



Картотека

утренней гимнастики

для детей

младшего

дошкольного

возраста



«Прилетели воробьи»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- медленный бег;
- ходьба, построение свободное.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Воробышки машут крыльями»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной, руки в стороны, в и.п. (4-5раз)

2. «Спрятались воробышки»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены, присесть, обхватить руками колени, в и.п. (3-4раза)

3. «Воробышки радуются»

И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах на месте, чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.
- Упражнение на дыхание: «Дуем на крылышки»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, вдох, медленный выдох на руки, спокойная ходьба.

Усложнение:

«Спрятались воробышки»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, присесть, обхватить руками голову, в и.п.

Общая продолжительность: 5 мин.



«Весёлые погремушки»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- легкий бег;
- ходьба, берут погремушки, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Погремушки» И.п.: стоя, ноги вместе, руки с погремушкой опущены, поднять руки вверх, позвенеть погремушкой, в и. п. (4-6раз)
2. «Покажи соседу» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с погремушкой у груди, поворот вправо, позвенеть погремушкой, поворот влево, позвенеть погремушкой, в и. п. (3-4раза)
3. «Поиграй-ка погремушка» И.п.: стоя, ноги вместе, руки с погремушкой на уровне груди, прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут погремушки.
- Упражнение на дыхание: «Хлопушки» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, руки вверх (вдох); наклониться, хлопок по коленям (выдох).
- Спокойная ходьба.

Усложнение:

«Погремушка» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с погремушкой перед грудью, поворот вправо, позвенеть погремушкой; поворот влево, позвенеть погремушкой; в и.п.

Общая продолжительность: 5 мин.

«Дрессированная собачка»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки вверх,
- медленный бег;
- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Собачка приветствует гостей» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, наклонить голову вперед; наклонить голову назад; в и. п. (4-5раз)
2. «Собачка веселит гостей» И. п.: сидя, ноги вместе, руки на поясе, наклон вперед, коснуться руками носочков ног; в и. п. (4-5раз)
3. «Собачка радуется» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.
- Упражнение на дыхание: «Подуем в трубочку» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки сложить трубочкой, вдох; выдох в трубочку.
- Спокойная ходьба.

Усложнение:

«Собачка веселит гостей» И. п.: сидя, ноги прямые вместе, руки на поясе, согнуть ноги в коленях; в и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

«Не ленись, веселись»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- ходьба на пятках, руки на поясе;
- легкий бег;
- ходьба, берут платочки, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Дотянись» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек в руках, наклон вперед, коснуться платочком пола; в и. п. (4-5раз)
2. «Положи платочек» И. п.: сидя, ноги прямые вместе, платочек в руках, поднять платочек вверх; положить платочек на колени. (3-4раза)
3. «Поскачи» И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в правой руке, левая на поясе, подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут платочки.
- Упражнение на дыхание: «Трубочка» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки сложить трубочкой, вдох; выдох в трубочку.
- Спокойная ходьба.

Усложнение:

«Достань ногой платочек» И. п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, платочек в руках, поднять ноги вверх, коснуться платочком ноги; в и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

«В гостях у солнышка»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на пятках, руки за спиной;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- медленный бег;
- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Улыбнись» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, поворот вправо, улыбнуться; поворот влево, улыбнуться; в и. п. (4-6раз)
2. «Играем с солнечными лучиками» И. п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе, наклон вперед, хлопнуть ладонями по коленям; в и. п. (4-5раз)
3. «Радует солнышку» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.
- Упражнение на дыхание: «Дровосек» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок, вдох, поднять руки вверх; выдох, опустить руки.
- Спокойная ходьба.

Усложнение:

«Играем с солнечными лучиками» И. п.: сидя, ноги вместе, руки на поясе, наклон вперед, коснуться руками кончиков ног; в и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

«Разноцветные флажки»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе;
- ходьба на пятках, руки за спиной;
- легкий бег;
- ходьба, берут флажки, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Регулировщики» И. п.: стоя, ноги вместе, руки с флажками опущены, руки через стороны вверх; в и. п. (4-браз)
2. «Прикоснись» И. п.: сидя, ноги прямые вместе, флажки в руках, наклониться коснуться носок флажками, в и. п. (4-браз)
3. «Веселые ребята» И. п.: стоя, ноги вместе, флажки перед грудью, прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут флажки.
- Упражнение на дыхание: «Дровосек» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок, вдох, поднять руки вверх; выдох, опустить руки.
- Спокойная ходьба.

Усложнение:

«Регулировщик» И. п.: стоя, ноги вместе руки с флажками опущены, руки через стороны вверх; махи флажками над головой; в и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

«Забавный Буратино»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки вверх;
- ходьба на пятках, руки за спиной;
- медленный бег;
- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Буратино играет» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, раскачивание рук вперед - назад; в и. п. (4-браз)
2. «Буратино прячется» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, присесть, обхватить руками колени; в и. п. (3-4раза)
3. «Буратино радуется» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.
- Упражнение на дыхание: «Поем песенку» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, глубокий вдох; выдох, произнести звук «а-а-а».
- Спокойная ходьба.

Усложнение:

«Буратино играет» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, поворот вправо-влево; в и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

«Кеглю мы с собой берём, на зарядку мы идём»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки вверх;
- ходьба с высоким подниманием бедра, руки за спиной;
- легкий бег;
- ходьба, берут кегли, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «*Потянись вверх*» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кегля в правой руке, через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку; опустить руки; переложить кеглю в правую руку; в и. п. (4-6 раз)
2. «*Подними кеглю вверх*» И. п.: сидя на коленях, кегля в руках, встать на колени, поднять кеглю вверх, посмотреть на нее; в и. п. (4-6 раз)
3. «*Прыгуны*» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах продвижением вперед вокруг кегли. Чередовать с ходьбой. (2-3 раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут кегли.
- Упражнение на дыхание: «*Подыши одной ноздрей*» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, закрыть пальцем правую ноздрю, вдох-выдох; закрыть пальцем левую ноздрю, вдох-выдох.
- Спокойная ходьба.

Усложнение:

«*Прыгуны*» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, подскоки вокруг кегли.

Общая продолжительность: 5 мин.

«Просыпаются котята»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки в стороны,
- ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе;
- легкий бег;
- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 минуты)

1. «*Кошечка греет голову на солнышке*» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, поворот головы вправо-влево; в и. п. (4-6 раз)
2. «*Кошечка показалаась, затем спряталась*» И. п.: сидя на пятках, руки за спиной, встать, посмотреть вверх; в и. п. (4-6 раз)
3. «*Кошечка резвится*» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3 раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному;
- Упражнение на дыхание: «*Кошечка дышит*» И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены, глубокий вдох; выдох, произнести звук «м-м-м».
- Спокойная ходьба.

Усложнение:

«*Кошечка отдыхает*» И. п.: сидя, ноги прямые вместе, руками упор сзади, подтянуть ноги к себе; в и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

«Построим из кубиков дом»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- ходьба на пятках, руки на поясе;
- легкий бег;
- ходьба, берут кубики, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Не урони кубики» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками за спиной, соединить кубики перед собой, стукнув друг о друга; в и. п. (4-6раз)
2. «Положи- возьми» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в руках, присесть, поставить кубики на пол; присесть, взять кубики; в и. п. (4-5раз)
3. «Попрыгаем возле кубиков» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, кубики перед собой, прыжки на двух ногах на месте со сменой положения ног (врозь-вместе). Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут кубики.
- Упражнение на дыхание: «Аист» И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены, поднять руки вверх (вдох); в и. п. (выдох).
- Спокойная ходьба.

Усложнение:

«Поскачи» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, подскоки на месте.

Общая продолжительность: 5 мин.

«Спортивная прогулка»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки вверх;
- ходьба на пятках, руки на поясе;
- бег;
- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Потянулись» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, поднять руки вверх; в и. п. (4-6раз)
2. «Поклонись» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклон вперед, руки опустить вниз; в и. п. (4-6раз)
3. «Прыг- скок» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.
- Упражнение на дыхание: «Подыши одной ноздрей» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, закрыть пальцем правую ноздрю, вдох-выдох; закрыть пальцем левую ноздрю, вдох-выдох.
- Спокойная ходьба.

Усложнение:

«Поклонись» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклон вперед, коснуться руками пальцев ног; в и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

«Матрёшки»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки вверх;
- ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе;
- легкий бег;
- ходьба, берут платочки, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Покажи матрешке платочек» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек в руках, вытянуть платочек перед собой; в и. п. (4-браз)
2. «Мы спрятались» И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в руках, присесть, закрыть лицо платочком; в и. п. (4-браз)
3. «Пляшут матрешки» И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в правой руке, левая на поясе, подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3 раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут платочки.
- Упражнение на дыхание: «Подыши на платочек» И. п.: стоя, ног и на ширине плеч, платочек в прямых руках перед собой - вдох; медленный выдох на платочек.
- Спокойная ходьба.

Усложнение:

«Пляшут матрешки» И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в правой руке вверх, левая на поясе, подскоки с продвижением вперед, вокруг себя.

Общая продолжительность: 5 мин.

«Весёлые ребята»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- медленный бег;
- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Солнышко» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на кончики пальцев; в и. п. (4-браз)
2. «Прятки» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе, присесть, хлопок ладонями по коленям; в и. п. (4-5 раз)
3. «Достань с неба звездочку» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3 раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.
- Упражнение на дыхание: «Вырастим большими» И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены, поднять руки вверх и подняться на носки (вдох); в И. п. (выдох)
- Спокойная ходьба.

Усложнение:

«Прятки» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, присесть, обхватить колени руками; в и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

«Лесные жители»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, рук вверх;
- ходьба в полу приседе, руки на коленях;
- бег;
- ходьба, берут мячи, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Зайка» И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в руках внизу, подняться на носки, мяч вверх, посмотреть на него; в и. п. (4-браз)
2. «Мишка любит мед» И. п.: сидя, ноги прямые вместе, мяч в руках, наклон вперед, коснуться мячом кончиков ног; в и. п. (4-браз)
3. «Зайка - попрыгайка» И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в руках перед, грудью, прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой. (2-3 раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут мячи.
- Упражнение на дыхание: «Малый насос» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голову назад (вдох), голову вперед (выдох).
- Спокойная ходьба.

Усложнение:

«Мишка любит мед» И. п.: сидя, ноги прямые вместе, мяч в опущенных руках, присесть мяч под колени; в и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

«Гуси»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на пятках, руки на поясе;
- медленный бег;
- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Радуются гуси» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, присесть, руки в стороны, в и. п. (4-браз)
2. «Гуси играют» И. п.: стоя на коленях, руки на поясе, наклон вправо-влево; в и. п. (4-браз)
3. «Попрыгаем» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3 раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному
- Упражнение на дыхание: «Гуси шипят» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной - вдох; наклон вперед - выдох, произнести звук «ш-ш-ш».
- Спокойная ходьба.

Усложнение:

«Попрыгаем» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя.

Общая продолжительность: 5 мин.

«Наши игрушки»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- ходьба на пятках, руки на поясе;
- бег;
- ходьба, берут игрушки, построение в две колонны.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Повернись» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, игрушки в прямых руках перед собой, поворот вправо - влево; в и. п. (4-браз)
2. «Наклонись» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, игрушки в руках, наклон вперед; в и. п. (4-браз)
3. «Игрушка танцует» И. п.: стоя, ноги вместе, игрушка на уровне груди, прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут игрушки.
- Упражнение на дыхание: «Маятник» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклон вправо (вдох); в и. п. (выдох); наклон влево (вдох); в и. п. (выдох).
- Спокойная ходьба.

Усложнение:

«Игрушки танцуют» И. п.: стоя, ноги вместе, игрушка на уровне груди, прыжки на двух ногах на месте со сменой положения ног (врозь-вместе).

Общая продолжительность: 5 мин.

«Поиграем мы немножко»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки вверх;
- ходьба на пятках, руки в стороны;
- легкий бег;
- ходьба, построение в две колонны.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Хлопки» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, вытянуть руки вперед, хлопок в ладоши; в и. п. (4-браз)
2. «Спрятались ребята» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, присесть, обхватить колени руками; в и. п. (4-5раз)
3. «Мячик» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.
- Упражнение на дыхание: «Дуем на ладони» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, глубокий вдох; выдох на ладони.
- Спокойная ходьба.

Усложнение:

«Спрятались ребята» И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, присесть, положить руки на голову; в и.п.

Общая продолжительность: 5 мин.

«Бегущие ленточки»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- ходьба на пятках, руки за спиной;
- легкий бег;
- ходьба, берут ленточки, построение в две колонны.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Ленточки вверх» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены, руки через стороны вверх; в и. п. (4-браз)
2. «Ветерок» И. п.: стоя на коленях, руки с ленточками вверх, наклон вправо - влево; в и. п. (4-браз)
3. «Попрыгунчики» И. п.: стоя, ноги вместе, руки с ленточками вверх, прыжки на двух ногах на месте, с махами ленточек над головой. Чередовать с ходьбой. (2-3 раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут ленточки.
- Упражнение на дыхание: «Поем песенку» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, глубокий вдох - выдох, произнести звук «а-а-а».
- Спокойная ходьба.

Усложнение:

«Ветерок» И. п.: стоя на коленях, руки с ленточками в руках опущены, руки с ленточками перед собой вверх; в и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.