

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

**Картотека утренней гимнастики
младшая группа (3-4 года)**

Подготовила воспитатель Мусатова Ю.В.

КОМПЛЕКС №1 «Без предметов»

№	Содержание	Время и дозировка
1.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» - дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе.	30 сек.
2.	Основная часть (без предметов) 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени. 2. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперёд – вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – лёжа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поднять руки вперёд – вверх, ноги чуть поднять – «рыбка». Вернуться в исходное положение. 4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение	5 раз. по 3 раза каждой ногой. 5 раз. по 3 раза в каждую сторону.
3.	Заключительная часть Ходьба	2 мин.

КОМПЛЕКС №2 «С обручем»

№	Содержание	Время и дозировка
1.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании.	30 сек.
2.	Основная часть (с обручем) 1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах – «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками, выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину. 3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево) медленным движением;	4-5 раз. 4 – 5 раз. 4 раза. 4 раза

3.	выпрямиться, вернуться в исходное положение. Заключительная часть Ходьба в колонне по одному. Дети кладут обручи в указанное место.	30 сек.
----	---	---------

КОМПЛЕКС №3 «С мячом»

№	Содержание	Время и дозировка
1.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу воспитателя: «Стрекозы» -бег, помахивая руками, как крылышками; переход на обычную ходьбу	30 сек.
2.	Основная часть (с мячом) 1.И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч. 2.И.п.- ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение. 3. И. п.- сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно. 4. И.п.- ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны.	3 раза 5 раз 2-3 раза
3.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	

КОМПЛЕКС №4 «С флажками»

№	Содержание	Время и дозировка
1.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки» - присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу.	30 сек.
2.	Основная часть (с флажками) 1.И. п.- ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки. 2. И. п.- ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 3.И.п.- ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение. 4.И.п.- ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-вперед. Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.	5 раз 4 – 5 раз. 5-6 раз 4-5 раз
3.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное место.	

КОМПЛЕКС №5 «С кубиками»

№	Содержание	Время и дозировка
1.	Вводная часть Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег-полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный.	30 сек.

<p>2.</p>	<p>Основная часть (с кубиками)</p> <p>1.И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение.</p> <p>2.И.п.- ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>3.И. п.-сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа; выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4.И.п.-стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой.</p>	<p>4-5 раз.</p> <p>5 раз</p> <p>2–3раз.</p> <p>4 раза.</p>
<p>3.</p>	<p>Заключительная часть</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Дети кладут кубики в указанное место.</p>	<p>30 сек</p>