

# Физ. минутки

## 2 младшая группа

сентябрь

### 1.«ЛАДОШКИ»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки вниз.

Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот» – опустить руки.

Повторить: 5 раз.

### 2. «ГДЕ КОЛЕНИ?»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги); сказать: «Тут» – выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

### 3. «ВЕЛОСИПЕД»

И. п. : лежа на спине, руки и ноги выпрямлены.

Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях — «поехали на велосипеде» – опустить ноги.

Повторить: 2—3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.

### 4. «ШАГАЮТ НОЖКИ»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки вниз.

Выполнение: шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.

## Комплекс утренней гимнастики – сентябрь - II

### 1. «ВЕТЕР КАЧАЕТ ДЕРЕВЬЯ»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки вниз.

Выполнение: наклоны в стороны, руки вверх.

Повторить: 5-6 раз.

### 2. «СОБИРАЕМ ГРИБЫ»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки вниз.

Выполнение: присесть; изобразить собирание грибов; выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

### 3. «ЛИСТОЧКИ»

И. п. : лежа на спине, руки свободно.

Выполнение: перевернуться на живот, повернуться на спину.

Повторить: 5-6 раз.

### 4. «ЗАЙЧИКИ»

И. п. : произвольно, руки перед грудью.

Выполнение: прыжки на месте.

Повторить: 8-10 раз, чередуя с ходьбой.

### 5. «ШАГАЮТ НОЖКИ»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки вниз.

Выполнение: шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.

## Комплекс утренней гимнастики – октябрь - I

### 1. «ПОКАЖИ ФЛАЖОК»

И. п. : ноги слегка расставить, флажок опущен.

Выполнение: флажок вперед, сказать «вот», опустить флажок, выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПОКАЖИ ФЛАЖОК»

И. п. : ноги на ширине плеч, флажок вниз.

Выполнение: флажок вперед, наклон, сказать «вот», опустить флажок, выпрямиться.

Повторить: 3-4 раза.

3. «НОГУ ЧЕРЕЗ ФЛАЖОК»

И. п. : сидя, ноги врозь, флажок на полу между ног, руки упор сзади.

Выполнение: перенести через флажок правую (левую) ногу, вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ПОДПРЫГИВАНИЕ»

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение: пружинки и 8 подпрыгиваний и встряхивание флажком.

Повторить: 3 раза, чередуя с ходьбой.

### **Комплекс утренней гимнастики – октябрь - II**

#### **1. «ВЫШЕ ФЛАГ»**

И. п. : ноги слегка расставить, флажок опущен.

Выполнение: флажок вверх, посмотреть и через стороны опустить, сказать «вниз».

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПОКАЗАТЬ И ПОМАХАТЬ»

И. п. : ноги на ширине плеч, флажок назад.

Выполнение: флажок вперед, помахать, наклониться, выпрямиться, помахать, опустить.

Повторить: 5-6 раз.

3. «НЕ ЗАДЕНЬ»

И. п. : сидя, ноги врозь, флажок на полу между ног, руки упор сзади.

Выполнение: поднять правую (левую) ногу, опустить, не задев флажок.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ПОДПРЫГИВАНИЕ»

И. п. : ноги слегка расставить, флажки на полу.

Выполнение: 8 подпрыгиваний.

Повторить: 3 раза, чередуя с ходьбой на месте, не задевая флажки.

### **Комплекс утренней гимнастики – ноябрь - I**

#### **1. «МЯЧ ВПЕРЕД»**

И. п. : ноги слегка расставить, мяч опущен.

Выполнение: мяч вперед, опустить, сказать «вниз».

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПОКАЖИ МЯЧ»

И. п. : ноги врозь, мяч опущен.

Выполнение: наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот», опустить мяч.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ВЫШЕ МЯЧ»

И. п. : сидя на пятках, мяч опущен.

Выполнение: подняться на колени, мяч вверх, посмотреть, опустить.

Повторить: 5-6 раз.

4. «МЯЧИК ОТДЫХАЕТ»

И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс, мяч на полу.

Выполнение: 4 пружинки, 8 подпрыгиваний, ходьба вокруг мяча.

Повторить: 3 раза.

**Комплекс утренней гимнастики – ноябрь - II**  
**1. «ДАЛЬШЕ ВПЕРЕД»**

И. п. : ноги слегка расставить, мяч перед грудью.

Выполнение: руки вперед, вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

2. «КАТАЕМ»

И. п. : сидя, ноги врозь, руки за спину, мяч на полу.

Выполнение: наклон вперед, покатавать мяч вперед к себе, вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ПОГЛАДИМ»

И. п. : ноги слегка расставить, мяч на полу.

Выполнение: присесть, погладить, сказать «гладкий», выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ВЕСЕЛЫЕ МЯЧИКИ»

И. п. : ноги слегка расставить, мяч опущен.

Выполнение: 8 подпрыгиваний и ходьба на месте, подняв мяч.

Повторить: 3 раза.

**Комплекс утренней гимнастики – декабрь - I**  
**1. «ВЫШЕ ГАНТЕЛИ»**

И. п. : ноги слегка расставить, гантели вниз.

Выполнение: гантели через стороны вверх, опустить, сказать «вниз».

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПОКАЖИ ГАНТЕЛИ»

И. п. : ноги слегка расставлены, гантели за спиной.

Выполнение: гантели вперед, сказать «вот», вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ПОКАЖЕМ ДРУГ ДРУГУ»

И. п. : ноги врозь, гантели у пояса.

Выполнение: поворот в сторону, показать гантели, сказать «вот», вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

4. «МЯЧИКИ»

И. п. : ноги слегка расставить, гантели опущены.

Выполнение: 2 пружинки, 8 подпрыгиваний и ходьба.

Повторить: 3 раза.

**Комплекс утренней гимнастики – декабрь - II**  
**1. «КАЧЕЛИ»**

И. п. : ноги слегка расставить, гантели внизу.

Выполнение: взмахи рук вперед-назад, говорить «ух». После 4 движений пауза.

Повторить: 5-6 раз.

2. «САМОЛЕТ»

И. п. : ноги врозь, гантели вниз.

Выполнение: гантели в стороны, наклониться вперед – полетел, выпрямиться, гантели опустить – прилетел.

Повторить: 5-6 раз.

### 3. «ПОИГРАЙ ВВЕРХУ»

И. п. : сидя, гантели опущены.

Выполнение: согнуть ноги, гантели вверх, поиграть, опустить, выпрямить ноги.

Повторить: 5-6 раз.

### 4. «ПОДПРЫГИВАНИЕ»

И. п. : ноги слегка расставить, гантели внизу.

Выполнение: 4 пружинки, 8 подпрыгиваний, затем ходьба.

Повторить: 3 раза.

## **Комплекс утренней гимнастики – январь - I**

### **1. «ПЛАТОЧЕК ВПЕРЕД»**

И. п. : ноги слегка расставить, платочек опущена, держать за верхнюю часть с боков.

Выполнение: платочек вперед, опуская, сказать «вниз».

Повторить: 5-6 раз.

### 2. «СПРЯЧЕМСЯ»

И. п. : ноги врозь, платочек опущен.

Выполнение: наклон вперед, платочек перед лицом – спрятались, опустить платочек, выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

### 3. «СЕСТЬ И ВСТАТЬ»

И. п. : ноги слегка расставить, платочек на полу.

Выполнение: сесть на платочек, сказать «сели», встать.

Повторить: 4-5 раз.

### 4. «ПОДПРЫГИВАНИЕ»

И. п. : ноги слегка расставить, платочек на полу.

Выполнение: 8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочка.

Повторить: 3 раза.

## **Комплекс утренней гимнастики – январь - II**

### **1. «ДО СВИДАНИЯ»**

И. п. : ноги слегка расставить, платочек опущен.

Выполнение: платочек вверх, помахать, посмотреть, опустить. После 2 повторений переложить платочек в другую руку.

Повторить: 3 раза.

### 2. «НА КОЛЕНИ»

И. п. : ноги врозь, платочек вверх.

Выполнение: наклон вперед, платочек к коленям, вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

### 3. «НЕ УРОНИ»

И. п. : сидя, платочек на коленях, руки упор с боку.

Выполнение: согнуть и выпрямить ноги.

Повторить: 5-6 раз.

### 4. «ВОКРУГ ПЛАТОЧКА»

И. п. : ноги слегка расставить, платочек на полу.

Выполнение: подняться на носки, обойти вокруг платочка в одну и другую сторону.

Повторить: 3 раза.

## **Комплекс утренней гимнастики – февраль - I**

### **1. «МЯЧ ВПЕРЕД»**

И. п. : ноги слегка расставить, мяч опущен.

Выполнение: мяч вперед, опустить, сказать «вниз».

Повторить: 5-6 раз.

### 2. «ПОКАЖИ МЯЧ»

И. п. : ноги врозь, мяч опущен.

Выполнение: наклон вперед, мяч вперед, посмотреть, опустить.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ВЫШЕ МЯЧ»

И. п. : сидя на пятках, мяч опущен.

Выполнение: подняться на колени, мяч вверх, посмотреть, опустить.

Повторить: 5-6 раз.

4. «МЯЧ ОТДЫХАЕТ»

И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс, мяч на полу.

Выполнение: 4 пружинки и 8 подпрыгиваний, ходьба вокруг мяча.

Повторить: 3 раза.

### **Комплекс утренней гимнастики – февраль - II**

#### **1. «ДАЛЬШЕ ВПЕРЕД»**

И. п. : ноги слегка расставить, мяч перед грудью.

Выполнение: руки вперед, вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

2. «КАТАЕМ»

И. п. : сидя, ноги врозь, руки за спину, мяч на полу.

Выполнение: наклон вперед, покатавать мяч вперед, к себе, вернуться в и. п.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПОГЛАДИМ»

И. п. : ноги слегка расставить, мяч на полу.

Выполнение: присесть, погладить, сказать «гладкий», выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ВЕСЕЛЫЕ МЯЧИКИ»

И. п. : ноги слегка расставить, мяч опущен.

Выполнение: 8 подпрыгиваний и ходьба на месте, подняв мяч.

Повторить: 3 раза.

### **Комплекс утренней гимнастики – март - I**

#### **1. «ПОКАЖИ КУБИКИ»**

И. п. : ноги слегка расставить, кубики за спину.

Выполнение: кубики вперед, сказать «вот», спрятать за спину.

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПОКАЖЕМ ДРУГ ДРУГУ»

И. п. : ноги врозь, кубики у пояса.

Выполнение: поворот в сторону, показать кубики, сказать «вот», вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

3. «НЕТ КУБИКОВ»

И. п. : сидя кубики в стороны.

Выполнение: кубики к животу, согнутыми ногами прикрыть кубики, сказать «нет», выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

4. «МЯЧИКИ»

И. п. : ноги слегка расставить, кубики опущены.

Выполнение: 2 пружинки, 8 подпрыгиваний и ходьба.

Повторить: 3 раза.

### **Комплекс утренней гимнастики – март - II**

#### **1. «КУБИКИ ВМЕСТЕ»**

И. п. : ноги слегка расставить, кубики за спину.

Выполнение: кубики вперед, постучать, сказать «тук-тук», спрятать кубики за спину.

Повторить: 5-6 раз.

## 2. «ПОЛОЖИ И ВОЗЬМИ»

И. п. : сидя, ноги врозь, кубики у плеч.

Выполнение: наклон вперед, положить кубики у пяток, руки к плечам. Так же взять кубики.

Повторить: 5-6 раз.

## 3. «НЕТ КУБИКОВ»

И. п. : сидя, кубики в стороны.

Выполнение: кубики к животу, согнутыми ногами прикрыть кубики, опустить голову, сказать «нет».

Повторить: 5-6 раз.

## 4. «ОСТОРОЖНО И ЛЕГКО»

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз, кубики на полу с боков.

Выполнение: 2 пружинки, 8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой на месте.

Повторить: 3 раза.

### **Комплекс утренней гимнастики – апрель - I**

#### **1. «ИГРАЕМ»**

И. п. : ноги слегка расставить, ленточка опущена.

Выполнение: помахать, вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

#### 2. «ПЕРЕДАЙ ЛЕНТОЧКУ»

И. п. : ноги врозь, ленточка опущена.

Выполнение: помахать над головой, переложить в другую руку, наклониться, переложить в другую руку, вернуться в и. п.

Повторить: 3-4 раза.

#### 3. «СОГНИ НОГИ»

И. п. : сидя, ноги вперед, ленточка между ног.

Выполнение: согнуть ноги, выпрямить, не задевая ленточки.

Повторить: 5-6 раз.

#### 4. «ЛЕНТОЧКАМ ВЕСЕЛО»

И. п. : ноги слегка расставить, ленточки опущены.

Выполнение: 8 подпрыгиваний с взмахом ленточек.

Повторить: 3 раза.

### **Комплекс утренней гимнастики – апрель - II**

#### **1. «ПОМАШИ ВНИЗУ»**

И. п. : ноги слегка расставить, ленточку вверх.

Выполнение: опустить ленточку вниз, помахать, поднять вверх.

Повторить: 5-6 раз.

#### 2. «ПОМАШИ ВНИЗУ»

И. п. : ноги врозь ленточка за спиной.

Выполнение: наклон вперед, помахать, сказать «вниз», спрятать ленточку за спину.

Передать в другую руку.

Повторить: 5-6 раз.

#### 3. «НОГУ ЧЕРЕЗ ЛЕНТОЧКУ»

И. п. : сидя, ноги врозь, ленточка на полу между ног, руки упор сзади.

Выполнение: перенести через ленточку правую (левую) ногу, вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

#### 4. «НОГАМ И ЛЕНТОЧКЕ ВЕСЕЛО»

И. п. : ноги слегка расставить, ленточка опущена.

Выполнение: 8 подпрыгиваний и ходьба с взмахом ленточки.

Повторить: 3 раза.

### **Комплекс утренней гимнастики – май - I**

#### **1. «ПОКАЖИ РУКИ»**

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение: руки вперед, выпрямить, вниз, сказать, «вниз».

Повторить: 5-6 раз.

#### **2. «ГДЕ КОЛЕНИ»**

И. п. : ноги на ширине плеч, руки за спину.

Выполнение: наклон вперед, ладони на колени, выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

#### **3. «ШАГАЮТ НАШИ НОЖКИ»**

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение: высоко попеременно поднимать ноги, размахивая руками.

Повторить: 5-7 сек., 3 раза.

#### **4. «ПОДПРЫГИВАНИЕ»**

И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс.

Выполнение: 8-10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

### **Комплекс утренней гимнастики – май - II**

#### **1. «ШАРИК»**

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину.

Выполнение: согнуть руки, кисть в кулак, ближе ко рту и надуть шарик, развести руки в стороны, выпрямить – надули, руки вверх, посмотреть – улетел, вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

#### **2. «ГДЕ КОЛЕНИ»**

И. п. : сидя, ноги врозь, руки упор сзади.

Выполнение: наклон вперед, ладони на колени, выпрямиться, говорить «вот».

Повторить: 5-6 раз.

#### **3. «СПРЯЧЬ ГОЛОВУ»**

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину.

Выполнение: присесть, обхватить колени, голову опустить, вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

#### **4. «МЯЧИКИ»**

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение: 4 пружинки и 8 подпрыгиваний – прыгают мячики, чередуя с ходьбой.

Повторить: 3 раза.