

Картотека утренней гимнастики. Младшая группа.

1. Курочки

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. "Курочки машут крыльями". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать "Ко-ко", опустить. Повторить 4 раза.

2. "Курочки пьют воду". И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. "Курочки клюют зёрна". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать, повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

2. Нам весело

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. "Весёлые ручки". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперёд, повернуть ладонями, опустить. Повторить 5 раз.

2. "Весёлые ножки". И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперёд, дотронуться до носков, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. "Прыжки на месте". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 8 прыжков на месте.

Ходьба друг за другом.

3. Музыкальные ребята

Ходьба друг за другом. Бег, построение в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

Общеразвивающие упражнения

1. "Погремушки". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки сжать в кулаки, поднять вверх, потрясти ими, опустить за спину. Повторить 5 раз.

2. "Барабан". И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Наклониться, постучать указательными пальцами по коленям, сказать

"бум-бум", выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. "Дудочка". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать "ду-ду-ду", встать на полную ступню, опустить руки. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

4. Зима

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. "Погреем ручки". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, сказать "хлоп-хлоп", опустить вниз. Повторить 5 раз.

2. "Погреем ножки". И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться, похлопать по коленям, сказать "хлоп-хлоп", выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. "Попрыгаем". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 6 прыжков на двух ногах на месте, ходьба на месте, вновь повторить прыжки.

Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

5. Игра с кубиками

Дети берут два кубика, по одному в каждую руку. Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с кубиком

1. "Раскачиваем руки". И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. Раскачивать руками вперёд-назад. Повторить 5 раз.

2. "Постучим кубиками". И.п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. Наклониться вперёд, постучать кубиками по коленям, выпрямиться. Повторить 3 раза.

3. "Положим кубики". И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. Присесть, положить кубики на пол, выпрямиться, присесть, взять кубики, выпрямиться. Повторить 3 раза.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

6. Зайчики

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами по кругу.

Общеразвивающие упражнения

1. "Зайчики слушают". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые в локтях руки вверх, указательные пальцы приставить к голове-"ушки", опустить руки вниз. Повторить 5 раз.
2. "Зайчики поджали лапки". И.п.: сидя. ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к себе, обнять их руками, выпрямить ноги, опустить руки. Повторить 5 раз.
3. "Зайчики прыгают". И.п.: ноги слегка расставлены, руки-"лапки"-согнуты у груди. выполнить 6 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте. Повторить 2 раза.

Ходьба друг за другом с перестроением из круга. Спокойная ходьба.

7. Самолёты

Стулья расставлены в шахматном порядке. Ходьба друг за другом. Бег вокруг стульев. Ходьба между стульями. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. "Самолёты". И.п.: сидя на стуле, не облачиваясь на спинку, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, ладони вниз, опустить. Повторить 5 раз.
2. "Самолёты летят". И.п.: сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руками держаться за сидение с боков. Наклониться вперёд, руки отвести назад, выпрямиться, руки опустить. повторить 5 раз.
3. "Поднимаемся ввысь". И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Привстать на носки, опуститься. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег вокруг стульев. Ходьба друг за другом.

8. Гуси

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба по кругу за первым и за последним. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. "Гуси машут крыльями". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать "га-га-га", опустить. Повторить 4 раза.
2. "Гуси шипят". И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, руки отвести назад, произнести "ш-ш-ш", выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. "Гуси клюют зёрна". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки положить на колени, голову опустить, встать. Повторить 5 раз.
4. "Гуси полетели". И.п.: то же. Поднять руки вверх, опустить. Повторить

5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

9. Игры с погремушкой

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба по кругу за первым и последним.
Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой

1. "Погремим погремушкой". И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Раскачивание рук вперёд-назад. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.
2. "Постучим погремушкой". И.п.: ноги на ширине плеч, руки с погремушкой внизу. Наклониться постучать погремушкой по коленям, сказать "тук-тук", выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить те же движения.
3. "Положим погремушку". И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Присесть, положить погремушку, выпрямиться. Присесть, взять погремушку, встать. Повторить упражнение, переложив погремушку в другую руку.
4. "Посмотрим на погремушку". И.п.: то же. Поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

10. Весна

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. "Деревья качаются". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки поднять вверх, немного отвести влево, потом вправо, произнести "ш-ш-ш", опустить. Повторить 6 раз.
2. "Кусты качаются". И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться влево (вправо), выпрямиться. повторить 6 раз.
3. "Ветер". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть на них, опустить. Повторить 5 раз.
4. "Воробышки радуются". И.п.: то же. Прыжки на двух ногах на месте. После шести прыжков походить на месте и ещё раз повторить прыжки.

Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

11. Игры с мячом

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба по кругу за первым и последним.

Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. "Подними мяч". И.п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках. поднять мяч вверх, опустить вниз. повторить 6 раз.
2. "Положи мяч". И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу. Наклониться, положить мяч, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться. повторить 4 раза.
3. "Приседания". И.п.: ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу. Присесть, положить мяч на пол, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать. Повторить 4 раза.
4. "Мяч вперёд". И.п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в обеих руках. Поднять мяч вперёд, опустить. Повторить 2 раза.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

12. Цветы

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. "Соберём большой букет". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.
2. "Понюхаем цветок". И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. "Покажи цветы". И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Вытянуть руки вперёд, спрятать назад. Повторить 5 раз.
4. "Где ромашки?" И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, посмотреть по сторонам, опуститься. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

13. Поиграем с флажком

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. "Переложим флажок". И.п.: ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Поднять руки вверх, помахать флажком, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в другую руку, выполнить те же движения.
2. "Постучим флажком". И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с флажком внизу. Наклониться, постучать флажком по коленям, сказать "тук-тук", выпрямиться. повторить 3 раза, переложив флажок в другую руку.
3. "Положи флажок". И.п.: ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Присесть, положить флажок, выпрямиться. Повторить 2 раза.

4. "Покажи флажок". И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Вытянуть руки перед собой, спрятать за спину. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

14. Лето

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба по кругу по часовой стрелки и против. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. "Бабочки летают". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.
2. "Потрогаем цветы". И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, дотянуться руками до пола, выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. "Дуем на одуванчик". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть на них, опустить. Повторить 4 раза.
4. "Кузнечики прыгают". И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6 прыжков на двух ногах, ходьба на месте. Повторить 2 раза.

Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

15. Играем с погремушками

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с двумя погремушками

1. "Погреми". И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушками внизу. Вытянуть руки вперёд, потрясти погремушки, опустить руки вниз. Повторить 4 раза.
2. "Постучи погремушками". И.п.: ноги на ширине плеч, погремушки внизу. Наклониться, постучать погремушками по коленям, сказать "тук-тук", выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. "Раскачивание рук". И.п.: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Руки вытянуть вперёд, отвести назад. Повторить 6 раз.
4. "Положи погремушки". И.п.: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Присесть, положить погремушки на пол, встать, присесть, взять погремушки, встать. Повторить 6 раз.
5. "Покажи погремушки". И.п.: то же. Поднять погремушки вверх, опустить вниз. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

