**Комплексы утренней гимнастики в группе раннего возраста**

**по методике Т. Е. Харченко**

**Комплекс утренней гимнастики без предметов №1**

**«ПЕТЯ-ПЕТУШОК»**

**Вводная часть.**

Воспитатель. Ребята, к нам в гости сегодня пришел петушок. (Показывает игрушечного петушка.)

Петушок. Ку-ка-ре-ку.

Воспитатель.

Петушок, петушок,

Золотой гребешок,

Масляна головушка,

Шелкова бородушка.

Что ты рано встаешь,

Голосисто поешь,

Деткам спать не даешь?

Петушок. Я хочу провести с ребятами зарядку.

Воспитатель. Покажем петушку, как мы умеем ходить. Ходьба стайкой за петушком (20 секунд).

Ходьба, высоко поднимая колени, отводя руки в стороны, хлопая ими по бокам (20 секунд).

Воспитатель. Убегаем от петушка. Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (20 секунд).

Построение врассыпную.

**Основная часть.**

Петушок. Повторяйте за мной упражнения, ребята. Покажите, какие вы ловкие.

Упражнение «Петушок машет крыльями»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Петушок пьет водичку»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться. Вернуться в исходную позицию. Высоко поднять голову. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Петушок клюет зернышки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальчиками по полу. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Петушок радуется»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2—3 пружинки и 5—6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

**Заключительная часть**

Ходьба в колонне за петушком (30 секунд).

Дыхательное упражнение «Петушок»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох. Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза.

**Комплекс утренней гимнастики с лентами № 2**

**«ВЕСЕЛЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ»**

**Вводная часть.**

Воспитатель. Ребята, вы хотите поиграть? Отгадайте загадку:

Зверь смешной в огромной клетке

С ветки прыгает на ветку.

Ест бананы, сладости

К общей детской радости.                    (Обезьяна)

Правильно, это обезьянка. Посмотрите, к нам в гости спешит обезьянка!

Под веселую музыку появляется обезьянка (игрушка), здоровается, приглашает детей поиграть с ней, раздает им ленточки.

Ходьба друг за другом (20 секунд).

Бег стайкой за обезьянкой (20 секунд).

Ходьба с выполнением дыхательного упражнения «Подуем на ленточки» (20 секунд).

Ходьба по кругу (15 секунд).

Построение в полукруг около обезьянки.

**Основная часть.**

Упражнение «Выше ленточки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки с лентами опущены.

Руки с ленточками вверх, посмотреть и через стороны опустить вниз. Повторить 4 раза. Темп медленный.

Упражнение «Помашем ленточками внизу»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены. руки с лентами за спиной.

Наклониться вперед, помахать ленточками внизу. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Поиграем ножками»

Исходная позиция: сидя на полу, руки с ленточками опущены. Согнуть ноги, ленточки вверх, помахать, опустить, выпрямить ноги. Повторить 4 раза. Дыхание произвольное.

Упражнение «Обезьянка радуется детворе»

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки вниз.

3—4 пружинки и 6 подпрыгиваний, затем ходьба со взмахиванием ленточками. Повторить 2 раза.

**Заключительная часть**

Ребята показывают обезьянке, какие упражнения они могут выполнять с ленточками.

Ходьба по кругу с различным положением рук (ленточки к плечам, за спину, в стороны) (20 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на обезьянку» (20 секунд).

Обезьянка благодарит детей, желает им приятного завтрака и убегает.

Дети возвращаются в группу.

**Комплекс утренней гимнастики с погремушками №3**

**«ЗВОНКИЕ ПОГРЕМУШКИ»**

**Вводная часть.**

Воспитатель.

Динь-дон, дили, дили.

Погремушки нам купили.

У Марины, у Танюшки,

И у Вовы погремушки.

И звенит со всех сторон:

Дили, дили, дили, дон.

Ребята, сегодня мы с вами выполним зарядку с погремушками.

*Погремушки заранее разложены по кругу.*

Ходьба друг за другом по кругу около погремушек (20 секунд).

Бег друг за другом по кругу (20 секунд).

Остановка около погремушек.

Дети берут в руки по две погремушки.

**Основная часть.**

Упражнение «Покажи погремушки»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками опущены. Поднять руки через стороны вверх, позвенеть погремушками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Спрячь погремушки»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, погремушки в руках. Наклониться вперед, спрятать погремушки за стопами ног. Вернуться в исходную позицию. Наклониться вперед, взять погремушки и сказать: «Вот!» Вернуться в исходную позицию. Повторить 2 раза. Темп медленный.

Упражнение «Положи погремушку»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками внизу. Присесть, положить погремушки на пол. Вернуться в исходную позицию. Присесть, взять погремушки и сказать: «Вот!» Повторить 2 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Звонкие погремушки»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками согнуты в локтях. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

**Заключительная часть**

Динь, динь, динь.

Вместе ловко побежим.

Погремушкой, погремушкой

Звонко, звонко позвеним.

Бег за Петрушкой (20 секунд).

Погремушка, не звени.

Хватит, хватит. Отдохни.

Дети подходят к Петрушке и отдают ему погремушки.

Спокойная ходьба врассыпную.

**Комплекс утренней гимнастики с кубиками №4**

**«ПОРОСЕНОК ХРЮ-ХРЮ»**

**Вводная часть.**

Воспитатель загадывает загадку:

Вместо носа — пятачок,

Вместо хвостика — крючок.

Голос мой визглив и звонок.

Я веселый...     (Поросенок)

Заранее на полу разложены кубики.

Ходьба парами, держась за руки, по кругу (15 секунд).

Ходьба парами между предметами (15 секунд).

Бег по кругу друг за другом (20 секунд).

Указание: «Как только вы услышите сигнал (свисток, удар в бубен), возьмите с пола по два кубика».

Ходьба по кругу с кубиками в руках (10 секунд).

Построение в круг.

**Основная часть.**

Упражнение «Покажи кубики»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спину. Кубики вперед, сказать: «Вот!» Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Положи и возьми»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки с кубиками у плеч. Наклон вперед, положить кубики у пяток. Вернуться в исходную позицию. Наклон вперед, взять кубики. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Хрю-хрю»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спиной. Присесть, постучать кубиками об пол и сказать: «Хрю-хрю». Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

Упражнение «Не задень кубики»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Кубики на полу по бокам. 6—8 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3 раза.

**Заключительная часть**

Бег в медленном темпе (30 секунд). Ходьба обычная (10 секунд).

