

Картотека

комплексов утренних гимнастик

для детей раннего дошкольного возраста.



N1 Комплекс «с кубиками»

Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем — он паровозик.

1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. — сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик (рис. 1). То же, в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.

5. Игровое задание «Быстро в домик!». Дети находятся за чертой — это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку — ходьба врассыпную по всей площадке. На слова «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту (2 раза). Ходьба стайкой (гурьбой) за воспитателем на другую сторону площадки.

N2 Комплекс «Машина»

Ходьба обычная, ходьба с заданиями для рук, бег обычный, бег с преодолением препятствий.

Общеразвивающие упражнения с кольцом.

«Машина выезжает».

И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Руки вперед, кулаки сжаты.

Круговые вращения вправо-влево.

«Включаем скорость».

И.П.: сидя на полу, руки с кольцом на бедрах, ноги вместе.

Наклон вперед, коснуться носок ног.

Вернуться в И.П.

«Мы колеса проверяем».

И.П.: ноги слегка расставлены, руки с кольцом над головой.

Присесть, коснуться кольцом коленей.

Встать, руки поднять.

«Мы колеса накачаем».

И.П.: ноги на ширине плеч, руки с кольцом перед грудью.

Наклониться вперед, произнести звук «ш-ш-ш».

Выпрямиться.

«По дороге мы помчимся».

Бег в чередовании с ходьбой.

Обычная ходьба с заданиями для рук.

№3 Комплекс «Котята»

Ходьба. Ходьба на носках. Бег обычный. Бег с замедлением темпа.

Общеразвивающие упражнения с мячом.

«Мячик в лапках».

И.П.: ноги слегка расставлены, руки в стороны, мячик в левой руке.

Руки вперед, переложить мяч из одной руки в другую.

«Котенок тянется».

И.П.: сидя на полу, руки с мячом наверху.

Наклониться вперед, коснуться мячом носков ног.

Вернуться в И.П.

«Мячик не укатится».

И.П.: ноги слегка расставлены, руки с мячом вытянуты вперед.

Присесть, положить мяч на пол.

Выпрямиться.

Присесть, взять мяч.

Выпрямиться.

«Котенок играет с мячом».

И.П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе, мяч на полу.

Прыжки из стороны в сторону.

«Котенок нюхает воздух».

И.П.: свободная стойка.

Вдох.

Выдох.

Ходьба в чередовании с бегом.

№ 4 Комплекс «Часики»

«Часики»

1. Вводная часть:

Ходьба друг за другом, ходьба на носках. Непродолжительный бег 8-10 сек.

2. Основная часть:

«Маятник качается»

Исходное положение: ноги на ширине ступни, руки внизу.

«Тик» мах руками вперед. «Так» мах руками назад. 3-4 раза.

Исходное положение то же.

«Тик» наклониться в сторону. «так» выпрямиться. 3-4 раза.

«Починим часики»

Исходное положение: ноги параллельно ступни, руки назад.

Присесть, постучать кулачками друг о друга впереди себя, выпрямиться. 3-4 раза.

«Часики веселятся»

Прыжки на месте на двух ногах, руки на поясе.

3. Заключительная часть:

Спокойная ходьба друг за другом.

№5 Комплекс (без предметов) «ЛАДОШКИ»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот» – опустить руки.

Повторить: 5 раз.

2. «ГДЕ КОЛЕНИ? »

И. п. : ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги) ; сказать: «Тут» – выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

3. «ВЕЛОСИПЕД»

И. п. : лежа на спине, руки и ноги выпрямлены.

Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях — «поехали на велосипеде» – опустить ноги.

Повторить: 2—3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.

4. «ШАГАЮТ НОЖКИ»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.

№ 6 Комплекс «Птички»

Ходьба стайкой за воспитателем.

«Птички летят» – легкий бег врассыпную.

Построение в круг с помощью воспитателя (без музыки).

И.П.: стать прямо, ноги расставить, руки вдоль туловища.

«Птицы машут крыльями» – поднять руки в стороны до уровня плеч, опустить, сказать: «Чирик – чирик». Повторить 4-6 раз.

И.П.: сесть на пол, ноги скрестить, руки на поясе.

Повернуться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

И. П.: стать прямо, ноги расставить, руки за спиной.

«Птицы клюют» – наклониться вперед – вниз и постучать пальцами по коленям, сказать «Клк ~клю», вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

И.П.: стать прямо, ноги вместе, руки опущены.

«Птички прыгают» – прыгать легко на двух ногах; «Птички летают» – бегать в свободном направлении.

Ходьба стайкой за воспитателем.

№ 7 Комплекс (без предметов)

Игра «Идите ко мне» – ходьба группой в одном направлении.

Легкий бег в рассыпную – полетели, как воробышки (без музыки).

Построение в круг с помощью воспитателя (без музыки).

И.П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной.

После слов воспитателя: «Где же ваши руки» – дети вытягивают руки вперед и говорят: «Вот наши руки». Повторить 5-6 раз. И. П: стать прямо, ноги расставить, руки за спиной.

На слова воспитателя «Спрятали ножки» дети приседают, руками обхватывают ноги.

После слов: «Где ваши ноги» – дети выпрямляются, топают ногами на месте, говорят:

«Вот наши ноги». Повторить 2-3 раза.

И.П.: стать прямо, ноги расставить, руки на поясе.

Непрерывные полуприседания на слегка согнутых ногах. Повторить 6-8 раз.

Легкий бег на носочках.

Ходьба стайкой за воспитателем вокруг комнаты.

№ 8 Комплекс « С погремушкой»

Ходьба всей группой в одном направлении с остановкой на сигнал «Стоп».

Повторить 2 – 3 раза. Дать каждому ребенку по две погремушки.

Бег с погремушками и притопы на месте поочередно правой и левой ногой.

Свободное построение.

И.П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища, в руках погремушки.

На слова воспитателя «Покажите погремушки» – дети вытягивают руки вперед – в стороны, говорят: «Вот!». На слова воспитателя «Спрячем погремушки» – дети прячут погремушки за спину. Повторить 4 -6 раз.

И,П: то же.

Присесть, постучать погремушкой об пол, сказать «Тук – тук», выпрямится.

Повторить 4 -6 раз.

И.П.: стать прямо, ноги вместе, руки опущены.

Подпрыгивание на месте на двух ногах, одновременно трясти погремушками и легкий бег.

Ходьба всей группой в одном направлении.

№ 9 Комплекс (без предметов)

Ходьба высоким шагом.

«Птички летают» – легкий бег в рассыпную.

Ходьба и построение в круг (без музыки).

И.П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.

«Качели» – раскачивание рук вперед – назад. Повторить 5-6 раз.

И.П.: сесть на пол, ноги скрестить, руки на поясе.

«Заводная игрушка» – повороты вправо и влево, поворачиваясь, говорить «Трик». Повторить 5 – 6 раз в каждую сторону.

И. П.: стать прямо, ноги расставить.

Наклоняясь, присесть, сказать: «Сели», вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

И.П.: лечь на спину, ноги вместе, руки опустить.

Подтянуть ноги, согнутые в коленях, к груди, вернуться в исходное положение (без музыки).

И.П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.

«Воробышки прыгают и летают» – прыжки на месте и бег в рассыпную.

Ходьба друг за другом.

№ 10 Комплекс «Дерево»

«Гуляем» – ходьба парами.

На сигнал «Бегом» – бег. Повторить 2-3 раза.

Ходьба, построение свободное (без музыки).

И. П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.

«Показать, какое высокое дерево» – поднять руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

И.П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе.

«Кто за деревом?» – повернуться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 4 6 раз..И.П.: тоже

«Кто под деревом» – наклоняясь, присесть, сказать: «Сели», вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

И.П.: стать на четвереньки.

«Медведи» ходьба на четвереньках.

Обычная ходьба стайкой за мишкой-куклой.

№ 11 Комплекс «Цыплята»

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба на носках. Построение в круг.

«Цыплята машут крыльями»

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять руки в стороны, помахать ими, сказать«пи-пи-пи»

2. И.П.

«Цыплята клюют зернышки»

И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу

В.1. наклон вперед, коснуться руками колен, сказать«клю-клю»

2. И.П.

«Цыплята спрятались»

И.П. ноги узкой дорожкой, руки на поясе

В.1. присесть, руками закрыть глаза

2. И.П.

«Цыплята болтают ножками»

И.П. лежа на животе, руки под подбородком

В.1. помахать ногами

2. И.П.

«Цыплята прыгают»

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

Ходьба по кругу.

№ 12 Комплекс «с платочками»

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба на носках, с выполнением заданий для рук. Построение в круг.

«Покажи платочек»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с платочком внизу

В.1. вытянуть руки вперед, показать платочек

2. И.П.

«Сели-показали»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с платочком внизу

В.1. присесть, руки с платочком вынести вперед

2. И.П.

«Помаши платочком»

И.П. ноги на ширине плеч, руки с платочком внизу

В.1. наклон вперед, помахать платочком вправо-влево

2. И.П.

«Попрыгай»

И.П. ноги слегка расставлены, платочек в правой руке

В.1. прыжки на двух ногах, помахая платочком над головой

Упражнение на дыхание. Потянулись к солнышку, дышим носом, равномерно, спокойно. Ходьба по кругу.

№ 13 Комплекс «В гостях у ёлочки»

В центре зала стоит ёлочка; дети идут по кругу, под музыку ремикс «В лесу родилась ёлочка», становятся лицом к ёлочке. Каждое упражнение выполняется 5 раз.

1. «Колючие иголочки на ёлочке».

И. п.: о. с.;

руки вперёд – пошевелить пальчиками;

и. п.

2. «Фонарики на ёлочке горят».

И. п.: руки вверх – вращательные движения кистями рук;

и. п.

3. «Здравствуй ёлочка».

И. п.: о. с., руки на пояс;

наклон вперёд, руки отвести назад;

и. п.

4. «Зайчики спрятались у ёлочки».

И. п.: о. с.;

сели, голову вниз, руками обхватить голени ног (по сигналу «спрятались» – выполнить группировку)

и. п.

5. «Зайчики радуются – прыжки».

6. Дыхательное упражнение

«Ветерок подул на ёлочку».

Игровое упражнение «Снежинки»

под слова инструктора дети медленно двигаются и выполняют упражнения в такт слов, на последних словах «Снежинки слетелись в большой снежный ком», дети-снежинки «летят под покрывало»

Снежинки, снежинки по ветру летят,
снежинки, снежинки на землю хотят,
а ветер дует всё сильнее и сильнее,
снежинки кружатся всё быстрее и быстрее.

Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,

Снежинки слетелись в большой снежный ком (3 раза).

№ 14 Комплекс «с шишками»

1.«ПОКАЖИ ШИШКУ»

И. П.: о. с., руки с шишками внизу.

Выполнение: поднять руки вперед показать шишки и спрятать их за спину

2.«БЕЛОЧКА ИГРАЕТ С ШИШКАМИ»

И. П.: о. с., руки опущены.

Выполнение: присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки.

3.«ПОТЯНУШКИ»

И. П.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях.

Выполнение: поднять руки в стороны – вверх, потянуться, опустить руки.

4.«ДОСТАНЬ НОСОЧЕК»

И. П.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение: поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол.

5.«БЕЛОЧКИ ВЕСЕЛЯТЬСЯ»

Поскоки на месте.

Ходьба за воспитателем.

Дозировка упражнений 4-браз.

№ 15 Комплекс «с листочками»

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба на носках, с выполнением заданий для рук. Построение в круг.

«Покажи листочек»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с листиком внизу

В.1. вытянуть руки вперед, показать листочек

2. И.П.

«Сели-показали»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с листочками внизу

В.1. присесть, руки с листочком вынести вперед

2. И.П.

«Помаша листочком»

И.П. ноги на ширине плеч, руки с листочком внизу

В.1. наклон вперед, помахать листочком вправо-влево

2. И.П.

«Попрыгай»

И.П. ноги слегка расставлены, листочек в правой руке

В.1. прыжки на двух ногах, помахая листочком над головой

№ 16 Комплекс «с мячами»

1.«К СЕБЕ И ВНИЗ»

И. П.: ноги узкой дорожкой, мяч перед грудью.

Выполнение: мяч к себе и вниз

(сказать «вниз»)

2.«ПОКАЖИ МЯЧ»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

Выполнение: наклон вперед, мяч вперед (сказать «вот»)

3.«КОСНУТЬСЯ ПОЛА»

И. П.: стоя на коленях, мяч перед грудью.

Выполнение: поворот вправо, коснуться пола мячом, вернуться в исходное положение.

4.«ОСТОРОЖНО»

И. П.: ноги узкой дорожкой, руки на пояс, мяч на полу.

Выполнение: поднять ногу, осторожно коснуться мяча, опустить ногу.

5.«ПРЫЖКИ»

На двух ногах в чередовании с ходьбой.

«УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ»

№ 17 Комплекс « со снежинками»

Ходьба всей группой в одном направлении с остановкой на сигнал «Стоп».

Повторить 2 – 3 раза. Дать каждому ребенку по две снежинки.

Бег со снежинками и притопы на месте поочередно правой и левой ногой.

Построение в круг.

«До свидания».

И.п.: ноги слегка расставить, снежинка опущена.

Снежинку вверх, помахать, посмотреть, опустить.

После 2—3 повторений переложить снежинку в другую руку.

Повторить 3 раза.

«На колени».

И.п.: ноги врозь, снежинку вверх.

Наклон вперед, снежинку к коленям, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

«Не урони».

И.п.: сидя, снежинка на коленях, руки упор сбоку.

Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Дыхание произвольное.

Повторить 4 раза.

«Вокруг снежинки».

И.п.: ноги слегка расставить, снежинка на полу. Подняться на носки, обойти вокруг снежинки в одну и другую сторону.

Закончить обычной ходьбой и бегом друг за другом.'

Повторить 3 раза.

Ходьба в колонне по одному.