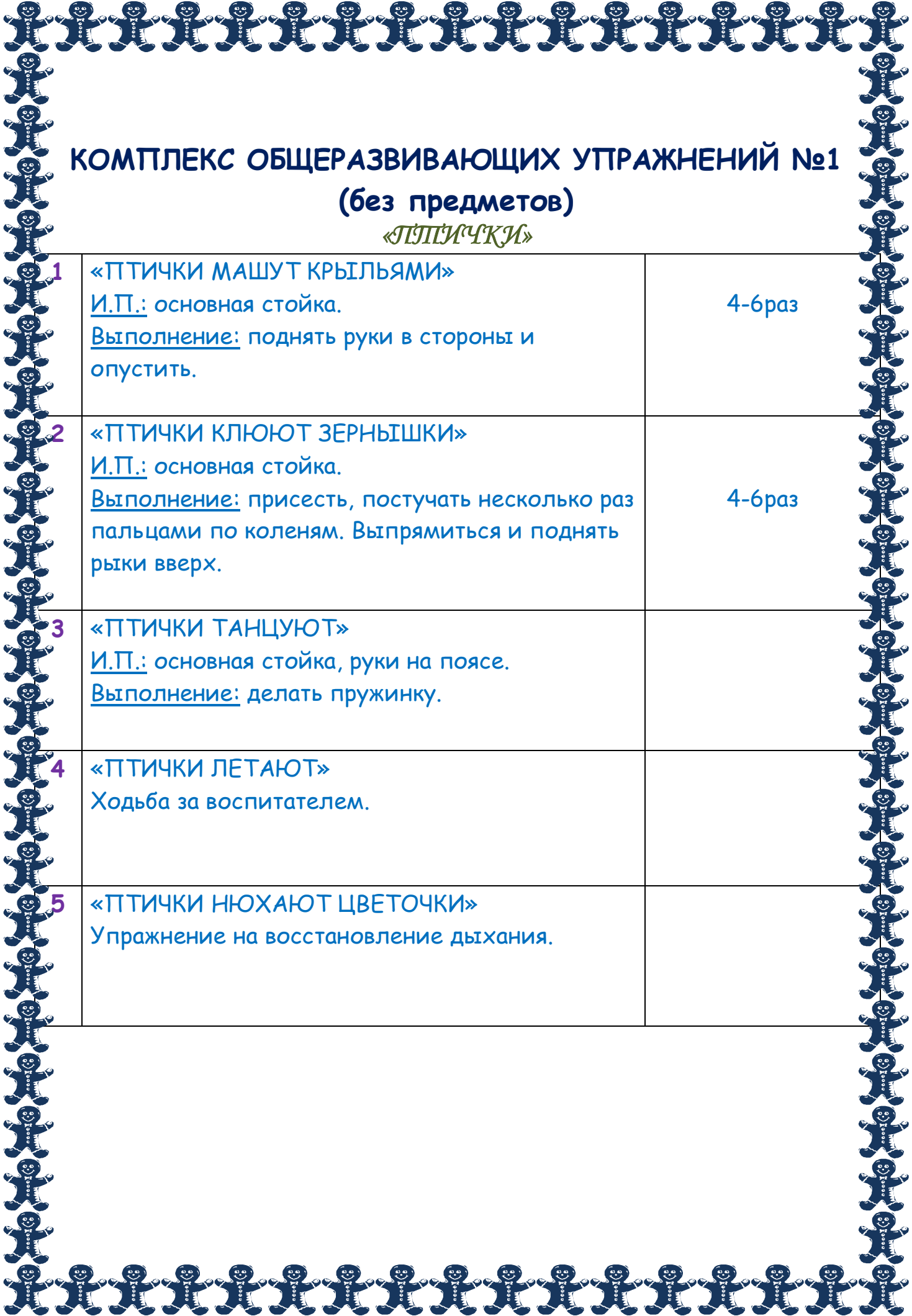




# КАРТОТЕКА

КОМПЛЕКСОВ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

1 МЛАДШАЯ ГРУППА



## КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №1 (без предметов)

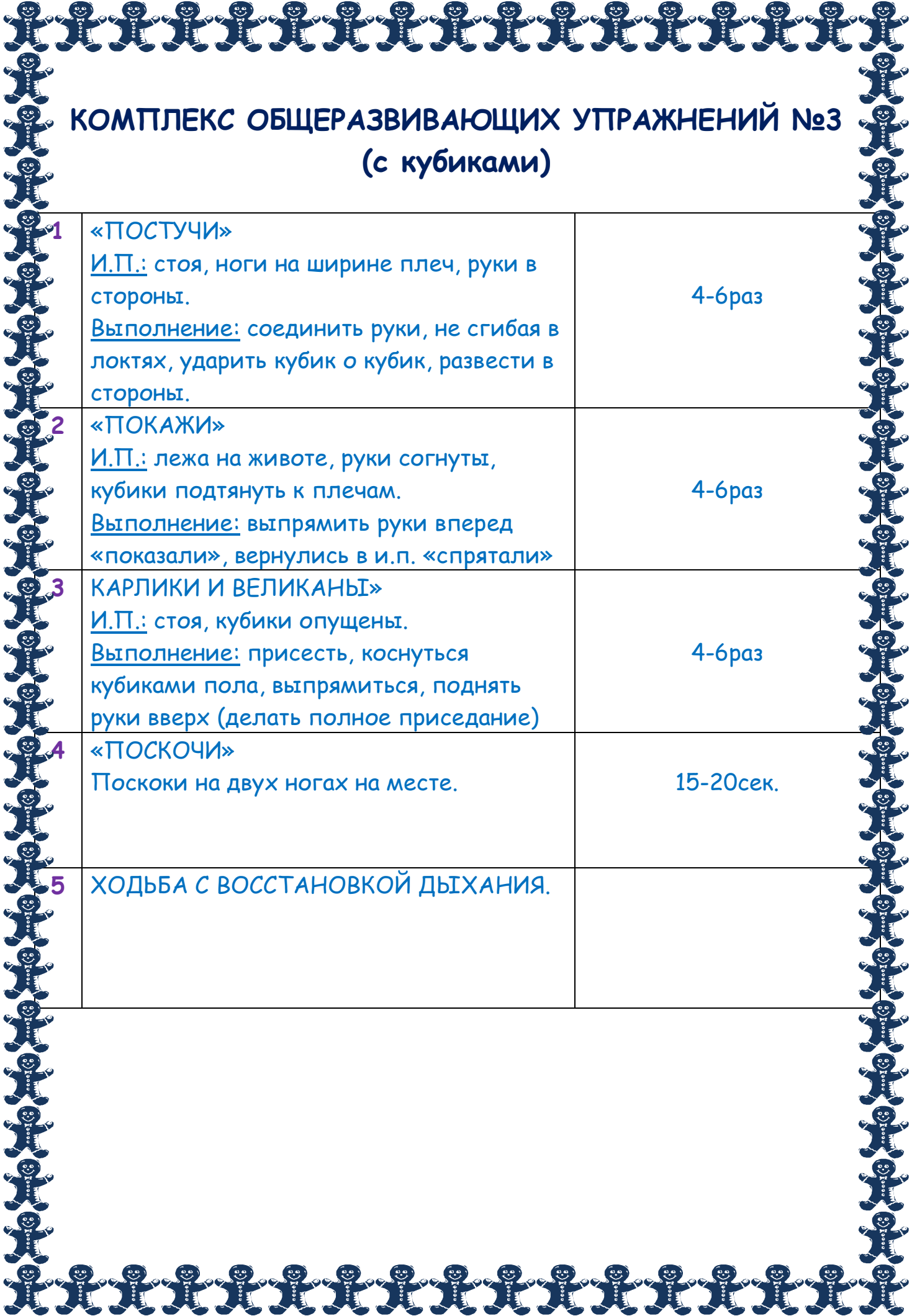
### «ПТИЧКИ»

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



## КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №2 (с шишками)

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



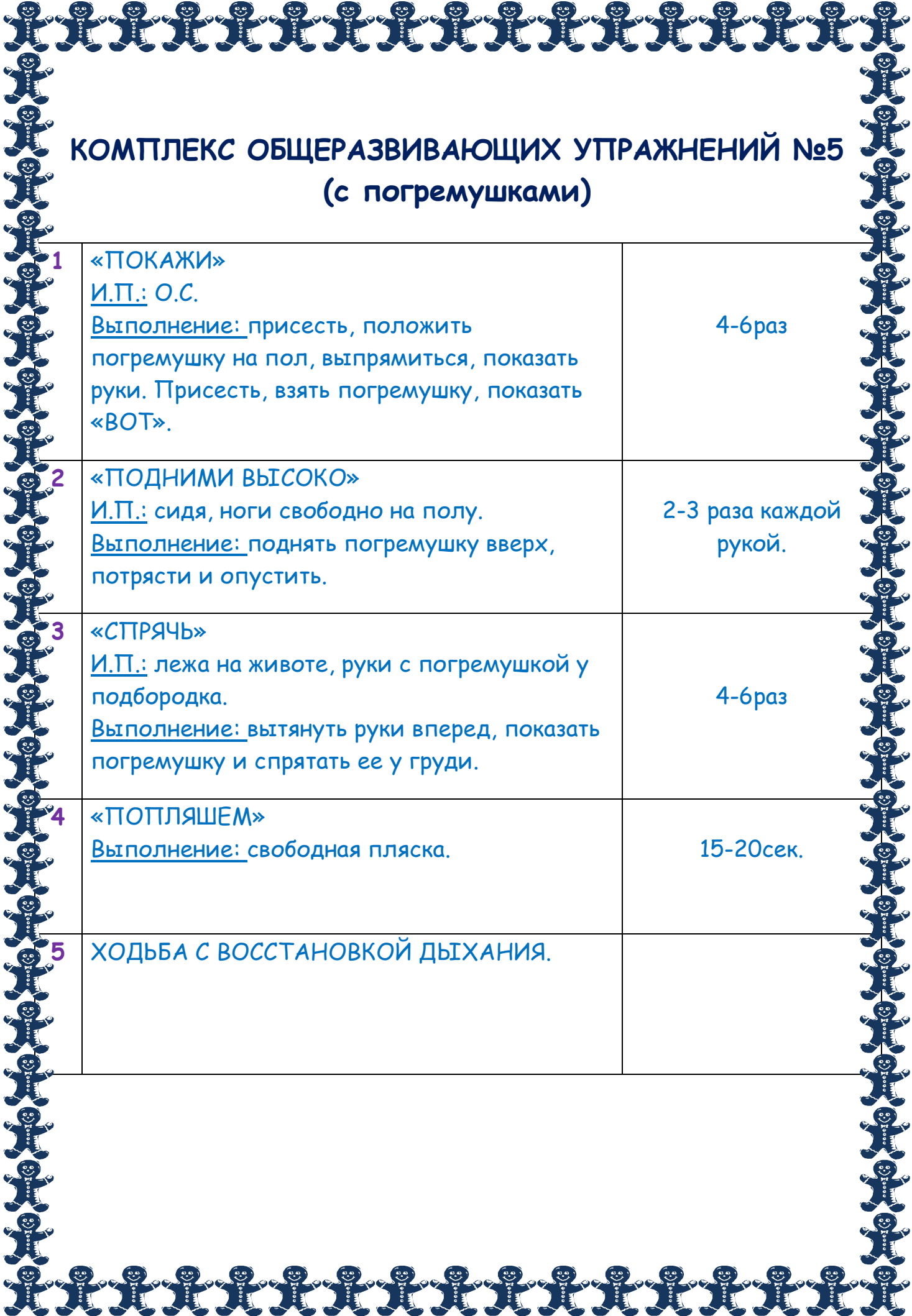
## КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №3 (с кубиками)

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



## КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №4 (без предметов) «В ЛЕСУ»

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



## КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №5 (с погремушками)

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



## КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №6 (с мячами)

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



## КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №7 (с флажками)

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



## КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №8 (без предметов) «ПОЕЗД»

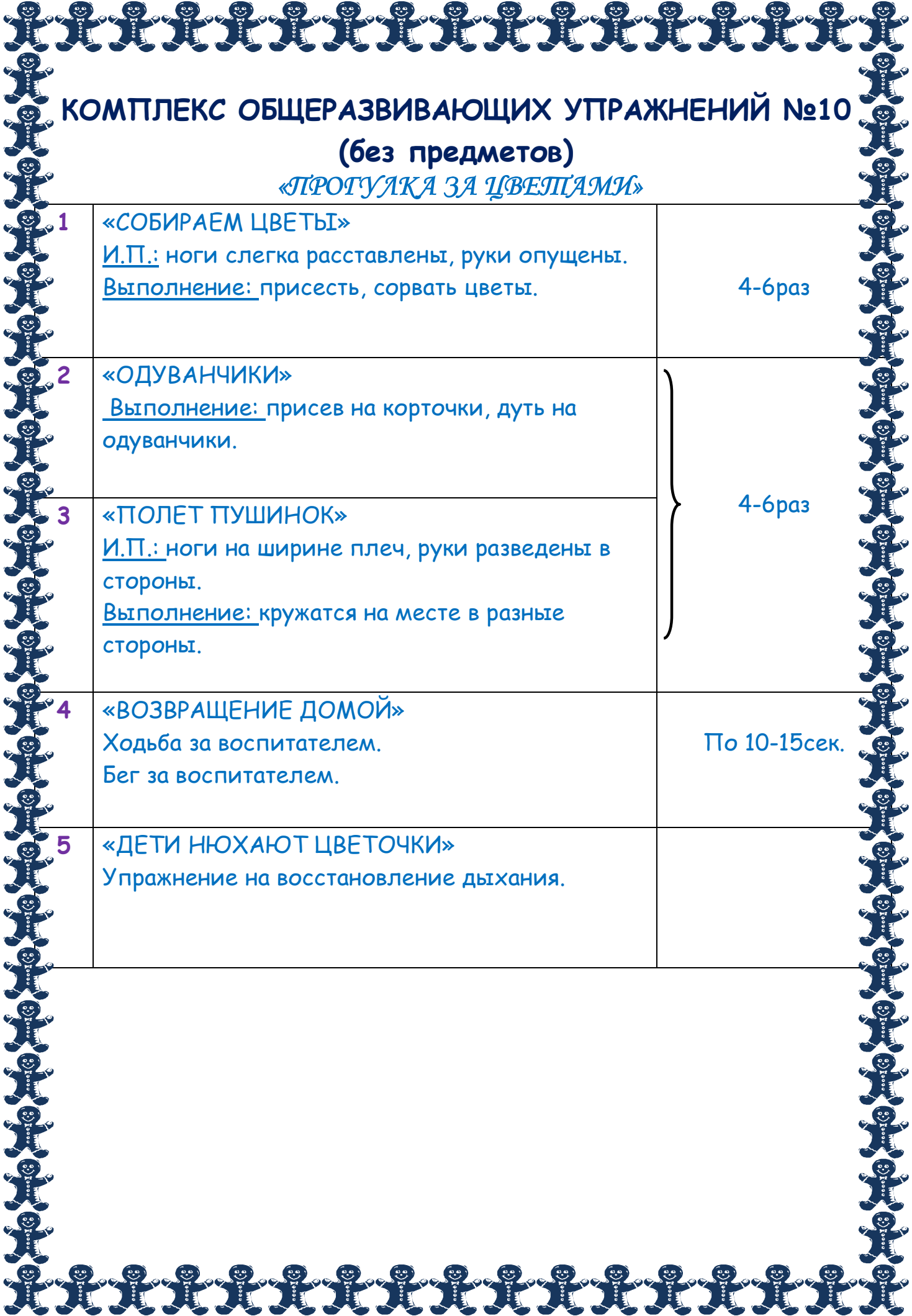
|   |                                                                                                                                                                                                       |           |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------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



## КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №9 (без предметов)

### «БАБОЧКИ»

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



# КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №10 (без предметов)

## «ПРОГУЛКА ЗА ЦВЕТАМИ»

|   |                                                                                                                                                         |              |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | <p>«СОБИРАЕМ ЦВЕТЫ»</p> <p><u>И.П.</u>: ноги слегка расставлены, руки опущены.</p> <p><u>Выполнение</u>: присесть, сорвать цветы.</p>                   | 4-6раз       |
| 2 | <p>«ОДУВАНЧИКИ»</p> <p><u>Выполнение</u>: присев на корточки, дуть на одуванчики.</p>                                                                   | 4-6раз       |
| 3 | <p>«ПОЛЕТ ПУШИНОК»</p> <p><u>И.П.</u>: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.</p> <p><u>Выполнение</u>: кружатся на месте в разные стороны.</p> |              |
| 4 | <p>«ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ»</p> <p>Ходьба за воспитателем.</p> <p>Бег за воспитателем.</p>                                                                   | По 10-15сек. |
| 5 | <p>«ДЕТИ НЮХАЮТ ЦВЕТОЧКИ»</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p>                                                                              |              |