

Комплексы
ГИМНАСТИКИ
для самых маленьких
(1 младшая группа)



КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ

1. «Покажи ладошки»

И.п. ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперёд, выпрямить, ладони вверх, сказать «ВОТ». 5 раз

2. «Неваляшка».

И.п. сидя, ноги врозь, руки назад, слегка наклониться вперед и выпрямиться. Через 3-4 движения – паузы. 5 раз



3. «Спрятались и показались».

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть. Встать. 5 раз

4. «Нам весело».

И.п. то же, руки за спину. 8-10 подпрыгиваний на месте и ходьба, размахивая руками. 3 раза

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ

С платочком

1. «Платочек вперёд»

И.п.: ноги расставить, платочек опустить, держа за верхний уголок. Платочек вперёд, опуская сказать «вниз». То же из и.п. платочек перед грудью. 5 раз

2. «Спрятались»

И.п.: ноги врозь, платочек опущен. Наклон вперёд, платочек перед лицом – спрятались. Опустить платочек, выпрямиться. 5 раз

3. «Сесть и встать»

Ноги слегка расставить, платочек на полу. Сесть на платочек (за ним, перед ним, около). Встать, сказать: «ВСТАЛИ», сесть, сказать: «СЕЛИ»

4. «Подпрыгивание»

И.п. ноги слегка расставить, платочек на полу. 6-8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочка или на месте. 3 раза

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ

1. «Покажи ручки»

И.п. ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, взмахи кистями рук, вернуться в И.П. 5 раз

2. «Смотри дальше вперед».

И.п. лежа на животе, подбородок на согнутых руках. Приподнять голову, смотреть вперед, вернуться в И.П. 4 раза

3. «Птички клюют».

И.п. ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть и указательными пальцами постучать по коленям, выпрямиться. Приседая, говорить «КЛЮ-КЛЮ». 5 раз

4. «Воробышки».

И.п. то же, руки вниз. Подпрыгивание на двух ногах на месте. 2-3 раза по 8 подпрыгиваний

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ

С игрушками

1. «Покажи кубики»

И.п. ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики вперед, сказать «ВОТ», спрятать за спину, голову не опускать. 5 раз

2. «Покажем друг другу»

И.п. ноги врозь, кубики у пояса. Поворот в сторону, показать кубик, сказать «ВОТ», вернуться в И.П.

3. «Нет кубика»

И.П. сидя, кубик в сторону. Кубик к животу, согнутыми ногами прикрыть кубики, сказать «НЕТ», можно опустить голову, выпрямиться

4. «Мячики»

И.п. ноги слегка расставить, кубики опущены. 2-3 пружинки, 6-8 подпрыгиваний и ходьба – 3 раза. Заканчивая упражнение продлить ходьбу

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ

1. «Погреем руки на солнышке»

И.п. ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, повернуть ладони вверх-вниз, сказать «горячо», вернуться в И.П. Тоже руки вперед, ладони вверх, сжимать и разжимать кисть, сжимая сказать «горячо»

2. «Часы бьют».

И.п. стоя (сидя), ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, сказать «бум», выпрямиться. 5 раз

3. «Греемся на солнышке».

И.п. лежа на спине, руки прижать к полу – греем животики. Поворот на живот - греем спинки. Можно погреть бочок. 5 раз

4. «Весёлые ноги».

И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. 2-3 пружинки и 6-8 подпрыгиваний.
2-3 раза, чередуя с ходьбой на месте

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ

С султанчиками (ленточками)

1. «Играем»

И.п. ноги слегка расставить, султанчик опущен. Помахать, вернуться в И.п.

2. «Передай султанчик»

И.п. ноги врозь, султанчик опущен. Помахать султанчиком над головой, переложить в другую руку, наклониться, переложить в другую руку, вернуться в И.п.



3. «Согни ноги»

И.П. сидя, ноги вперед, султанчик на полу между ног. Согнуть ноги, выпрямить, не задевая султанчик

4. «Султанчикам весело»

И.п. ноги слегка расставить, султанчики опущены. 6-8 подпрыгиваний со взмахом султанчика. 3 раза

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ

Погреем руки на солнышке

И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. Руки вперед, повернуть ладонями вверх-вниз, сказать «горячо», вернуться в И.П.

Тоже руки вперед, ладони вверх, сжимать и разжимать кисть. Сжимая сказать «горячо». 5 раз

Спрячь ладони

И.п. ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, ладони на живот, сказать «нет», вернуться в И.П. 4 раза

Киска

И.П. лежа на спине, ладони прижать к полу. Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеку – киска спит. Затем просыпается. 5 раз

Киска убежала

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Бег на месте 8-12 секунд. 3 раза, чередуя с ходьбой на месте

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ

С платочком

Подуй

И.П. ноги слегка расставлены, платочек опущен. Платочек перед грудью, подуть на него – сильный ветер. Опустить сказать «нет ветра». 4 раза. Чаще предлагать отдых

Покажи другу

И.П. сидя, платочек опущен. Платочек вперед, поворот, сказать «СМОТРИ», вернуться в И.П. Тоже из И.П. «сидя на коленях» - по 3 раза в каждую сторону

Спрячь и покажи

И.П. сидя, платочек на полу, между ног, руки – упор с боков. Поочередно положить ноги на платочек – спрятали и так же вернуться в И.П. – показали. 3 раза

Тихо-тихо

И.П. ноги слегка расставить, платочек в одной опущенной руке, другая на поясе. На носках обойти один круг, остановиться и помахать платочком вверх, то же другой рукой

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ

Самолёты

И.П: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны - крылья самолёта, вернуться в И.П. – улётел самолёт. 5 раз

Самолёт выбирает место для посадки

И.П. ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, поворот головы в одну сторону, другую. Вернуться в И.П.



Самолёт

И.П. ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны, присесть – опуститься на землю, вернуться в И.П. говорить «СЕЛИ». 4 раза

Лётчикам весело

И.П. тоже, руки вниз. Слегка сгибать и выпрямлять ноги, затем перейти на подпрыгивание. 2-3 по 6-8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ

С кубиками

Кубики на пол

И.П. сидя, ноги врозь, кубики в стороны. Опустить кубики на пол, сказать «ПОЛ», руки в стороны. Голову не опускать. 5 раз

Самолёт

И.П. ноги врозь, кубики вниз. Кубики в стороны, наклониться – полетел; выпрямиться, кубик вниз – прилетел. 4 раза

Тук

И.П. ноги слегка расставить, кубики за спиной. Присесть, поиграть кубиками или постучать. Сказать «ТУК», вернуться в И.П. 5 раз

Попрыгать и постучать

И.П. ноги слегка расставить, кубики вниз. 6-8 подпрыгиваний и 6-8 шагов, постукивая кубиками перед собой (2-3 раза)

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ

Шарик

И.П: ноги слегка расставить, руки за спину. Согнуть руки, кисть в кулак, ближе ко рту и надуть шарик.

Развести руки в стороны, выпрямиться – надули. Руки вверх посмотреть – улетел, вернуться в И.П.

Где коленки

И.П. сидя, ноги врозь, руки упор сзади. Наклон вперед, ладони на олени, смотреть на олени, выпрямиться. Говорить «ВОТ»

Мячик

И.П. ноги слегка расставить, руки вниз.

Слегка сгибать и выпрямлять ноги – мягкие мячики. 8-10 подпрыгиваний – прыгают мячики, чередование с ходьбой. 3 раза



КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ

С платочком

Подуй

И.П. ноги слегка расставлены, платочек опущен. Платочек перед грудью, подуть на него, сильный ветер. Опустить, сказать «НЕТ ВЕТРА»

Спрячемся

И.П. ноги врозь, платочек опущен. Наклон вперед, платочек перед лицом – спрятались. Опустить платочек, выпрямиться

Сесть встать

И.П. ноги слегка расставить, платочек на полу. Сесть на платочек, перед ним, за ним, около. Встать, сказать: «ВСТАЛИ», сесть, сказать: «СЕЛИ»



КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ

С кубиком

Кубик на пол

И.П. сидя, ноги врозь, кубики в стороны. Опустить кубики на пол и сказать «ПОЛ». Руки в стороны, голову не опускать

Самолёт

И.П. ноги врозь, кубики вниз. Кубики в сторону, наклониться – полетел. Выпрямиться – кубики вниз, прилетел. Дыхание произвольное

Молоточки

И.П. ноги слегка расставить, кубики за спиной. Присесть постучать кубиками, сказать «тук-тук», вернуться в И.П. 5 раз

Попрыгать и постучать

И.П. Ноги слегка расставить, кубики вниз. 6-8 подпрыгиваний, 6-8 шагов, постукивая кубиками перед собой

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ

С платочком

Спрятались от солнца

И.П. ноги слегка расставлены, платочек в опущенных руках. Платочек вверх, опустить на голову, руки за спину. Взять платочек, опустить вниз – нет солнца

Покачивание

И.П. ноги врозь, платочек перед грудью. Легкое покачивание из стороны в сторону, через 2-3 движения отдых. (4 раза)

Не урони

И.П. сидя, платочек на коленях, руки упор сбоку, согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать 4 раза

Подпрыгивание

