторить 3—4 раза.  
6.«Дышим».   
И.П.: то же. Медленно флажки в стороны и вниз, сказать «вниз». Повторить 4—6 раз.  
  
**2 младшая группа  
Комплекс утренней гимнастики №4  
(С использованием стула)**  
1.  «Держать осторожно».   
И.П.: стоять за стулом близко, ноги слегка расставить, руки на спинке стула с боков, сверху. Руки вверх, на спинку стула, сказать «вниз». Повторить 6 раз.  
2. «Наклон в сторону».   
И.П.: сидя лицом к спинке, держаться за сиденье. Наклон вправо, коснуться пола, вернуться в и. п. То же, в другую сторону. Ноги не сдвигать. Повторить 3 раза.  
3. «Спрячемся».   
И.П.: стоять лицом к стулу, руки за спину. Присесть, ладони и голову на сиденье, сказать «спрятались» и быстро выпрямиться — показались. Сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз.  
4. «Оглянись».   
И.П.: сидя лицом к спинке, руки у плеч. Повернуться в одну сторону, посмотреть, сказать «вижу» — И.П. То же, в другую сторону. Ноги не сдвигать. Повторить 3—4 раза.  
5. «Вокруг стула».   
И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Несколько пружинок, подпрыгивание вокруг стула (два круга) и ходьба на месте. Сменить направление. Повторить 2—3 раза.  
  
**2 младшая группа  
Комплекс утренней гимнастики №5  
(С кубиками)**  
  
1. «Кубик о кубик».   
И.П.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики через стороны вперед, постучать, вернуться в И.П., сказать «вниз». Повторить 5 раз.  
2. «Кубики к коленям».   
И.П.: ноги на ширине плеч, кубики у пояса. Наклон вперед, кубики к коленям — выдох — И.П. То же, из И.П. сидя, ноги врозь. Приучать детей ноги не сгибать. Повторить 5 раз.  
3. «Не задень кубики».   
И.П.: сидя, руки упор сбоку, кубики на полу ближе к пяткам. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Повторить 6 раз.  
4. «Поворот».   
И.П.: сидя на пятках, кубики у плеч. Поворот в одну сторону, стараться коснуться кубиком пола. То же, в другую сторону. Повторить 4 раза.  
5. «Постучим».   
И.П.: ноги слегка расставить, кубики в опущенных руках. Несколько пружинок с постукиванием кубиками, 10— 12 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3 раза.  
6. Повторение первого упражнения.

**2 младшая группа  
Комплекс утренней гимнастики №6  
(С мячом)**  
1.  «К себе и вниз».   
И.П.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч к себе и вниз, сказать «вниз». Повторить 5 раз.  
2. «Вот он».   
И.П.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он» — И.П. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.  
3. «Не отпусти».   
И.П.: сидя, мяч зажат между ног, руки упор сзади. Сгибать и выпрямлять ноги, не выпуская мяч. Повторить 5 раз. Голову не опускать.  
4. «Коснуться пола».   
И.П.: стоя на коленях, мяч перед грудью.  
Поворот вправо (влево), коснуться мячом пола — И.П. Повторить 3 раза. Можно предложить отдых — сесть на пятки.  
5. «Вокруг мяча».   
И.П.: ноги слегка расставить, мяч на полу. Несколько пружинок и 8—10 подпрыгиваний на месте (вокруг мяча), ходьба на месте или вокруг мяча в противоположную сторону. Повторить 3 раза.  
  
**2 младшая группа  
Комплекс утренней гимнастики №7  
(С флажками)**  
1.«Взмахи».   
И.П.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Взмахи вперед-назад (3—4), опустить. Повторить 4 раза.  
2.«Спрячем».   
И.П.: сидя на пятках, флажки в стороны. Наклон вперед, флажки за спину (в стороны). Повторить 5 раз.  
3.«Быстро подними».   
И.П.: ноги слегка расставить, флажки на полу, руки за спину. Быстро присесть, взять флажки, поднять вверх. Так же положить, руки спрятать за спину. Повторить 4 раза.  
4.«Флажки вместе».   
И.П.: ноги на ширине плеч, флажки в стороны. Поворот вправо (влево), флажки перед грудью вместе, вернуться в и. п., отдых. Повторить 4 раза.  
5.«Подпрыгивание».   
И.П.: ноги слегка расставить, флажки опущены. 8—10 подпрыгиваний и ходьба со взмахом флажка. Повторить 3 раза.  
6. Повторение первого упражнения.

**2 младшая группа  
Комплекс утренней гимнастики №8  
(С использованием стула)**  
1. «Хлопок».   
И.П.: сидя, руки в стороны. Руки вниз, похлопать о стул, сказать «хлоп, хлоп» — И.П. Спину прямо. Повторить б раз.  
2. «Ладони на стул».   
И.П.: стоять лицом к спинке стула близко, ноги на ширине стула, руки за спину. Наклон через спинку стула, ладони на сиденье, смотреть вперед — И.П. Повторить 5 раз.  
3.«Осторожно».   
И.П.: сидя на полу, ноги и руки упор. Выпрямить одну ногу под стул, вернуться в И.П. То же, другой. Повторить 3 раза.  
4.«Поворот».   
И.П.: сидя лицом к спинке стула, руки на спинке. Поворот вправо (влево), посмотреть. Руки можно снимать со спинки. Повторить 3—4 раза. Ноги не сдвигать.  
5.«Подпрыгивание».   
И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину. Несколько пружинок, 8—10 высоких подскоков и ходьба вокруг стула. Повторить 3—4 раза.  
6.«Руки в стороны».   
И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Медленно руки в стороны-вниз, говорить «вниз». Повторить 5 раз.  
 **2 младшая группа  
Комплекс утренней гимнастики №9  
(С кубиками)**  
  
1. «Тук».   
И.П.: стоя (лежа), кубики вдоль туловища. Через стороны кубики вверх, постучать, сказать «тук», вернуться в И.П.. Следить за перемещением кубиков. Повторить 6 раз.  
2. «Дальше колен».   
И.П.: сидя, ноги врозь, руки с кубиками упор сзади, голову слегка приподнять. Наклон вперед, коснуться пола дальше колен и выпрямиться. Повторить 5 раз.  
3. «Не задень кубики».   
И.П.: то же, кубики ближе к пяткам с внутренней стороны, руки упор сзади. Сгибать и разгибать ноги, не задевая кубики. Колени приближать ближе к груди. Повторить 6 раз.  
4. «Коснись кубиков».   
И.П.: ноги на ширине плеч, кубики на полу у ног. Наклониться вперед, коснуться кубиков руками скрестно, выпрямиться. Повторить 5 раз.  
5. «На дорожке».   
И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз, кубики на полу с боков. 3—4 пружинки и 10—12 подпрыгиваний, ходьба. Прыгать осторожно, легко. Повторить 3 раза.

**2 младшая группа  
Комплекс утренней гимнастики №10  
(С мячом)**  
1. «Выше мяч».   
И.П.: лежа, мяч опущен. Мяч вверх, коснуться пола за головой — И.П., сказать «вниз». Повторить 4— 6 раз.  
2. «Катаем мяч».   
И.П.: сидя, ноги врозь, мяч перед грудью в согнутых руках. Наклоняясь вперед, катить мяч ближе к пяткам — И.П. Повторить 4—6 раз.  
3. «Поймай мяч».   
И.П.: сидя, ноги вместе, мяч у груди. Ноги врозь, уронить мяч между ног и поймать, выпрямиться. То же, из И.П. присев. Повторить 5 раз.  
4. «Веселый мяч».   
И.П.: ноги слегка расставить, мяч вверх. Несколько пружинок, мяч вниз, 10—12 подпрыгиваний, ходьба на месте. Повторить 3—4 раза.  
5. Повторение первого упражнения из И.П. стоя.   
Повторить 5 раз.  
  
**2 младшая группа  
Комплекс утренней гимнастики №11  
(С флажками)**  
  
1.«Ближе к солнцу».   
И.П.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Через стороны вверх, посмотреть, через стороны вниз, сказать «вниз». Повторить 5 раз.  
2.«Ветерок играет флажками».   
И.П.: ноги на ширине плеч, флажки за спину. Флажки вверх, легкие наклоны вправо-влево, помахивая флажками, спрятать за спину. Повторить 4 раза.  
3.«Выпрями ноги».   
И. п.: сидя, ноги упор, флажки у плеч. Выпрямлять и сгибать ноги, не меняя положение флажков. Через 2—3 движения — отдых, помахать флажками и опустить. Повторить 4—6 раз.  
4.«Закрыт светофор».   
И.П.: стоя на коленях, флажки в стороны. Поворот вправо (влево), флажки у груди вертикально — закрыт светофор. Повторить по 3 раза. Для отдыха можно предложить сесть на пятки.  
5.«Подпрыгивание».   
И.П.: ноги слегка расставлены, флажки на плечах. 8—10 подпрыгиваний и ходьба с взмахом флажков. Повторить 3 раза.

**2 младшая группа  
Комплекс утренней гимнастики №12  
(С использованием стула)**  
  
1. «Поиграем».  
И.П.: сидя, руки на спинке стула через плечи, голову не опускать. Руки вперед, выпрямить, поиграть пальцами, вернуться в И.П.. Повторить 6 раз.  
2. «Посмотри под стул».   
И.П.: то же, ноги на ширине стула, руки на пояс. Наклон вперед - вниз, сказать «вижу», вернуться в И.П. Ноги не сдвигать. Повторить 5 раз.  
3. «Вокруг стула».   
И.П.: стоять на четвереньках с опорой на ладони и колени. Обойти стул (2 раза), выпрямиться, ходьба на месте. Повторить 4 раза.  
4. «Руками по краям спинки».   
И.П.: стоять спиной к спинке стула близко, ладони на краях спинки. Наклоняться вправо (влево), скользя по краям спинки. Ноги не сдвигать, не сгибать, голову не опускать. Повторить 4 раза.  
5. «Подпрыгивание».   
И.П.: стоять рядом со стулом, ноги слегка расставить, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг стула (два круга) и ходьба на месте со взмахом рук. Повторить 4 раза.  
  
**2 младшая группа  
Комплекс утренней гимнастики №13  
(С кубиками)**  
  
1. «Кубики вместе».  
 И.П.: ноги слегка расставить, кубики в стороны. Руки перед грудью, сказать «вместе» — И.П. Спину и голову держать прямо. Повторить 6 раз.  
2. «Не урони кубики».   
И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спину, кубики на полу один на другом перед ногами. Наклониться вперед и указательными пальцами коснуться верхнего кубика, сказать «осторожно» — И.П. Повторить 4—5 раз.  
3. «Согни и выпрями».   
И.П.: сидя, один кубик зажат между ступнями, руки упор сзади. Согнуть и выпрямить ноги, не выпуская кубик. Голову не опускать. Повторить 4—6 раз.  
4. «Положи назад».   
И.П.: то же, ноги скрестно, кубики у плеч. Поворот в одну сторону, положить кубик, поворот в другую — положить. То же, взять кубики. Повторить 2 раза.  
5. «Опять на дорожке».   
И.П.: ноги слегка расставить, кубики на полу с боков. 3—4 подъема на носки и 10—12 подпрыгиваний, не сдвигая кубики. Ходьба вокруг кубиков. Повторить 3 раза.  
6. Повторение первого упражнения.

**2 младшая группа  
Комплекс утренней гимнастики №14  
(С мячом)**  
1.«Спрячем мяч».   
И.П.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить за голову и опять вверх, сказать «вот», опустить вниз. Повторить 6 раз.  
2.«Вперед к себе».   
И.П.: сидя, ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, положить мяч на пол и катить его обеими руками вперед, затем к себе — И.П., выпрямиться. Повторить 5 раз.  
3.«Прокати в ворота».  
 И.П.: то же, мяч на полу сбоку у колена, руки упор. Согнуть ноги — открыты ворота, прокатить мяч туда- обратно, вернуться в И.П. Ноги можно приподнимать. Повторить 5 раз.  
4.«Вокруг».  
 И.П.: стоя на коленях, мяч на полу. Прокатить мяч вокруг себя в одну, другую сторону — И.П. Повторить 4 раза.  
5.  «Подпрыгивание».   
И.П.: ноги слегка расставить, мяч перед грудью. 3—4 пружинки, 10—12 подпрыгиваний, 8—10 шагов, опустив мяч. Повторить 3 раза.  
 **2 младшая группа  
Комплекс утренней гимнастики №15  
(С флажками)**  
  
1. «Выше взмахи».   
И.П.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Взмахи вверх - назад, смотреть вверх. После 3—4 взмахов остановка — отдых. Повторить 4 раза.  
2. «Помаши внизу».   
И.П.: ноги на ширине плеч, флажки в стороны. Наклон вперед, взмахи вправо-влево (2—3 раза), вернуться в И.П.. Повторить 5 раз.  
3. «Отдыхаем».   
И.П.: сидя, ноги врозь, прямые, флажки с боков, руки упор. Согнуть ноги, голову на колени — отдыхаем — и. п., выпрямиться, посмотреть по сторонам. Повторить 5 раз.  
4. «Помашем солнышку».   
И.П.: ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Флажки вверх, повернуться вправо (влево), помахать— И.П.. Повторить 3 раза.  
5. «Отдохнули».   
И.П.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 3—4 раза потопать правой, левой ногой и сделать 8—10 подпрыгиваний. Повторить 4 раза. По мере необходимости чередовать с ходьбой.  
6. Повторение первого упражнения.

**2 младшая группа  
Комплекс утренней гимнастики №16  
(С использованием стула)**  
1. «Поиграем».   
И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину, стоять за стулом близко. Руки на спинку стула, перебирая пальцами, имитируя игру на пианино, вернуться в И.П.. Повторить 6 раз.  
2. «Посмотри назад».  
 И.П. сидя, ноги упор, руки у плеч. Наклон вперед - вниз, посмотреть под стул, выпрямиться, посмотреть на потолок. Повторить 5 раз.  
3. «Покажи и спрячь».   
И.П.: сидя, хват за сиденье стула у спинки стула. Выпрямить ноги пятками вперед и, опуская, спрятать под стул. Повторить 5 раз.  
4. «Подпрыгивание».   
И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Легкое подпрыгивание вокруг стула (два круга) и ходьба на месте. Сменить направление. Повторить 2 раза.  
5. «Самолет».   
И.П.: то же. Медленно руки в стороны и опустить вниз, сказать «вниз». Повторить 5 раз.  
  
**2 младшая группа  
Комплекс утренней гимнастики №17  
(С кубиками)**  
1. «Кубики в стороны».   
И.П.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики в стороны, дальше назад, поиграть кубиками (кистью), вернуться в И.П.. Повторить 6 раз,  
2. «Кубики ниже колен».   
И.П.: сидя, ноги врозь, кубики у плеч. Наклон вперед, коснуться кубиками ног, вернуться в И.П.. Повторить 5 раз.  
3. «Кубик о кубик».   
И.П.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Присесть, постучать перед собой, сказать «тук» — И.П. Позже предлагать быстрое выпрямление. Повторить 6 раз.  
4. «Постучи сбоку».   
И.П.: стоя на коленях, кубики у плеч. Поворот в одну сторону, постучать, сказать «тук» — И.П. То же, в другую сторону. Стараться поворачиваться дальше. Повторить 3 раза.  
5. «Кубикам весело».   
И.П.: ноги слегка расставить, кубики в опущенных руках. 8—.10 подпрыгиваний, встряхивая кубиками, и ходьба на месте. Повторить 2—3 раза.

**2 младшая группа  
Комплекс утренней гимнастики №18  
(С мячом)**  
  
1. «До пола».   
И.П.: лежа на спине, мяч опущен. Мяч вверх, коснуться пола, вернуться в И.П.. Повторить 4—6 раз.  
2. «Вокруг себя».   
И.П.: сидя, ноги скрестно, мяч на полу, руки за спину. Одной - двумя руками прокатить мяч, делая небольшие повороты и наклоны, мяч не отпускать, вернуться в И.П.. Повторить 3 раза (в каждую сторону).  
3. «Осторожно».   
И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс, мяч на полу перед ногами. Поднять ногу, осторожно коснуться мяча, опустить ногу. То же, другой ногой. Голову не опускать. Повторить 3 раза.  
4. «Пружинки и подпрыгивание».   
И.П.: ноги слегка расставить, мяч на полу перед ногами. 3—4 пружинки и подпрыгивание вокруг мяча (два круга), ходьба на месте. Повторить 3—4 раза.  
5. Повторение первого упражнения из И.П. стоя, дыхание фиксируется.  
  
**2 младшая группа  
Комплекс утренней гимнастики №19  
(Без предметов)**  
  
1.«Одна ладошка, другая».  
И.П.: ноги слегка расставить, руки назад. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх, вернуться в и. п. То же, другой рукой. То же, последовательное выполнение. Повторить 4 раза.  
2.«Ладони к пяткам».   
И.П.: сидя, руки упор сзади. Наклон вперед, ладони на пол у пяток, смотреть на руки, вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.  
3.«Шагаем».   
И.П.: сидя, ноги согнуть, руки упор сбоку. Слегка поднимать и опускать ноги — шагаем. После 4—6 движений ноги выпрямить, отдых — пришли. Голову не опускать. Повторить 5 раз.  
4.«Мяч».   
И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 2—3 пружинки, 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать мягко, легко. Повторить 4 раза.  
  
**Комплекс утренней гимнастики №20  
(Без предметов)**  
  
1.«Ладони к плечам».   
И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, ладони вперед, голову приподнять, опустить руки, сказать «вниз». Повторить 6 раз.  
2.«Ладони на колени».   
И.П.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, ладони на колени, сказать «вот», руки за спину. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.  
3.«Топаем и хлопаем».   
И.П.: сидя, руки упор сбоку, голову приподнять. Согнуть ноги, потопать, выпрямить, похлопать в ладоши. Повторить 5 раз.  
4.«Подпрыгивание».   
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.