

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 156 «КАЛИНКА»
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА



Картотека утренней гимнастики
для детей младшей группы

Разработал:
инструктор по физической культуре
Маринченко О.А.

Барнаул

Комплекс № 1 (2 младшая группа)*сентябрь 1***«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 (2 младшая группа)*сентябрь 2***«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 (2 младшая группа)*октябрь 1***«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 (2 младшая группа)*октябрь 2***«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 (2 младшая группа)

ноябрь 1

«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 (2 младшая группа)

ноябрь 2

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, погребеть 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 (2 младшая группа)

декабрь 1

«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 (2 младшая группа)

декабрь 2

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 (2 младшая группа)*январь 1***«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 (2 младшая группа)*февраль 1***«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 (2 младшая группа)*январь 2***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 (2 младшая группа)*февраль 2***«Веселые зверята»**

Водная часть: Ходьба в колонне по одному обычная, «мышки», «медведи», «лягушки» (прыжки на 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 (2 младшая группа)*март 1***«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 (2 младшая группа)*март 2***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 (2 младшая группа)*апрель 1***«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 (2 младшая группа)*апрель 2***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 ладшки к ладшке, 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

«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

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.