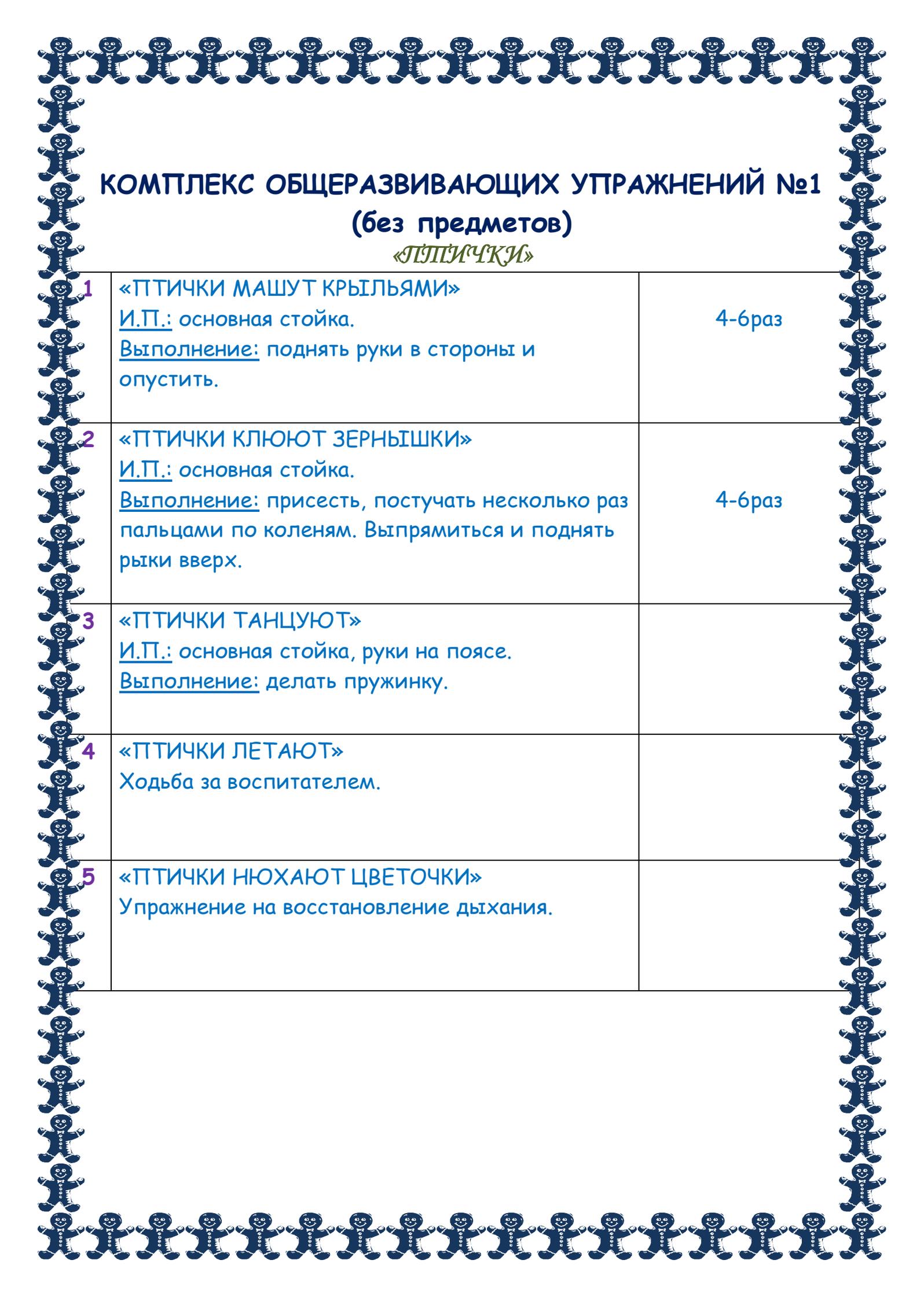




КАРТОТЕКА

КОМПЛЕКСОВ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

1 МЛАДШАЯ ГРУППА



КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №1 (без предметов)

«ПТИЧКИ»

| | | |
|---|--|--------|
| 1 | <p>«ПТИЧКИ МАШУТ КРЫЛЬЯМИ» <u>И.П.:</u> основная стойка. <u>Выполнение:</u> поднять руки в стороны и опустить.</p> | 4-6раз |
| 2 | <p>«ПТИЧКИ КЛЮЮТ ЗЕРНЫШКИ» <u>И.П.:</u> основная стойка. <u>Выполнение:</u> присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям. Выпрямиться и поднять рыки вверх.</p> | 4-6раз |
| 3 | <p>«ПТИЧКИ ТАНЦУЮТ» <u>И.П.:</u> основная стойка, руки на поясе. <u>Выполнение:</u> делать пружинку.</p> | |
| 4 | <p>«ПТИЧКИ ЛЕТАЮТ» Ходьба за воспитателем.</p> | |
| 5 | <p>«ПТИЧКИ НЮХАЮТ ЦВЕТОЧКИ» Упражнение на восстановление дыхания.</p> | |



КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УТРАЖНЕНИЙ №2 (с шишками)

| | | |
|---|---|----------------------------|
| 1 | <p>«ТОКАЖИ ШИШКУ»</p> <p><u>И.П.:</u> о.с., руки с шишками внизу.</p> <p><u>Выполнение:</u> поднять руки вперед показать шишки и спрятать их за спину</p> | 4-браз |
| 2 | <p>«БЕЛОЧКА ИГРАЕТ С ШИШКАМИ»</p> <p><u>И.П.:</u> о. с., руки опущены.</p> <p><u>Выполнение:</u> присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки.</p> | 4-браз В быстром темпе. |
| 3 | <p>«ПОТЯНУШКИ»</p> <p><u>И.П.:</u> сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях.</p> <p><u>Выполнение:</u> поднять руки в стороны - вверх, потянуться, опустить руки.</p> | 4раза |
| 4 | <p>«ДОСТАТЬ НОСОЧЕК»</p> <p><u>И.П.:</u> лежа на спине, руки вдоль туловища.</p> <p><u>Выполнение:</u> поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол.</p> | 4-браз |
| 5 | <p>«БЕЛОЧКИ ВЕСЕЛЯТЬСЯ»</p> <p>Поскоки на месте. Ходьба за воспитателем.</p> | 20-25 секунд. |



КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №3 (с кубиками)

| | | |
|---|---|-----------|
| 1 | <p>«ПОСТУЧИ» <u>И.П.:</u> стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. <u>Выполнение:</u> соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести в стороны.</p> | 4-6раз |
| 2 | <p>«ПОКАЖИ» <u>И.П.:</u> лежа на животе, руки согнуты, кубики подтянуть к плечам. <u>Выполнение:</u> выпрямить руки вперед «показали», вернулись в и.п. «спрятали»</p> | 4-6раз |
| 3 | <p>«КАРЛИКИ И ВЕЛИКАНЫ» <u>И.П.:</u> стоя, кубики опущены. <u>Выполнение:</u> присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх (делать полное приседание)</p> | 4-6раз |
| 4 | <p>«ПОСКОЧИ» Поскоки на двух ногах на месте.</p> | 15-20сек. |
| 5 | <p>ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ.</p> | |



КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УТРАЖНЕНИЙ №4 (без предметов) «В ЛЕСУ»

| | | |
|---|--|-----------|
| 1 | <p>«МАЛЕНЬКАЯ ЕЛОЧКА» <u>И.П.:</u> ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. <u>Выполнение:</u> присесть на корточки, показать руками какая елочка маленькая. Постепенно выпрямляясь, поднимают руки вверх. «Вот какая елочка выросла большая»</p> | 3-4раз |
| 2 | <p>«ВЕТЕР В ЛЕСУ» <u>И.П.:</u> ноги слегка расставлены, руки (ветки) подняты вверх. <u>Выполнение:</u> наклоны туловища в правую (левую) сторону.</p> | 4-6раз |
| 3 | <p>«ПОСАДИ СЕМЯЧКО» <u>И.П.:</u> сидя, ноги свободно лежат на полу, спина прямая, руки на коленях. <u>Выполнение:</u> наклон вперед, как можно дальше.</p> | 4-6раз |
| 4 | <p>«ПОСКОЧИ» Поскоки на месте. Ходьба на месте.</p> | 15-20сек. |
| 5 | <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> | |



КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УТРАЖНЕНИЙ №5 (с погремушками)

| | | |
|---|---|------------------------|
| 1 | <p>«<u>ПОКАЖИ</u>» <u>И.П.:</u> О.С. <u>Выполнение:</u> присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки. Присесть, взять погремушку, показать «ВОТ».</p> | 4-6раз |
| 2 | <p>«<u>ПОДНИМИ ВЫСОКО</u>» <u>И.П.:</u> сидя, ноги свободно на полу. <u>Выполнение:</u> поднять погремушку вверх, потрясти и опустить.</p> | 2-3 раза каждой рукой. |
| 3 | <p>«<u>СТРЯЧЬ</u>» <u>И.П.:</u> лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. <u>Выполнение:</u> вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди.</p> | 4-6раз |
| 4 | <p>«<u>ПОТПЛЯШЕМ</u>» <u>Выполнение:</u> свободная пляска.</p> | 15-20сек. |
| 5 | <p>ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ.</p> | |



КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №6 (с мячами)

| | | |
|---|--|-----------|
| 1 | <p><u>И.П.:</u> стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. <u>Выполнение:</u> поднять руки вверх потянуться, вернуться в и.п.</p> | 4-6раз |
| 2 | <p><u>И.П.:</u> сидя, ноги врозь мяч в руках. <u>Выполнение:</u> наклониться вперед, положить мяч между ног, выпрямиться, показать прямые руки.</p> | 4-6раз |
| 3 | <p><u>И.П.:</u> лежа на спине, мяч над головой в руках. <u>Выполнение:</u> поднять руки вверх, руки вперед, коснуться мячом стоп, вернуться в и.п.</p> | 4-6раз |
| 4 | <p>«ПОПЛЯШЕМ» <u>Выполнение:</u> свободная пляска.</p> | 15-20сек. |
| 5 | <p>ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ.</p> | |



КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №7 (с флажками)

| | | |
|---|--|-----------|
| 1 | <p>«ПОКАЖИ ФЛАЖОК» <u>И.П.:</u> ноги узкой дорожкой, флажок внизу. <u>Выполнение:</u> флажок вперед, вернуться в и.п.</p> | 4-6раз |
| 2 | <p>«ПОМАШИ ВНИЗУ» <u>И.П.:</u> ноги широкой дорожкой, флажок за спиной. <u>Выполнение:</u> наклон вперед, помахать флажком, вернуться в и.п.</p> | 4-6раз |
| 3 | <p>«ПОИГРАЙ» <u>И.П.:</u> сидя, флажки опущены. <u>Выполнение:</u> согнуть ноги, флажок вверх, поиграть; опустить, выпрямить ноги.</p> | 4-6раз |
| 4 | <p>«ПРУЖИНКА» <u>Выполнение:</u> 2-3 пружинки с взмахом флажка; 6-8 подпрыгиваний; Ходьба;</p> | 15-20сек. |
| 5 | <p>ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ.</p> | |



КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №8 (без предметов)

«ПОЕЗД»

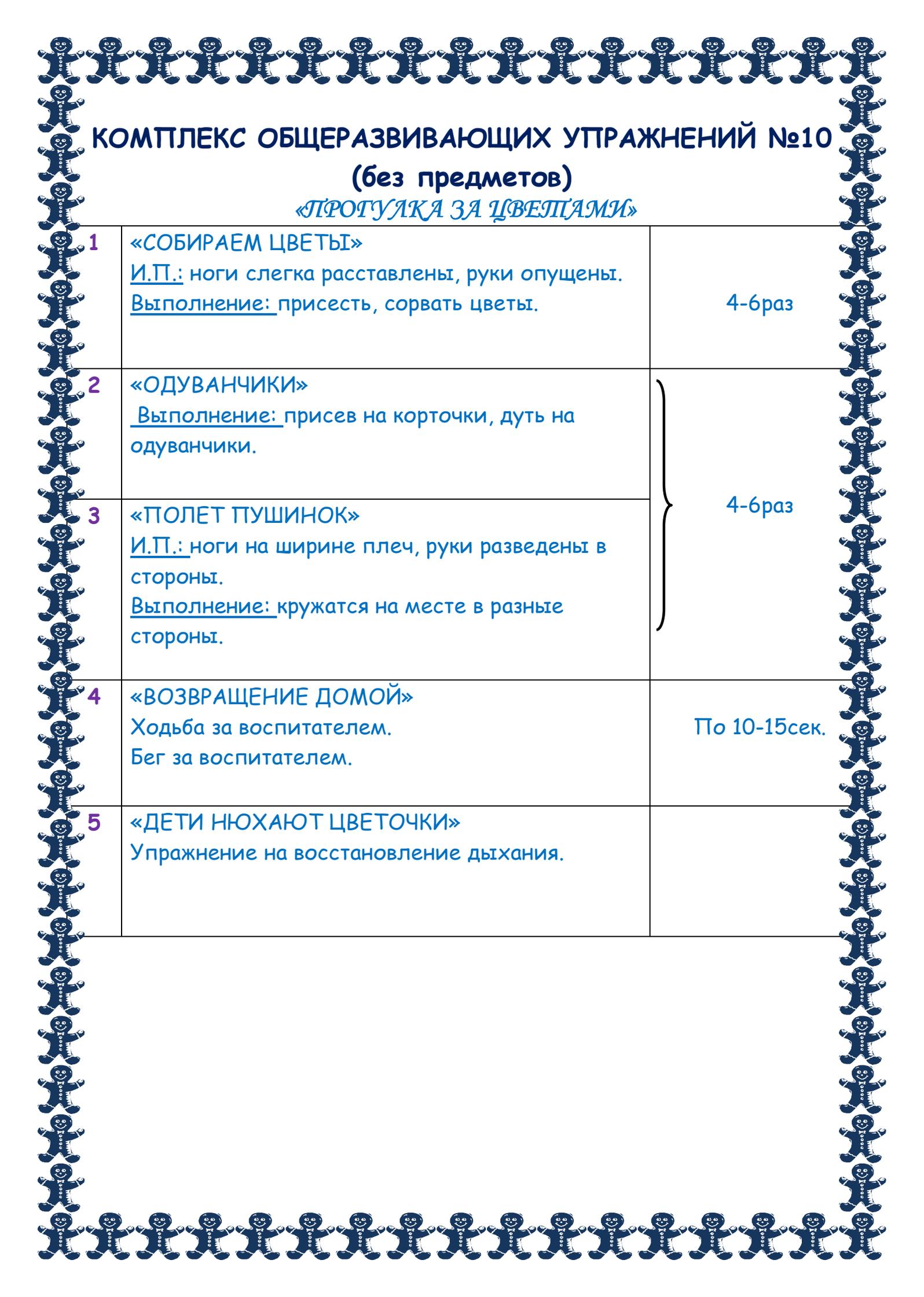
| | | |
|---|---|-----------|
| 1 | <p>«КОЛЕСА ПАРОВОЗА» <u>И.П.:</u> ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях на высоте пояса, пальцы сжаты в кулак. <u>Выполнение:</u> выгибать руки вперед и назад. «чу-чу-чу»</p> | 4-6раз |
| 2 | <p>«ПРОВЕРКА КОЛЕС» <u>И.П.:</u> ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. <u>Выполнение:</u> присесть на корточки, постучать по коленям. «ТУК-ТУК-ТУК»</p> | 4-6раз |
| 3 | <p>«В ПУТЬ» «Поезд» поехал, имитируя гудок. Сначала медленно, потом быстрее, затем опять замедляет ход.</p> | 15-20сек. |
| 4 | <p>ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ.</p> | |



КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УТРАЖНЕНИЙ №9 (без предметов)

«БАБОЧКИ»

| | | |
|---|---|-----------|
| 1 | <p>«БАБОЧКИ МАШУТ КРЫЛЬЯМИ» <u>И.П.</u>: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. <u>Выполнение</u>: поднять руки в стороны и опустить.</p> | 4-6раз |
| 2 | <p>«БАБОЧКИ СЕЛИ НА ЦВЕТОЧЕК» <u>И.П.</u>: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. <u>Выполнение</u>: присесть, опустить слегка голову вниз. Выпрямилась и полетели на другой цветок.</p> | 4-6раз |
| 3 | <p>«БАБОЧКИ ТАНЦИУТ» <u>И.П.</u>: основная стойка, руки в стороны. <u>Выполнение</u>: делать пружинку</p> | 4-6раз |
| 4 | <p>«БАБОЧКИ ЛЕТАЮТ» Бег за воспитателем.</p> | 15-20сек. |
| 5 | <p>«БАБОЧКИ НЮХАЮТ ЦВЕТОЧКИ» Упражнение на восстановление дыхания.</p> | |



КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №10
(без предметов)
«ПРОГУЛКА ЗА ЦВЕТАМИ»

| | | |
|---|--|--------------|
| 1 | «СОБИРАЕМ ЦВЕТЫ» <u>И.П.</u> : ноги слегка расставлены, руки опущены. <u>Выполнение</u> : присесть, сорвать цветы. | 4-6раз |
| 2 | «ОДУВАНЧИКИ» <u>Выполнение</u> : присев на корточки, дуть на одуванчики. | 4-6раз |
| 3 | «ПОЛЕТ ПУШИНОК» <u>И.П.</u> : ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. <u>Выполнение</u> : кружатся на месте в разные стороны. | |
| 4 | «ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ» Ходьба за воспитателем. Бег за воспитателем. | По 10-15сек. |
| 5 | «ДЕТИ НЮХАЮТ ЦВЕТОЧКИ» Упражнение на восстановление дыхания. | |