

Картотека утренней гимнастики в раннем возрасте

Воспитатель Герасимова Л.В.



Комплекс утренней гимнастики в раннем возрасте без предметов №1 С 1- по 15 сентября

Выглянуло солнышко и зовет гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать
Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.

Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко.

Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

ОРУ «Поиграем с солнышком»

1. «Греем ладошки»

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,

Наше солнышко - колоколышко

И.п. – о.с. Руки перед, ладони вверх – и.п. – 4

раза.

2. «Ищем лучик»

Показался солнца лучик – стало нам светлее.

Справа лучик, слева - лучик, стало веселее.

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза

3. «Радуемся солнышку»

Солнцу рады все на свете и воробушки и дети.

5 раз

И.п. – о.с. – Прыжки на двух ногах на месте.

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс утренней гимнастики в раннем возрасте с платочком №2 С 15- по 30 сентября.

1.«Платочек вперед».

И.П.: ноги слегка расставить, платочек опущен, держаться за верхнюю часть с боков. Платочек вперед, опуская, сказать «вниз». То же, из И.П. платочек перед грудью. Повторить 5 раз.

2.«Спрячемся».

И.П.: ноги врозь, платочек опущен. Наклон вперед, платочек перед лицом — спрятались, опустить платочек, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3.«Сесть и встать».

Ноги слегка расставить, платочек на полу. Сесть на платочек, встать, сказать «сели». Повторить 4 раза.

4.«Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, платочек на полу. 6—8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочка или на месте. Повторить 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики в раннем возрасте без предметов №1 С 1 октября –по 15 октября

В огород мы пойдем, урожай соберем!
Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.

Эй, лошадка, го-го,
Отвези нас в огород.

Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

ОРУ «Веселый огород»

1. «Капуста»

У капусты качены -вот такой величины!

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

2. «Морковка»

Прячет морковка свой носик на грядке.

Видно, морковка играет в прятки!

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и.п. – 4раза

3. «Веселье»

Дружный наш огород веселиться и поет

И.п. – ос. Прыжки на двух ногах на месте. – 4 раза

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.
Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс утренней гимнастики в раннем возрасте с кубиками №2 С 15- по 31 октября.

1.«Постучать».

И.П.: сидя на стуле, кубики в стороны. Опустить кубики, постучать о сиденье с боков, руки в стороны. Говорить «тук, тук». Голову не опускать. Повторить 5 раз.

2.«Положи и возьми».

И.П.: то же, ноги врозь, кубики за спину. Наклон вниз, положить кубики, выпрямиться. Так же взять. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3.«Не урони».

И.П.: сидя на полу за столом, ноги вместе под стул, кубик зажат между ног, руки упор. Согнуть ноги, вернуться в и. п. Голову не опускать. Повторить 4 раза.

4.«Кубики на стул».

И.П.: ноги слегка расставить, кубики на стул. 6—8 подпрыгиваний (или пружинок) на месте и ходьба вокруг стула. Повторить 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики в раннем возрасте без предметов №1

С 1- по 15 ноября

Птицы улетали, крыльями махали.

Вот так, вот так крыльями махали.

Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.,

Птицы улетали, крыльями махали.

Вот так, вот так крыльями махали.

Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

ОРУ «Птички»

1.«Птички ходят по водичке»

Ходят по водичке птички-невелички.

Ходят, лапки поднимают птички – невелички.

Вот так, вот так ходят у водички

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

2.«Пью птички»

Сели у водички птички – невелички.

Лапки, клювики помыть сели у водички.

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

3.«Зернышки клюют»

И воробушки тут как тут, зернышки с земли клюют.

И.п.- ноги на ширине плеч руки опущены, наклоны вперед.

Полетели птички, птички невелички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс утренней гимнастики в раннем возрасте с флагжками №2 С 15- по 30 ноября.

1.«Играем».

И.П.: ноги слегка расставить, флагжок опущен.
Помахать, вернуться в И.П.. Повторить 3 раза.

2.«Передай флагжок».

И.П.: ноги врозь, флагжок опущен. Помахать над головой, переложить в другую руку, наклониться, переложить в другую руку, вернуться в И.П.. Повторить 4 раза.

3.«Согни ноги»

. И.П.: сидя, ноги вперед, флагжок на полу между ног. Согнуть ноги, выпрямить, не задевая флагжка. Повторить 5 раз.

4.«Флажкам весело».

И.П.: ноги слегка расставить, флагжки опущены. 6—8 подпрыгиваний со взмахом флагжка. Повторить 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики в раннем возрасте без предметов №1

С 1- по 15 декабря.

Чтобы нам не потеряться
Нужно за руки держаться.
Отправляемся мы в лес,
Ждет нас много в нем чудес.

Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.

По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем!

По сугробам мы идем и не чуть не устаем.

Ходьба с высоким подниманием колена 10сек.

Холодно в лесу зимой побежали все за мной
Бег в колонне по одному за воспитателем 15

сек.

ОРУ «В гости к елочке»

1.«Высокая елка»

вот полянка, вот и лес.

Вот и елка до небес.

Вот она какая,

Елочка большая!

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.

2.«Украшаем елку»

Мы сегодня принесли

Яркие игрушки.

Здесь конфеты и шары,

Пряники хлопушки

Вы игрушки доставайте елку вместе
украшайте

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ.

Наклон (внизу у пола

Комплекс утренней гимнастики в раннем возрасте с платочком №2

С 15- по 31 декабря.

1.«До свидания».

И.П.: ноги слегка расставить, платочек опущен. Платочек вверх, помахать, посмотреть, опустить. После 2—3 повторений переложить платочек в другую руку. Повторить раза.

2.«На колени».

И.П.: ноги врозь, платочек вверх. Наклон вперед, платочек к коленям, вернуться в И.П.. Повторить 4 раза.

3.«Не урони».

И.П.: сидя, платочек на коленях, руки упор сбоку. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

4.«Вокруг платочка». И.П.: ноги слегка расставить, платочек на полу. Подняться на носки, обойти вокруг платочка в одну и другую сторону. Закончить обычной ходьбой и бегом друг за другом. Повторить 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики в раннем возрасте без предметов № 1

С 1- по 15 января

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима белоснежная пришла
Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

ОРУ «Снежинки»

1.«Играем со снежинками»

В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх - И.п.. – 4 раза.

2.«Делаем снежок»

На снежок ты погляди , да смотри не урони

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза.

3.«Замерзли ножки»

Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

Раз – два, раз – два,
Вот и кончилась игра.

Комплекс утренней гимнастики в раннем возрасте с кубиками №2

С 15- по 31 января.

1. «Покажи кубики».

И.П.: ноги слегка расставить, кубики за спину.
Кубики вперед, сказать «вот», спрятать за спину.
Голову не опускать. Повторить 5 раз.

2. «Покажем друг другу».

И.П.: ноги врозь, кубики у пояса. Поворот в сторону, показать кубики, сказать «вот», вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

3.«Нет кубиков».

И.П.: сидя, кубики в стороны. Кубики к животу, согнутыми ногами прикрыть кубики, сказать «нет», можно опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

4.«Мячики».

И.П.: ноги слегка расставить, кубики опущены. 2—3 пружинки, 6—8 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 3 раза. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

Комплекс утренней гимнастики в раннем возрасте без предметов №1

С 1 – по 15 февраля

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. «Большой пузырь».

И. п. – ноги произвольно, руки вдоль туловища. В. – поднять руки вверх и развести в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Надуем пузырь».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки внизу. В. - поднести руки ко рту, сказать «ф-ф-ф», опустить их. Повторить 4 раза.

3. «Проверим пузырь».

И. п. – то же. В. - наклониться вперед, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.

4. «Пузырь лопнул».

И. п. – то же. В. – присесть, положить руки на колени, сказать «хлоп», встать.

5.Ходьба друг за другом с поворотом кругом по сигналу.

Комплекс утренней гимнастики в раннем возрасте с флагжками №2

С 15- по 28 февраля.

1. «Выше флаг».

И.П.: ноги слегка расставить, флагжок опущен. Флажок вверх, посмотреть и через сторону опустить, сказать «вниз». Повторить 3 раза.

2.«Показать и помахать».

И.П.: ноги на ширине плеч, флагжок назад. Флажок вперед, помахать, наклониться, выпрямиться, помахать, опустить. Повторить 2 раза.

3.«Не задень».

И.П.: сидя, ноги врозь, флагжок на полу между ног, руки упор сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, не задев флагжок. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

4.«Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, флагжки на полу. 8—10 подпрыгиваний. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте, не задев флагжки.

Комплекс утренней гимнастики в раннем возрасте без предметов №1 с 1- по 15 марта

Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти
легко

- Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти
легко

- Ходьба на носках 15сек.

С солнцем нам легко бежать , будем мы весну
встречать

-Бег в колонне по одному за воспитателем 30
сек.- перестроение в полукруг

ОРУ «За воротами весна»

1.«Сосульки»

Вот сосульки как морковки, нам их хочется
сорвать, Только в рот нельзя их брать.

И.п. – стать, ноги на ширине ступни
параллельно, руки внизу. Поднять руки вверх
через стороны и подняться на носочки, потом
вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Капель»

Солнце светит целый день кап-кап звенит
капель

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на
пояс. Поворот вправо с отведением правой руки
(ладонь вверх – «ловим капельки») – И.п. – 4 раза.

3.«Радуемся весне»

Ой весна, весна, весна, долгожданная пришла

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5
раз

**Комплекс утренней гимнастики в раннем
возрасте с длинным шнуром» №2
С 15- по 31 марта**

Построение в круг, размыкание.

1 .«Потягивание» 6 раз.

И.п. - ноги на ширине стопы, руки со шнуром внизу.

1- поднять руки вверх, посмотреть на шнур (вдох).

2- и.п.

2. «Приседание» 6 раз.

И.п.- ноги на ширине плеч, руки со шнуром внизу.

1- присесть, руки вперед (вдох), «сели».

2- и.п.

3. «Наклоны вперед и назад» 6 раз.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки со шнуром внизу.

1 - наклонить туловище вперед, руки вверх (выдох)

2- и.п.

3- туловище наклонить назад, руки вперед.

4- и.п.(вдох)

4. «Упражнение для рук».

И.п. - ноги вместе, руки внизу, дети перебирают пальцами шнур в одну и другую сторону.

5. Игра «Кот и мыши».

Ходьба.

Комплекс утренней гимнастики в раннем возрасте без предметов №1 с 1 –по 15 апреля

Просыпается природа, улучшается погода.
Ах, в апреле весна настоящая пришла.
Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.
Солнце в небе высоко, нас солнышком расти
легко- Ходьба на носках 15сек.

Снег растаял там и тут – ручейки звенят,
бегут.- Бег в колонне по одному за воспитателем
40 сек.- перестроение в полукруг

ОРУ «Весна»:

1.«Скворцы прилетели»

Из далеких из краев возвращаются скворцы.

Будут гнезда скоро вить, и появятся птенцы.

И.п. – стать, ноги на ширине ступни
параллельно, руки внизу. Поднять руки вверх
через стороны и подняться, потом вернуться в И.п.
– 4 раза

2.«Птички зернышки клюют»

Ходят птички там и тут, зернышки с земли
клюют.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.
Наклон вперед достать пальцами пол – И.п. – 4
раза.

3.«Ленивый кот»

лежебока кот проснулся и лениво потянулся –
что такое?

Весна долгожданная пришла

Комплекс утренней гимнастики в раннем возрасте с мешочками №2 **с 15-по 30 апреля**

Комплекс ОРУ.

1 .«Подними мешочек». 6 раз.

И.п.- ноги на узкой дорожке, мешочек внизу.

1 -2- поднять руки через стороны вверх,
переложить мешочек в
другую руку (вдох).

3-4- и.п. (вниз), темп медленный.

2. «Мешочек положить», 6 раз.

И.п.- ноги на узкой дорожке, мешочек внизу в
двух руках.

1-2- присесть, положить мешочек впереди
себя (сели).

3-4- и.п.

3. «Положи мешочек»,4 раза в каждую сторону.

И.п.- ноги на широкой дорожке, мешочек за
спиной.

1-2- наклониться вперед, мешочек положить
впереди себя (положили).

3-4- выпрямиться.

5-6- наклониться вперед, взять мешочек
(взяли).

7-8- и.п.

4. «Переложили мешочек»,5 раз.

И.п.- ноги чуть врозь, руки в стороны,
мешочек в одной руке.

1-2- руки вперед, переложить мешочек в
другую руку.

3-4- и.п. (вдох), темп умеренный.
произвольное).

Комплекс утренней гимнастики в раннем возрасте без предметов №1

С 1 мая- по 15 мая

Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет?

Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.

Чтобы травку не помять надо на носочки встать

Ходьба на носках 15сек.

А лошадка на лугу прыгает резвиться, зиму всю и всю весну

Травушка ей сниться.

Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «На лугу»

1.«Бабочка»

Расправляет крылышки бабочка красавица.

Яркая нарядная всем ребятам нравиться

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки к плечам. Руки в стороны, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Стрекоза»

Это что за вертолет, Отправляется в полет?

Это просто стрекоза, непоседа егоза.

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс.

Повороты вправо - влево – И.п. – 4 раза.

3.«Одуванчик»

Маленькие солнышки, яркие головушки.

Одуванчики цветут, распускаясь там и тут.

И.п. – сидя ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги (можно слегка развести), одновременно выпрямить руки вверх и в стороны. 5 раз

Комплекс утренней гимнастики в раннем возрасте с ленточками №2 С 15- по 31 мая.

Комплекс ОРУ.

1 .«Веселые ленточки»6 раз.

И.п.- ноги врозь, ленточки внизу.

1 -2- поднять ленточки.

3-4- и.п., темп медленный.

2. «Веселые колени»4 раза каждой ногой.

1- поднять правую ногу, согнуть в колене,
коснуться ленточками колена (выдох).

2- и.п.

3- то же другой ногой, темп медленный.

3. «Наклонись», 6 раз.

И.п.- ноги на широкой дорожке, руки с
ленточками у плеч.

1-2- наклониться, коснуться коленей
ленточками (выдох). I

3-4- и.п., темп медленный. I

4. «Помаши», 6 раз.

И.п.- ноги врозь, руки внизу.

1-2- махнуть ленточками вверх,(вдох).

3-4- и.п., темп умеренный.

5. «Ленточки качаются», 5 раз в каждую сторону.

И.п.- ноги врозь, ленточки вверху.

1 -2- наклон в одну сторону.

3-4- наклон в другую сторону, дыхание
произвольное, темп медленный.

-Ходьба.