



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №7 «Незабудка»

Картотека утренней гимнастики
для детей младшей группы

Разработал:
инструктор по физической
культуре Хазиева Р.Ф.

г. Мегион

Комплекс № 1

сентябрь (1 неделя)

«Большие и маленькие»

Ходьба за инструктором, бег стайкой.

Построение врассыпную.

1. «*Какие мы стали большие*». И.п.– ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. «*Какие мы были маленькие*». И.п.– ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. «*Улыбнулись*». И.п.– ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот в сторону, вернуться в исходное положение. В другую сторону. (5 раз)

4. «*Нам весело*». И.п.– ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).

Ходьба в колонне по одному за инструктором (у него в руках флажок).

Комплекс № 2

сентябрь (2 неделя)

«Птички»

Водная часть: Ходьба и бег в колонне по одному за инструктором (он изображает паровозик). Построение в круг.

1. «*Птички машут крыльями*». И.п.– ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. (4 раза).

2. «*Птички пьют воду*». И.п.– ноги на ширине ступни, руки убрать за спину. Наклон вперед, руки отвести назад; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. «*Птички клюют зерна*». И.п.– то же. Присесть, постучать указательным пальцем по полу, встать. (5 раз).

4. «*Птички подпрыгивают*». И.п.– ноги слегка расставлены. 6-8 подскоков (2 раза в чередовании с ходьбой)

Спокойная ходьба друг за другом, упражнение на дыхание.

Комплекс № 3

октябрь (1 неделя)

«Потанцуем»

Водная часть: Ходьба обычная, на носках, бег по кругу. Построение в круг.

1. «*Встретились*». И.п.– ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны, улыбнуться, сказать «Ах!», опустить руки (5 раз).

2. «*Повороты*». И.п.– ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, развести руки в стороны, сказать «Ох!», вернуться в и.п. (4 раза).

3. «*Притопы*». И.п.– стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Поднимать одну ногу, согнутую в колене, притопывать, говорить «Топ!». То же другой ногой.

4. «*Пружинки*». И.п.– ноги слегка расставлены. 6 полуприседаний, руками изображать фонарики.

5. «*Попрыгаем*». И.п.– ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.

Комплекс № 4

октябрь (1 неделя)

«Пузырь»

Водная часть: Ходьба и бег в колонне друг за другом (в чередовании 2-3 раза).

Построение в полукруг.

1. «*Надуем пузырь*». И.п.– ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднести руки ко рту, сказать «ф-ф-ф», опустить их, спрятать назад. (5 раз).

2. «*Большой пузырь*». И.п.– то же. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. «*Пузырь лопнул*». И.п.– ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, сказать «хлоп!», встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. «*Пузыри полетели*». Легкий бег на носках врассыпную. Присесть «*Пузыри опустились*», подышать носом (2-3 раза).

Комплекс № 5
ноябрь (1 неделя)
«Нам весело»

Водная часть: Ходьба в колонне по одному обычная, с высоким подниманием колена, бег обычный, на носках. Построение в две шеренги около ориентиров по числу детей.

1. *«Веселые руки»*. И.п.– ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки вперед, повертеть ладонями, опустить (5 раз).
2. *«Веселые ножки»*. И.п.– то же, руки на пояс. Поочередно выставлять ногу вперед на пятку (6 раз).
3. *«Наклонись-улыбнись»*. И.п.– стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки в стороны, улыбнуться; вернуться в и.п. (5 раз).
4. *«Пружинки»*. И.п.– ноги слегка расставлены. Выполнять пружинку с поворотом вправо и влево.
5. *«Повеселимся»*. И.п.– ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (2-3 раза).

Комплекс № 6
ноябрь (2 неделя)

Упражнения с погремушками

Водная часть: Ходьба и бег в колонне с остановкой по сигналу. Построение в две шеренги около ориентиров по числу детей.

1. *«Погреми»*. И.п.– ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперед, погреметь погремушками, опустить руки, вернуться в и.п.
2. *«Постучи погремушкой»*. И.п.– ноги на ширине плеч, погремушки за спиной, наклониться, постучать погремушками по коленям, выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз).
3. *«Положи погремушку»*. И.п.– ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, вернуться в и.п. (4 раза).
4. *«Весело попрыгаем»*. И.п.– ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах.
5. *«Посмотри на погремушку»*. И.п.– то же. Поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить (4-5 раз).

Комплекс № 7
декабрь (1 неделя)
«Музыкальные игрушки»

Водная часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу «самолёты» - бег врассыпную, покачивая руками. Построение в круг.

1. *«Погремушки»*. И.п.– стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Руки сжать в кулаки, поднять вверх, потрясти, опустить (5 раз).
2. *«Барабан»*. И.п.– стоя ноги на ширине плеч, руках внизу за спиной. Наклониться, постучать указательными пальцами по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться, вернуться в И.п. (4-5 раз).
3. *«Дудочка»*. И.п.– стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать «ду-ду-ду», вернуться в и.п. (4-5 раз).
4. *«Тарелки»*. И.п.– то же. Вытянуть прямые руки вперед, ударять ладонями друг о друга, поочередно поднимая и опуская руки.
5. Легкий бег в колонне друг за другом, переход на ходьбу.

Комплекс № 8
декабрь (2 неделя)

Упражнения с султанчиком

Водная часть: Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу. Построение в две шеренги по ориентирам.

1. И.п.– стоя ноги на ширине ступни, руки внизу, султанчик в одной руке. Взмахнуть султанчиком вверх-вниз. То же другой рукой
2. И.п.– сидя ноги врозь, держать султанчик обеими руками. Наклон вперед, постучать палочкой об пол, выпрямиться (4-5 раз).
3. И.п.– на ширине ступни, руки внизу, султанчик в одной руке. Присесть, руки вынести вперед, переложить султанчик из одной руки в другую, встать, вернуться в исходное положение (4 раза).
4. И.п.– ноги чуть расставлены. Прыжки на двух ногах, размахивая султанчиком над головой (8 прыжков в черед. с ходьбой).
5. Упражнение на дыхание: поднять руки вверх, посмотреть на султанчик – вдох, опустить руки – выдох (3 раза).

Комплекс № 9
январь (1 неделя)
«Зима»

Водная часть: Ходьба в колонне друг за другом, обычная, с высоким подниманием колена «по сугробам», прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу. Построение в круг.

1. *«Погреем руки»*. И.п.– стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять согнутые руки, потереть ладони друг о друга, опустить (5 раз).
2. *«За снежинкой»*. И.п.– стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо вернуться в и.п. То же влево (4-5 раз).
3. *«Снежки»*. И.п.– стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Имитировать бросание снежков, с приседанием (5 раз).
4. *«Погреем ноги»*. И.п.– стоя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, похлопать себя по коленям, выпрямиться (4 раза).
5. *«Поймай снежинку»* Прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши над головой, в чередовании с ходьбой (2 раза).

Комплекс № 11
февраль (1 неделя)
«Зайчики»

Водная часть: Ходьба и бег в колонне за инструктором «змейкой» между предметами. Построение по ориентирам.

1. *«Зайчики слушают»*. И.п.– стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять согнутые руки вверх, сделать «ушки», опустить (5 раз).
2. *«Поджали лапки»*. И.п.– сидя, прямые ноги вместе, руки сзади в упоре. Подтянуть ноги к себе, обнять руками, вернуться в и.п. (4-5 раз).
3. *«Зайчики прячутся»*. И.п.– стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Приседания (5 раз).
4. *«Зайки прыгают»*. И.п.– стоя ноги вместе, руки – лапки – согнуты в локтях. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (2 раза). Ходьба в колонне друг за другом.

Комплекс № 10
январь (2 неделя)
Упражнения с кубиком

Водная часть: Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Зайка!» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал: «Птички» легкий бег.

1. *«Не урони кубик»*. И.п.– ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу. Руки в стороны; затем убрать руки за спину, переложить кубик в другую руку. Повторить, перекладывая кубик (5 раз).
2. *«Меняем ручки»*. И.п.– сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, поставить кубик на пол между носками ног, выпрямиться. Наклон – взять кубик левой рукой, вернуться в И.п. (4-5 раз).
3. *«Переворот»*. И.п.– лежа на спине, руки с кубиком вытянуты за головой, ноги прямые. Переворот на живот без помощи рук и ног, переворот на спину (4 раза).
4. *«Попрыгунчики»*. 8 подскоков на месте около кубика, чередуя с ходьбой. (2-3 раза).

Комплекс № 12
февраль (2 неделя)
«Веселые зверята»

Водная часть: Ходьба в колонне по одному обычная, «мышки», «медведи», «лягушки» (прыжки над двух ногах, продвигаясь по кругу). Построение в круг.

1. *«Длинный жираф»*. И.п.– ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки вверх через стороны, вернуться в и.п. (4-5 раз).
2. *«Слон качает головой»*. И.п.– ноги врозь, руки на голову, локти в стороны. Наклоны туловища вправо, влево (4-5 раз).
3. *«Веселые обезьянки»*. И.п.– стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Присесть, подняться, хлопнуть в ладоши над головой (4 раза).
4. *«Пес машет хвостиком»*. И.п.– стоя на четвереньках. Движения ног вправо – влево.
5. *«Бельчата»*. И.п.– ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Прыжки на двух ногах на месте. *Мы веселые ребята,
Мы пушистые бельчата.
Будем прыгать целый день,
Прыгать нам совсем не лень!*

Комплекс № 13**март (1 неделя)****«Гуси»**

Водная часть: Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, с высоким подниманием колен. Бег колонной.

Построение в три шеренги по ориентирам.

1. *«Гуси машут крыльями»*. И.п.– ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «га-га-га», опустить (5 раз).

2. *«Гуси шипят»*. И.п.– ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвес-ти назад, произнести «ш-ш-ш», вернуться в и.п. (5 раз).

3. *«Гуси клюют зерна»*. И.п.– ноги на ширине ступни, руки внизу. Присесть, руки на колени, голову опустить; встать (4-5 раз).

4. *«Гуси полетели»*. И.п.– то же.

Подпрыгивать на месте, одновременно поднимая и опуская руки (2-3 раза по 6 прыжков в чередовании с ходьбой).

5. Спокойная ходьба в колонне друг за другом.

Комплекс № 14**март (2 неделя)****Упражнения с кубиками**

Водная часть: Ходьба и бег в колонне по одному за инструктором, бег врассыпную.

1. И.п.– ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в и.п. (5 раз).

2. И.п.– ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в и.п. (4-5 раз).

3. И.п.– ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, кубики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в и.п.

4. И.п.– лёжа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в и.п. (4 раза).

5. И.п.– ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

Комплекс № 15**апрель (1 неделя)****«Весна»**

Водная часть: Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются. Построение в полукруг.

1. *«Деревья качаются»*. И.п.– ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки вверх, немного отвести вправо – влево, произнести «ш-ш-ш», опустить (5 раз).

2. *«Кустики качаются»*. И.п.– ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться (5 раз).

3. *«Ветер»*. И.п.– ноги на ширине ступни, руки внизу. Наклониться вперед, поднести руки ко рту, подуть, вернуться в и.п. (4-5 раз).

4. *«Воробушки прыгают»*. И.п.– то же. Прыжки на двух ногах на месте (2 раза по 8 прыжков в чередовании с ходьбой).

5. Спокойная ходьба в колонне друг за другом.

Комплекс № 16**апрель (2 неделя)****Упражнения с мячом**

Водная часть: Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6-8 шт). Бег с изменением темпа.

1. *«Подними мяч»* И.п.– ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить вниз (5 раз).

2. *«Положи мяч»* И.п.– ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклон, положить мяч на пол, выпрямиться. Затем наклониться, взять мяч (3-4 раза).

3. *«Приседания»* И.п.– ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладошки к ладошке, встать, вернуться в И.п. (4-5 раз).

5. И.п.– сидя ноги врозь, мяч перед собой. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног (подалеже от себя), выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз).

6. И.п.– ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

**Комплекс № 17 (2 младшая группа)
май (1 неделя)**

«Цветы»

Водная часть: Ходьба и бег в колонне с изменением направления движения по сигналу. Построение в три шеренги по ориентирам.

1. *«Соберем большой букет».* И.п.– ноги на ширине ступни, руки внизу. Развести руки в стороны, сказать «вот», опустить вниз (5 раз)

2. *«Понюхаем цветы».* И.п.– ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, вернуться в и.п. (5 раз).

3. *«Покажи цветок».* И.п.– ноги на ширине плеч, руки согнуты у груди. Поворот с рукой в сторону (4 раза).

4. *«Где ромашки?».* И.п.– ноги на ширине ступни, руки на пояс. Подняться на носки, посмотреть вперед, опуститься (5 раз).

5. *«Бабочки над цветами».* Легкий бег на носках врассыпную, имитируя руками движения крыльев бабочек.

**Комплекс № 18 (2 младшая группа)
май (2 неделя)**

Упражнения с флажками

Водная часть: Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» - присесть. Ходьба и бег врассыпную.

1. И.п.– ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки через стороны вверх, скрестить; опустить флажки вниз, вернуться в и.п.

2. И.п.– ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой (руки прямые), выпрямиться, вернуться в и.п.

3. И.п.– ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в и.п.

5. И.п.– ноги слегка расставлены, флажки лежат на полу. Прыжки на двух ногах вокруг флажков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.