**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №79 г.Липецка**

**КАРТОТЕКА**

**КОМПЛЕКСОВ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

(первая младшая группа)



 Подготовил воспитатель:

 Метельская Н.К.

**КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №1**

**(без предметов) «ПТИЧКИ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  | «ПТИЧКИ МАШУТ КРЫЛЬЯМИ» И.П.: основная стойка. Выполнение: поднять руки в стороны и опустить.   |  4-6 раз  |
| 2  | «ПТИЧКИ КЛЮЮТ ЗЕРНЫШКИ» И.П.: основная стойка. Выполнение: присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям. Выпрямиться и поднять рыки вверх.   |   4-6 раз  |
| 3  | «ПТИЧКИ ТАНЦУЮТ» И.П.: основная стойка, руки на поясе. Выполнение: делать пружинку.  |    |
| 4  | «ПТИЧКИ ЛЕТАЮТ» Ходьба за воспитателем.   |   20-25 секунд |
| 5  | «ПТИЧКИ НЮХАЮТ ЦВЕТОЧКИ» Упражнение на восстановление дыхания.  |   |

**КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №2**

**(с шишками)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  | «ПОКАЖИ ШИШКУ» И.П.: о.с., руки с шишками внизу. Выполнение: поднять руки вперед показать шишки и спрятать их за спину   |  4-6 раз  |
| 2  | «БЕЛОЧКА ИГРАЕТ С ШИШКАМИ» И.П.: о. с., руки опущены. Выполнение: присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки.   |   4-6 раз В быстром темпе.  |
| 3  | «ПОТЯНУШКИ» И.П.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Выполнение: поднять руки в стороны - вверх, потянуться, опустить руки.   |   4 раза  |
| 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.   |   4-6 раз  |
| 5  | «БЕЛОЧКИ ВЕСЕЛЯТЬСЯ» Поскоки на месте. Ходьба за воспитателем.  |  20-25 секунд.  |

**КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №3**

**(с кубиками)**

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

**КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №4**

**(с погремушками)**

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

**КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №5**

**(без предметов)**

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

**КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №6**

**(с мячами)**

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

**КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №7**

**(с флажками)**

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

**КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №8**

**(без предметов)**

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

**КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №9**

**(без предметов)**

**«БАБОЧКИ»**

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

**КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №10**

**(без предметов)**

 **«ПРОГУЛКА ЗА ЦВЕТАМИ»**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5  | «ДЕТИ НЮХАЮТ ЦВЕТОЧКИ» Упражнение на восстановление дыхания.  |   |