

Карточка утренней гимнастики

**младший дошкольный возраст
(с 3 до 4 лет)**



Комплекс утренней гимнастики № 1

«Прилетели воробьи»

I. Вводная часть:

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

II. Основная часть:

1. *«Воробышки машут крыльями»*

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1- руки в стороны;

2- и. п. (4-5раз)

2. *«Спрятались воробышки»*

И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- присесть, обхватить руками колени; (3-4раза)

2- и. п.

3. *«Воробышки радуются»*

И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте.

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:

- Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики для детей № 2

«Веселые погремушки»

I. Вводная часть:

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

II. Основная часть:

1. *«Погремушки»*

И. п.: стоя, ноги вместе, руки с погремушкой опущены.

- 1- поднять руки вверх, позвенеть погремушкой;
- 2- и. п. (4-6раз)

2. *«Покажи соседу»*

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с погремушкой у груди.

- 1- поворот вправо, позвенеть погремушкой;
- 2- и. п.
- 3- поворот влево, позвенеть погремушкой;
- 4- и. п. (3-4раза)

3. *«Поиграй-ка погремушка»*

И. п.: стоя, ноги вместе, руки с погремушкой на уровне груди. 1-8 прыжки на двух ногах на месте.

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:

- Ходьба в колонне по одному, кладут погремушки.

Комплекс утренней гимнастики № 3

«Дрессированная собачка»

I. Вводная часть:

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

II. Основная часть:

1. *«Собачка приветствует гостей»*

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

- 1- наклонить голову вперед;
- 2- и. п.;
- 3- наклонить голову назад;
- 4- и. п. (4-5раз)

2. *«Собачка веселит гостей»*

И. п.: сидя, ноги вместе, руки на поясе.

- 1- наклон вперед, коснуться руками носочков ног;
- 2- и. п. (4-5раз)

3. *«Собачка радуется»*

И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте.

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:(1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики № 4

«Не ленись, веселись»

I. Вводная часть:

- 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:

1. «Дотянись»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек в руках.

- 1- наклон вперед, коснуться платочком пола;
- 2- И. п. (4-5раз)

2. «Положи платочек»

И. п.: сидя, ноги прямые вместе, платочек в руках.

- 1- поднять платочек вверх;
- 2- положить платочек на колени. (3-4раза)

3. «Поскачи»

И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в правой руке, левая на поясе.

- 1- 8 подскоки на месте.

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:

- Ходьба в колонне по одному, кладут платочки.

Комплекс утренней гимнастики № 5

«В гостях у солнышка»

I. Вводная часть:

- 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:

1. «Улыбнись»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- 1- поворот вправо, улыбнуться;
- 2- и. п.;
- 3- поворот влево, улыбнуться;
- 4- и. п. (4-6раз)

2. «Играем с солнечными лучиками»

И. п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе.

- 1- наклон вперед, хлопнуть ладонями по коленям;
- 2- и. п. (4-5раз)

3. «Радуемся солнышку»

И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

- 1-8 прыжки на двух ногах на месте.

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:

- Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики № 6

«Разноцветные флажки»

I. Вводная часть:

- 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:

1. *«Регулировщики»*

И. п.: стоя, ноги вместе, руки с флажками опущены.

1- руки через стороны вверх;

2- и. п. (4-браз)

2. *«Прикоснись»*

И п.: сидя, ноги прямые вместе, флажки в руках.

1- наклониться коснуться носок флажками,

2- и. п. (4-браз)

3. *«Веселые ребята»*

И. п.: стоя, ноги вместе, флажки перед грудью.

1-8 прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:

- Ходьба в колонне по одному, кладут флажки.

Комплекс утренней гимнастики № 7

«Забавный Буратино»

I. Вводная часть:

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

II. Основная часть:

1. *«Буратино играет»*

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- раскачивание рук вперед;

2- назад;

3- вперед;

4- и. п. (4-браз)

2. *«Буратино прячется»*

И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1- присесть, обхватить руками колени;

2- и. п. (3-4раза)

3. *«Буратино радуется»*

И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя.

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному

Комплекс утренней гимнастики № 8

«Кеглю мы с собой берем, на зарядку мы идем»

I. Вводная часть:

- 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:

1. *«Потянись вверх»*

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кегля в правой руке.

- 1- через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку;
- 2- опустить руки;
- 3- через стороны поднять руки вверх, переложить кеглю в правую руку;
- 4- и. п. (4-браз)

2. *«Подними кеглю вверх»*

И. п.: сидя на коленях, кегля в руках.

- 1- встать на колени, поднять кеглю вверх, посмотреть на нее;
- 2- и. п. (4-браз)

3. *«Прыгуны»*

И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

- 1-8 прыжки на двух ногах продвижением вперед вокруг кегли.

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:

- Ходьба в колонне по одному, кладут кегли.

Комплекс утренней гимнастики № 9

«Просыпаются котята»

I. Вводная часть:

- 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:

1. *«Кошечка греет голову на солнышке»*

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

- 1- поворот головы вправо;
- 2- и. п.;
- 3- поворот головы влево;
- 4- и. п. (4-браз)

2. *«Кошечка показала, затем спряталась»*

И. п.: сидя на пятках, руки за спиной.

- 1- встать, посмотреть вверх;
- 2- и. п. (4-браз)

3. *«Кошечка резвится»*

И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

- 1-8 прыжки на двух ногах на месте.

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:

- Ходьба в колонне по одному;

Комплекс утренней гимнастики № 10

«Построим из кубиков дом»

I. Вводная часть:

- 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:

1. «Не урони кубики»

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

1- соединить кубики перед собой, стукнув друг о друга;

2- и. п. (4-браз)

2. «Положи- возьми»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в руках.

1- присесть, поставить кубики на пол;

2- и. п.;

3- присесть, взять кубики;

4- и. п. (4-5раз)

3. «Попрыгаем возле кубиков»

И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе,
кубики перед собой.

1-8 прыжки на двух ногах на месте

со сменой положения ног (*врозь- вместе*).

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:

- Ходьба в колонне по одному, кладут кубики.

Комплекс утренней гимнастики №11

«Спортивная прогулка»

I. Вводная часть:

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

II. Основная часть:

1. «Потянулись»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- поднять руки вверх;

2- и. п. (4-браз)

2. «Поклонись»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон вперед, руки опустить вниз;

2- и. п. (4-браз)

3. «Прыг- скок»

И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 подскоки на месте.

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:

- Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики № 12

«Матрешки»

I. Вводная часть:

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

II. Основная часть:

1. «Покажи матрешке платочек»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек в руках.

1- вытянуть платочек перед собой;

2- и. п. (4-браз)

2. «Мы спрятались»

И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в руках.

1- присесть, закрыть лицо платочком;

2- и. п. (4-браз)

3. «Пляшут матрешки»

И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в правой руке, левая на поясе.

1-8 подскоки на месте.

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:

- Ходьба в колонне по одному, кладут платочки.

Комплекс утренней гимнастики № 13

«Веселые ребята»

I. Вводная часть:

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

II. Основная часть:

1. «Солнышко»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на кончики пальцев;

2- и. п. (4-браз)

2. «Прятки»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1- присесть, хлопок ладонями по коленям;

2- и. п. (4-5браз)

3. «Достань с неба звездочку»

И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте.

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:(1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики № 14

«Лесные жители»

I. Вводная часть:

- 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:

1. «Зайка»

И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в руках внизу.

1- подняться на носки, мяч вверх, посмотреть на него;

2- и. п. (4-браз)

2. «Мишка любит мед»

И. п.: сидя, ноги прямые вместе, мяч в руках.

1- наклон вперед, коснуться мячом кончиков ног;

2- и. п. (4-браз)

3. «Зайка - попрыгайка»

И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в руках перед, грудью.

1-8 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 мячи.

Комплекс утренней гимнастики № 15

«Гуси»

I. Вводная часть:

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

II. Основная часть:

1. «Радуются гуси»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- присесть, руки в стороны;

2- и. п. (4-браз)

2. «Гуси играют»

И. п.: стоя на коленях, руки на поясе.

1- наклон вправо;

2- и. п.

3- наклон влево;

4- и. п. (4-браз)

3. «Попрыгаем»

И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 подскоки на месте.

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:

- Ходьба в колонне по одному

Комплекс утренней гимнастики № 16

«Наши игрушки»

I. Вводная часть:

- 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:

1. *«Повернись»*

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, игрушки в прямых руках перед собой.

1- поворот вправо;

2- и. п.;

3- поворот влево;

4- и. п. (4-браз)

2. *«Наклонись»*

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, игрушки в руках.

1- наклон вперед;

2- и. п. (4-браз)

3. *«Игрушка танцует»*

И. п.: стоя, ноги вместе, игрушка на уровне груди.

1-8 прыжки на двух ногах на месте.

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:

- Ходьба в колонне по одному, кладут игрушки.

Комплекс утренней гимнастики № 17

«Поиграем мы немножко»

I. Вводная часть:

- 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:

1. *«Хлопки»*

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- вытянуть руки вперед, хлопок в ладоши;

2- и. п. (4-браз)

2. *«Спрятались ребята»*

И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1- присесть, обхватить колени руками;

2- и. п. (4-5браз)

3. *«Мячик»*

И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте

с поворотом вокруг себя.

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:

- Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики № 18

«Бегущие ленточки»

I. Вводная часть:

- 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:

1. *«Ленточки вверх»*

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч,
руки с ленточками опущены.

1- руки через стороны вверх;

2- и. п. (4-браз)

2. *«Ветерок»*

И. п.: стоя на коленях, руки с ленточками вверх.

1- наклон вправо;

2 и. п.;

3- наклон влево;

4- и. п. (4-браз)

3. *«Попрыгунчики»*

И. п.: стоя, ноги вместе, руки с ленточками вверх.

1-8 прыжки на двух ногах на месте,

с махами ленточек над головой.

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:

- Ходьба в колонне по одному, кладут ленточки.

Комплекс утренней гимнастики № 19

«На лугу»

I. Вводная часть:

Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет?

Ходьба в колонне друг за другом

Чтобы травку не помять надо на носочки встать

Ходьба на носках

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

Травушка ей снится.

Бег в колонне по одному за воспитателем

Перестроение в полукруг

II. Основная часть:

1. *«Бабочка»*

И. п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно,

1-руки к плечам.

2-руки в стороны,

3- потом вернуться

4-И.п. – 4 раза

2. *«Стрекоза»*

И. п. – сидя, ноги с крестно,

1-руки на пояс.

2-повороты вправо - влево

3-И.п. – 4 раза.

1-8 прыжки на двух ногах на месте,

с махами рук над головой.

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:

- Ходьба в колонне по одному

Комплекс утренней гимнастики № 20

«Погремушки»

I. Вводная часть:

- ходьба
- бег в колонне по одному;
- ходьба и бег врассыпную.

II. Основная часть:

1.«Упражнения с погремушками»

И. п. — ноги на ширине ступни, погремушки вниз.

- 1- поднять погремушки через стороны вверх,
- 2- позвонить,
- 3- опустить погремушки через стороны вниз,
- 4- вернуться в исходное положение. 5 раз.

2.«Упражнения с погремушками»

И. п. — ноги на ширине ступни,

- 1- погремушки у плеч.
- 2- присесть,
- 3- вынести погремушки вперед,
- 4- позвонить,
- 5- выпрямиться,
- 6- вернуться в исходное положение. 5 раз.

1-8 прыжки на двух ногах на месте,
с махами погремушек над головой.

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:

- Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу.

Комплекс утренней гимнастики № 21

«Змейка»

I. Вводная часть:

- ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6-8 шт.).
- ходьба и бег врассыпную.

II. Основная часть:

1.«Упражнения без предметов»

И. п. — ноги на ширине ступни,

- 1- руки вдоль туловища.
- 2- поднять руки к плечам
- 3- сгибая в локтях
- 4- опустить руки
- 5- вернуться в исходное положение.

2.«Упражнения без предметов»

И. п. — ноги слегка расставлены

- 1- руки за спиной.
- 2- присесть
- 3- вынести руки вперед
- 4- встать, руки убрать за спину
- 5- вернуться в исходное положение.

1-8 прыжки на двух ногах на месте,
с махами рук из стороны в сторону.

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:

- Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу.

Комплекс утренней гимнастики № 22

«Лошадка»

I. Вводная часть:

- ходьба в колонне по одному
- бег с высоким подниманием колен, как лошадки.
- ходьба и бег чередуются.

II. Основная часть:

1. «Упражнения с флажками»

И. п. — ноги на ширине ступни

- 1- флажки в обеих руках внизу.
- 2- поднять через стороны флажки вверх, скрестить
- 3- опустить флажки вниз
- 4- вернуться в исходное положение.

2. «Упражнения с флажками»

И. п. — ноги на ширине плеч,

- 1- флажки у плеч.
- 2- наклониться, помахать флажками перед собой
- 3- выпрямиться
- 4- вернуться в исходное положение.

1-8 прыжки на двух ногах на месте,
с махами флажков над головой.

Чередовать с ходьбой. (2-3 раза)

III. Заключительная часть:

- Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу.

Комплекс утренней гимнастики № 23

«Животные»

I. Вводная 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.

II. Основная часть:

1. «Упражнения без предметов»

И. п. — ноги на ширине ступни

- 1- руки опущены.
- 2- поднять руки через стороны вверх
- 3- хлопнуть в ладоши
- 4- опустить руки
- 5- вернуться в исходное положение.

2. Игровое задание «Поймай комара»

(прыжки на двух ногах на месте).

1-8 прыжки на двух ногах на месте.

Чередовать с ходьбой. (2-3 раза)

III. Заключительная часть:

- Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу.

Комплекс утренней гимнастики № 24

«Мостик»

I. Вводная часть:

- ходьба и бег по мостику
(доска или дорожка длиной в 3 м, шириной 25-30 см);
- ходьба и бег врассыпную.

II. Основная часть:

1. «Упражнения на гимнастической скамейке» (с кубиками)

И. п.— сидя верхом на скамейке

- 1- ноги согнуты в коленях, кубики у плеч.
- 2- наклониться вправо (влево)
- 3- кладем кубик на пол сбоку
- 4- выпрямиться
- 5- наклониться вправо (влево)
- 6- взять кубик
- 7- вернуться в исходное положение.

2. Игра «Поезд».

В колонне друг за другом идем змейкой,
в обход по группе

1-8 прыжки на двух ногах на месте.

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:

- Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу.

Карточка утренней гимнастики

