**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. |  |