



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

ГИМНАСТИКА

ВО МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

НАМУНА

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1

(сентябрь)

Комплекс ОРУ «Дружная семья»

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопки перед лицом 8 раз под слова:

«Папа, мама, брат и я вместе — дружная семья!»

Вернуться в и.п.. Повторить 3 раза.

2. «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. «Папа большой, а я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький.»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза.

5. «Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра с речевым сопровождением «Кто живет у нас в квартире?»

Перед началом игры дети образуют круг. Педагог находится в центре круга, он произносит текст и показывает движения, которые дети повторяют.

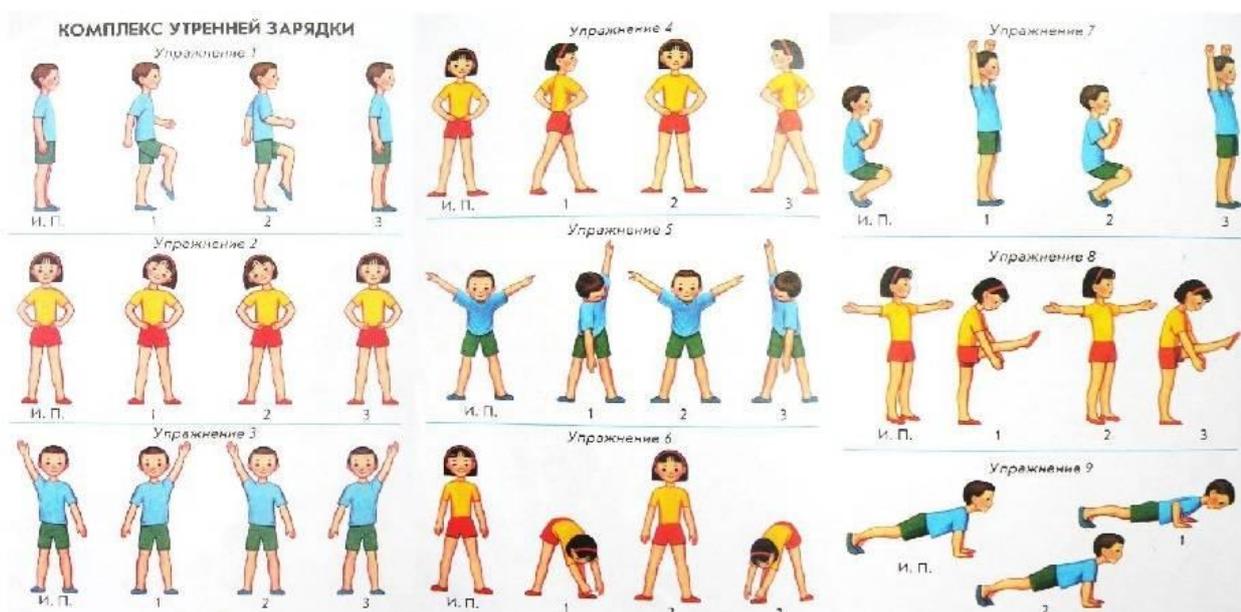
Кто живет у нас в квартире? *Шагают на месте.*

Раз, два, три, четыре. Будем мы сейчас считать — Раз, два, три, четыре, пять! *Хлопают в ладоши.*

Мама, папа, брат, сестра — Сосчитаю всех едва! *Выполняют «пружинку», руки на пояс.*

Самый главный — это я, *Прикладывают руки к груди.*

Вот и вся моя семья! *Поднимают руки вверх, затем медленно опускают вниз.*



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2 (сентябрь)

Комплекс ОРУ «Веселые погремушки»

Есть веселые игрушки,
— Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Им название —
погремушки,
— Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Любят дети в
них играть,
С ними прыгать и скакать!

1. «Поиграй перед собой»

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки за
спину. Погремушки вперед, погнеть и
спокойно опустить за спину. Дыхание про-
извольное. Повторить 5 раз.

2. «Покажи и поиграй»

И. п.: ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, пока-
жи погремушки, вдох, выдох, погнеть «вот».
Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 5 раз.

3. «Погремушки к коленям»

И. п.: ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям — выдох.
Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Осторожно выдохнуть, чтобы при наклоне вперед
они старались ноги в коленях не ударить.

4. «Прыг-скок»

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки опущены; 6—8 подпрыгиваний; 6—8 шагов со взмахом
погремушками в стороны. Повторить 2—3 раза.

5. «Погремушки вниз»

И. п.: ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох
ртом, губы тянуть вперед. Повторить 3—4 раза.
При последнем повторении упражнения — присесть на корточки, погремушки под щечку.

Игра малой подвижности «Найди погремушку»

Инвентарь: одна погремушка.

Погремушка заранее перед занятием спрятана педагогом на площадке. Дети образуют круг,
берутся за руки. Педагог встает в круг вместе с детьми. Держась за руки, дети и педагог идут по
кругу. Педагог произносит текст:

С вами мы гулять пойдём,

Погремушку мы найдём.

Раз, два, три, четыре, пять —

Будем все ее искать.

Ходим тихонько,

Ищем внимательно,

Погремушку мы найдём обязательно!

Идите, дети, искать погремушку!

Дети расходятся по площадке, ищут погремушку. Когда кто-либо из детей находит игрушку, он
должен принести ее педагогу. Игра повторяется.



МАМУША

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1 (октябрь)

Комплекс ОРУ «Разноцветные мячи»

Инвентарь: мячи резиновые — в соответствии с количеством детей в группе.

Очень любят все ребята в мячики
играть,

С разноцветными мячами
упражнения выполнять!

Мячики разные — зеленые и
красные,
Крепкие, новые, звонкие, веселые.

1. «Выше мяч»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч
опущен. Мяч вверх, посмотреть,
опустить, сказать «вниз». Повторить
4—5 раз.

2. «Вот он»

И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью.
Наклон вперед, мяч вперед, сказать
«вот он». Вернуться в и. п. Повторить
4—5 раз. Ноги в коленях не сгибать.

3. «Веселый мяч»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч
перед ногами, руки за спину.

Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

4. «Подпрыгивание»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг мяча — круг и 8—10 шагов со взмахом рук. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

5. «К себе и вниз»

И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «вниз». Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра с речевым сопровождением «Мой веселый звонкий мяч»

Дети образуют круг. Посередине круга находится педагог, в руках у него мяч. Педагог показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, затем кладет мяч около ног на землю и предлагает детям выполнить упражнения, повторяя их вслед за ним. Педагог медленно читает текст и вместе с детьми выполняет следующие движения.

Мой веселый звонкий мяч, *Выполняют «пружинку», руки на пояс.*

Ты куда помчался вскачь? *Наклоны вправо-влево, руки полочкой одна на другую на уровне груди*

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой!

Наклон вперед, руки вперед – в стороны.

С. Маршак

Затем педагог предлагает детям попрыгать вместе с мячом, одновременно снова повторяя текст стихотворения. Дети прыгают на двух ногах, положение рук произвольное. Закончив читать текст, педагог говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают от педагога к заранее указанному ориентиру (дерево, куст, беседка и т. п.). Педагог делает вид, что ловит детей



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2

(октябрь)

Комплекс ОРУ «Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»

Чтобы быть здоровым,
Чистым и красивым,
Нужно умываться
Белым нежным мылом!
Полотенцем растереться,
Причесаться гребешком,
В одежду чистую одеться
И в детский сад пойти потом!

1. «Чистые ладошки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Руки поднять вверх, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить 4—5 раз.

2. «Стряхнем водичку»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Руки поднять вверх; круговые движения кистью — «стряхивают водичку»; наклоны туловища произвольные. Повторить 4—5 раз.

3. «Помоем ножки»

И. п.: ноги врозь, руки на поясе. Руки поднять вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки опустить. Лопнувшись, колени не сгибать. Повторить 4—5 раз.

4. «Мы — мыльные»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

5. «Чтобы чистым быть всегда, Людам всем нужна... (вода)!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а». Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра «Пузырь»

Дети вместе с педагогом берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близ друг к другу. Педагог говорит:

*Раздувайся, пузырь, Раздувайся вверх и вишь,
Раздувайся, пузырь, Пузырь мыльный и цветной,
Раздувайся большой, Оставайся такой Да не лопайся.*

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока педагог не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом «Хлоп!» *Вариант.* После слов «лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук «ш-ш-ш» — воздух выходит. Затем дети снова надувают пузырь — отходят назад, образуя большой круг.



Zokirjon Admin bilan

**+99891-328-88-38 nomerga murojaat
qilishingiz yoki shu nomerdagi telegram
orqali bog'lanishingiz so'raladi.**

**Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob
beriladi**

**Rus MTTlar uchun Kichik guruhlariga
Ertalabki badantarbiyani to'liq holda olish
uchun telegramdan yozing.**



Narxi: 10 ming so'm

Telegram kanalimiz:

@maktabgacha_tt

To'lov uchun: UZCARD *880*8600 0201 6485 8693*summa#

Nabiyev Zokirjon plastik egasi



DIQQAT!!!

Sizga bu omonat qilib beriladi.

To'liq holda olganingizdan so'ng:

Faqat o'zingiz uchun foydalaning.

Hech kimga bermang hattoki eng

yaqin insoningizga ham

Kanal va gruppalariga tarqatmang.

**Omonatga hiyonat
qilmang.**