

***КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ  
ГИМНАСТИКИ  
для детей 3-4 лет***



## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1 (декабрь)

### Комплекс ОРУ «На скамеечке с друзьями»

**Инвентарь:** 2 скамейки.

На скамеечке с друзьями

Упражненья выполняем:

Наклоняемся, поднимаемся —

Физкультурой занимаемся.

#### 1. «Выше вверх»

И. п.: сидя на скамейке верхом, руки в упор сзади. Руки через стороны вверх, посмотреть вверх. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

И. п.: то же, руки на пояс. Поворот вправо-назад. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

#### 2. «Встать и сесть»

И. п.: то же, руки за спину. Встать, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. Ноги не сдвигать. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

#### 3. «Осторожно»

И. п.: стоять близко к скамейке, руки вниз. Встать на скамейку, сохранять устойчивое положение и сойти. Повторить 5 раз.

#### 4. «Дышим свободно»

И. п.: ноги врозь, лицом к скамейке, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «дышим». Повторить 3—4 раза.

### Игра малой подвижности «У скамеечек»

Дети вместе с педагогом образуют круг. Под чтение педагогом текста стихотворения все вместе двигаются хороводом в левую или правую сторону.

У скамеечек с друзьями

Мы ходили и гуляли.

Приседали и вставали,

Дружно руки поднимали,

Наклонялись и вставали

И немножечко устали.

Сядем на скамейки дружно.

Отдых нам, конечно, нужен.

После слов педагога «отдых нам, конечно, нужен» дети медленно подходят к скамейкам и тихонечко садятся на них.





## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2 (декабрь)

### Комплекс ОРУ «Елка-елочка»

Елка, елочка,  
Зеленые иголки,  
Золотые шарики,  
Яркие фонарики.  
Дед Мороз под Новый год  
Нам подарки принесет.  
Дружно к елочке пойдем,  
Свои подарочки найдем.

#### 1. «Колючие иголки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, пошевелить пальцами, сказать «колючие». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

#### 2. «Здоровается с нами елочка, машет лапами с иголочками»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая — назад. После 4—6 движений отдых. Приучать к большой амплитуде движений. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

#### 3. «Мы очень любим елочку»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед полукругом. Вернуться в и. п. Ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

#### 4. «Спрячемся под елочкой»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, опустить голову, руками обхватить колени, сказать «спрытались». Вернуться и. п., хорошо выпрямиться. Упражнение выполнять в умеренном темпе. Повторить 5 раз.

#### 5. «Смолою пахнет елочка»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться и. п., на выдохе произнести «а-а-ах!» Повторить 3—4 раза.

### Игра малой подвижности «Найдем Снегурочку»

**Инвентарь:** кукла, (Снегурочка) (высота куклы 20-25 см).

Педагог до занятия прячет Снегурочку на игровой площадке. Детям предлагается найти Снегурочку, при этом педагог может помочь это сделать по определенным приметам. Ребенок, нашедший куклу, приносит ее педагогу. Игра повторяется.

