

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 70 «Берёзка»**

**Картотека утренней гимнастики
(младший дошкольный возраст)**

**Подготовила воспитатель
Черабай Е.Г.**

Комплекс утренней гимнастики «Курочки»

I часть «Курочки» - дети по удару в бубен или по сигналу воспитателя «пошли» идут в колонне друг за другом, обходят зал (ходьба). Непродолжительный бег друг за другом. Построение в круг.

II часть **Общеразвивающие упражнения**

1. «Курочки машут крыльями»И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз.Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить. (4 раза)
2. «Курочки пьют воду»И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, руки отвести назад, выпрямиться. (5 раз)
3. «Курочки клюют зерна»И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. (4 раза)
Перестроение из круга.

III. Заключительная часть. Бег и ходьба в колонне по одному друг за другом

Комплекс утренней гимнастики «Деревья»

I часть Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба. Построение в круг.

II часть **Общеразвивающие упражнения**

1. «Шелестят листочки»И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.Поднять руки вперёд, помахать ими, произнести звук «ш-ш-ш», опустить (4 раза)
2. «Деревья качаются»И.п.: то же. Слегка наклониться влево, потом вправо, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться (6 раз)
3. «Кусты»И.п.: присесть, руки положить на колени, встать. (4 раза)
Перестроение из круга.

III. Заключительная часть. ходьба в колонне по одному друг за другом

Комплекс утренней гимнастики «Нам весело»

I часть Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

II часть **Общеразвивающие упражнения**

4. «Весёлые руки»И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.Поднять руки вперёд, повертеть ладонями, опустить. (5 раз)
5. «Весёлые ноги»И.п.: сидя на полу,ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперёд, дотронуться до носков, выпрямиться. (5 раз)
6. «Прыжки на месте на двух ногах»И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить прыжки на двух ногах. (8 раз)
Перестроение из круга.

III. Заключительная часть. Бег и ходьба в колонне по одному друг за другом

Комплекс утренней гимнастики «Поезд»

I часть Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

II часть Общеразвивающие упражнения

1. «Поезд»И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперёд, согнуть, произнести «чу-чу». (4 раза)
2. «Починим колёса»И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперёд, постучать по коленям, выпрямиться. (4 раза)
3. «Проверим колёса»И.п.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. (4 раза)
Перестроение из круга.

III. Заключительная часть. Бег и ходьба в колонне по одному друг за другом

Комплекс утренней гимнастики

«Музыкальные игрушки»

I часть Ходьба друг за другом. Бег. Построение в круг. Ходьба по кругу взявшись за руки.

II часть Общеразвивающие упражнения

1. «Погремушки»И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки сжать в кулаки, поднять их вверх, потрясти ими, опустить за спину (5 раз)
2. «Барабан»И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Наклониться, постучать указательными пальцами по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. (5 раз)
3. «Дудочка»И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать «ду-ду-ду», встать на полную ступню, опустить руки. (5 раз)
Перестроение из круга.

III. Заключительная часть. Бег и ходьба в колонне по одному друг за другом

Комплекс утренней гимнастики с флажком №1

I часть Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

II часть Общеразвивающие упражнения

1. «Покажи флажок» И.п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок, помахать им, посмотреть, опустить вниз. Переложить флажок в левую руку и выполнять то же. (по 3 раза)
2. «Постучи флажком»И.п.: то же. Наклониться, постучать флажком по правому колену, выпрямиться. Переложить флажок в левую руку и выполнять то же (по 3 раза)
3. «Положи флажок»И.п.: то же. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять флажок, выпрямиться (2 раза)
Перестроение из круга.

III. Заключительная часть. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

Комплекс утренней гимнастики «Зима»

I часть Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

II часть Общеразвивающие упражнения

1. «Погреем руки»И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, сказать «хлоп», опустить вниз. (5 раз)
2. «Погреем ноги»И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперёд, похлопать по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться. (5 раз)

3. «Попрыгаем»И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить прыжки (6 прыжков) на двух ногах. (2 раз) чередуя с ходьбой
Перестроение из круга.

III. Заключительная часть. Бег и ходьба в колонне по одному друг за другом

Комплекс утренней гимнастики с кубиками

I часть Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

II часть **Общеразвивающие упражнения**

1. «Раскачивание рук»И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиком внизу. Раскачивать руками вперед-назад . (4 раз)
2. «Постучи кубиком»И.п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиком внизу. Наклониться с кубиком вперед, постучать кубиком по коленям, выпрямиться. (4 раз)
3. «Положи кубик»И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиком внизу. Присесть, положить кубик на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять кубик, выпрямиться. (3 раза)
Перестроение из круга.

III. Заключительная часть. Бег и ходьба в колонне по одному друг за другом

Комплекс утренней гимнастики «Зайчики»

I часть Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами по кругу. Построение в круг.

II часть **Общеразвивающие упражнения**

1. «Зайчики слушают»И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые в локтях руки вверх, указательные пальцы приставить к голове – «ушки», опустить руки вниз. (5 раз)
2. «Зайчики поджали лапки»И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к себе, обнять их руками, выпрямить ноги, опустить руки. (5 раз)
3. «Зайчики прыгают»И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты у пояса. Выполнить прыжки (6 прыжков) на двух ногах. (2 раз) чередуя с ходьбой
Перестроение из круга.

III. Заключительная часть ходьба в колонне по одному друг за другом

Комплекс утренней гимнастики на стульчиках

I часть Ходьба друг за другом. Бег вокруг стульев. Ходьба между стульями. Построение в круг за стульчиком.

II часть **Общеразвивающие упражнения**

1. «Самолёты»И.п.: сидя на стуле, не облачаясь, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, ладони вниз, опустить. (5 раз)
2. «Самолёты летят»И.п.: сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руками держаться за сидение с боков. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться, руки опустить. (5 раз)
3. «Поднимитесь на носки»И.п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Привстать на носки, опуститься. (5 раз)
Перестроение из круга.

III. Заключительная часть. Бег вокруг стульев, ходьба в колонне по одному друг за другом

Комплекс утренней гимнастики без предметов

I часть Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

II часть **Общеразвивающие упражнения**

1. «ПОТЯНУЛИСЬ » И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Поднять руки вверх через стороны, опуская руки вниз, сказать: «Вниз». (5 раз.)
2. «ГУСИ» И. п.: ноги шире плеч, руки на поясе. Наклон вперед, сказать: «Ш-ш-ш», выпрямиться. (5 раз)
3. «ПТИЧКИ» И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Сесть на корточки; изобразить пальцами руки, «как птичка клюет», произнести: «Клю-клю-клю». (5 раз)
4. «МЯЧИКИ» И. п.: произвольное. Прыжки на месте. (8 раз), чередуя с ходьбой. Перестроение из круга.

III. Заключительная часть. Бег и ходьба в колонне по одному друг за другом

Комплекс утренней гимнастики с кубиками №2

I часть Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг.

II часть Общеразвивающие упражнения

1. «НЕ УРОНИ КУБИК» И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком за спиной. Руки в стороны; затем убрать руки за спину и переложить кубик в другую руку; снова руки в стороны; затем убрать руки за спину. (6 раз)
2. «ВНИЗ» И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком опущены вниз. Наклон; положить кубик на пол между ног; выпрямиться; руки опущены; висят; кубик остается на полу; наклон; взять кубик; выпрямиться. (4 раза)
3. «ПЕРЕВОРОТ» И. п.: лежа на спине, руки с кубиком за головой, ноги прямые. Переворот на живот без помощи рук и ног, переворот на спину. (5 раз)
4. «ПОПРЫГУНЧИКИ» И. п.: стоя, ноги параллельно, кубик на полу, руки на поясе (8 раз), чередуя с ходьбой (3 раза)

III. Заключительная часть. Бег и ходьба в колонне по одному друг за другом

Комплекс утренней гимнастики «Гуси»

I часть Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг.

II часть Общеразвивающие упражнения

1. «Гуси машут крыльями» И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «га-га», опустить. (4 раза)
2. «Гуси шипят» И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, произнести «ш-ш-ш» выпрямиться (5 раз)
3. «Гуси клюют зерна» И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки на колени, голову опустить, встать (5 раз)
4. «Гуси полетели» И. п.: то же Поднять руки вверх, опустить (5 раз)
Перестроение из круга.

III. Заключительная часть. Бег и ходьба в колонне по одному друг за другом

Комплекс утренней гимнастики с погремушкой №1

I часть Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг.

II часть Общеразвивающие упражнения

1. «Погреми погремушкой» И. п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Раскачивание рук вперед-назад. (4 раза)
2. «Постучи погремушкой» И. п.: ноги на ширине плеч, руки с погремушкой внизу. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться (3 раза)

3. «Положи погребушку» И.п. ноги слегка расставлены, руки с погребушкой внизу. Присесть, положить погребушку, выпрямиться. Присесть, взять погребушку, встать. (4 раза)
4. «Посмотри на погребушку» И.п.: то же. Поднять руки вверх, посмотреть на погребушку, опустить (5 раз)
Перестроение из круга.

III. Заключительная часть. Бег и ходьба в колонне по одному друг за другом

Комплекс утренней гимнастики «Весна»

I часть Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

II часть **Общеразвивающие упражнения**

1. «Деревья качаются» И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки поднять вверх, немного отвести влево, потом вправо, произнести «ш-ш-ш», опустить . (6 раза)
2. «Кусты качаются» И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться влево (вправо), выпрямиться (6 раза)
3. «Ветер» И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть, опустить (5 раз)
4. «Воробышки прыгают» И.п.: то же. Прыжки (6 прыжков) на двух ногах на месте чередуя с ходьбой (3 раза)
Перестроение из круга.

III. Заключительная часть. ходьба в колонне по одному друг за другом

Комплекс утренней гимнастики с мячом

I часть Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг.

II часть **Общеразвивающие упражнения**

1. «Подними мяч» И.п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках. Поднять мяч вверх, опустить вниз. (6 раз)
2. «Положи мяч» И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу. Наклониться, положить мяч, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться. (4 раза)
3. «Приседания» И.п. ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу. Присесть, положить мяч на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать. (4 раза)
4. «Мяч вперёд» И.п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в обеих руках. Поднять мяч вперёд, опустить (3 раза)
Перестроение из круга.

III. Заключительная часть. Бег и ходьба в колонне по одному друг за другом

Комплекс утренней гимнастики «Цветы»

I часть Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение в круг.

II часть **Общеразвивающие упражнения**

1. «Соберём большой букет» И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить вниз (5 раз)
2. «Сорвём цветы» И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, выпрямиться (4 раза)
3. «Покажи цветы» И.п. ноги слегка расставлены, руки сзади. Поднять руки вперёд, спрятать назад (5 раз)
4. «Где ромашки» И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, посмотреть вперёд, опуститься. (5 раз)
Перестроение из круга.

III. Заключительная часть. Бег и ходьба в колонне по одному друг за другом

Комплекс утренней гимнастики с флажком №2

I часть Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

II часть Общеразвивающие упражнения

4. «Переложил флажок» И.п.: ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Поднять руки вверх, помахать флажком, опустить вниз. (по 3 раза каждой рукой)
5. «Постучи флажком» И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с флажком внизу. Наклониться, постучать флажком по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. (по 3 раза каждой рукой)
6. «Положил флажок» И.п.: ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять флажок, выпрямиться (2 раза)
7. «Покажи флажок» И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Поднять руки вперёд, спрятать за спину (по 3 раза каждой рукой)

Перестроение из круга.

III. Заключительная часть. Бег и ходьба в колонне по одному друг за другом

Комплекс утренней гимнастики «Лето»

I часть Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг.

II часть Общеразвивающие упражнения

1. «Бабочки летают» И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить (4 раза)
2. «Сорвем цветы» И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, дотянуться руками до пола, выпрямиться (5 раз)
3. «Сдуем одуванчик» И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть, произнести «ф-ф-ф», опустить. (5 раз)
4. «Кузнечики прыгают» И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах чередуя с ходьбой. (2 раза)

Перестроение из круга.

III. Заключительная часть. ходьба в колонне по одному друг за другом

Комплекс утренней гимнастики с погремушкой №2

I часть Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение в круг.

II часть Общеразвивающие упражнения

1. «Погреми» И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Поднять погремушку вперёд, потрясти их, опустить. (4 раза)
2. «Постучи погремушками» И.п.: ноги на ширине плеч, руки с погремушкой внизу. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться (5 раз)
3. «Раскачивание рук» И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Руки вытянуть вперёд, отвести назад. (6 раз)
4. «Положи погремушку» И.п.: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Присесть, положить погремушки на пол, встать, присесть, взять погремушки, встать. (6 раз)
5. «Покажи погремушку» И.п.: то же. Поднять погремушки вверх, опустить вниз. (5 раз)

Перестроение из круга.

III. Заключительная часть. Бег и ходьба в колонне по одному друг за другом