**Картотека утренней гимнастики в младшей группе**

|  |  |
| --- | --- |
| **2 младшая группа Комплекс утренней гимнастики №1 (Без предметов)**  1. «Погреем руки на солнышке». И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину (на пояс). Руки вперед, поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо», спрятать за спину. Сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз. 2. «Хлопок по коленям».  И.П.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться, посмотреть на потолок, потянуться. Повторить 5 раз. 3. «Поднимись выше».  И.П.: сидя на пятках, руки на пояс. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в И. П.. Опускаясь, сказать «сели». Повторить 5 раз. 4. «Зайчик».  И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз (положение рук может быть различное). 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза. | **2 младшая группа Комплекс утренней гимнастики №3 (С флажками)**  1.«Салют».  И.П.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Через стороны вверх широкие скрестные взмахи (3—4) и через стороны опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз. 2.«Палочкой до пола».  И.П.: ноги на ширине плеч, флажки за спиной, хват за середину, указательный палец на палочке. Наклон вперед как  можно дальше, палочкой коснуться пола, выпрямиться. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз. 3.«Ноги в стороны».  И.П.: сидя, флажки на полу у пяток, руки упор сзади. Одну ногу перенести через флажок, затем другую. Так же вернуться в и. п. То же, последовательное выполнение. Голову не опускать. Повторить 5 раз. 4.«Повороты».  И.П.: стоя на коленях, флажки в стороны. Поворот вправо (влево), флажки вниз. Повторить 4 раза. 5.«Подпрыгивание».  И.П.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 3—4 пружинки со взмахом флажков вперед-назад, 10—12 подпрыгиваний с встряхиванием флажками и 8—10 шагов. Повторить 3—4 раза. 6.«Дышим».  И.П.: то же. Медленно флажки в стороны и вниз, сказать «вниз». Повторить 4—6 раз. |
| **2 младшая группа Комплекс утренней гимнастики №2 (Без предметов)**  1. «Играют пальчики».  И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вперед, пошевелить пальцами, руки на пояс, Через 4—6 с руки опустить. То же, руки в стороны. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза. 2. «Наклонись и выпрямись».  И.П.: сидя, ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, смотреть вперед, вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз. 3. «Короткие и длинные, ноги».  И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть — короткие ноги, встать — длинные. То же, из И. П. сидя, лежа на спине. Сказать «короткие». Повторить 5 раз. 4. «Воробышек».  И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать мягко, легко. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза. Заканчивая упражнение, ходьбу продлить. | **2 младшая группа Комплекс утренней гимнастики №4 (С использованием стула)**  1.  «Держать осторожно».  И.П.: стоять за стулом близко, ноги слегка расставить, руки на спинке стула с боков, сверху. Руки вверх, на спинку стула, сказать «вниз». Повторить 6 раз. 2. «Наклон в сторону».  И.П.: сидя лицом к спинке, держаться за сиденье. Наклон вправо, коснуться пола, вернуться в и. п. То же, в другую сторону. Ноги не сдвигать. Повторить 3 раза. 3. «Спрячемся».  И.П.: стоять лицом к стулу, руки за спину. Присесть, ладони и голову на сиденье, сказать «спрятались» и быстро выпрямиться — показались. Сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз. 4. «Оглянись».  И.П.: сидя лицом к спинке, руки у плеч. Повернуться в одну сторону, посмотреть, сказать «вижу» — И.П. То же, в другую сторону. Ноги не сдвигать. Повторить 3—4 раза. 5. «Вокруг стула».  И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Несколько пружинок, подпрыгивание вокруг стула (два круга) и ходьба на месте. Сменить направление. Повторить 2—3 раза |
| **2 младшая группа Комплекс утренней гимнастики №5 (С кубиками)**  1. «Кубик о кубик».  И.П.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики через стороны вперед, постучать, вернуться в И.П., сказать «вниз». Повторить 5 раз. 2. «Кубики к коленям».  И.П.: ноги на ширине плеч, кубики у пояса. Наклон вперед, кубики к коленям — выдох — И.П. То же, из И.П. сидя, ноги врозь. Приучать детей ноги не сгибать. Повторить 5 раз. 3. «Не задень кубики».  И.П.: сидя, руки упор сбоку, кубики на полу ближе к пяткам. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Повторить 6 раз. 4. «Поворот».  И.П.: сидя на пятках, кубики у плеч. Поворот в одну сторону, стараться коснуться кубиком пола. То же, в другую сторону. Повторить 4 раза. 5. «Постучим».  И.П.: ноги слегка расставить, кубики в опущенных руках. Несколько пружинок с постукиванием кубиками, 10— 12 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3 раза. 6. Повторение первого упражнения. | **2 младшая группа Комплекс утренней гимнастики №6 (С мячом)**  1.  «К себе и вниз».  И.П.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч к себе и вниз, сказать «вниз». Повторить 5 раз. 2. «Вот он».  И.П.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он» — И.П. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз. 3. «Не отпусти».  И.П.: сидя, мяч зажат между ног, руки упор сзади. Сгибать и выпрямлять ноги, не выпуская мяч. Повторить 5 раз. Голову не опускать. 4. «Коснуться пола».  И.П.: стоя на коленях, мяч перед грудью. Поворот вправо (влево), коснуться мячом пола — И.П. Повторить 3 раза. Можно предложить отдых — сесть на пятки. 5. «Вокруг мяча».  И.П.: ноги слегка расставить, мяч на полу. Несколько пружинок и 8—10 подпрыгиваний на месте (вокруг мяча), ходьба на месте или вокруг мяча в противоположную сторону. Повторить 3 раза. |
| **2 младшая группа Комплекс утренней гимнастики №7**  **(С флажками)**  1.«Взмахи».  И.П.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Взмахи вперед-назад (3—4), опустить. Повторить 4 раза. 2.«Спрячем».  И.П.: сидя на пятках, флажки в стороны. Наклон вперед, флажки за спину (в стороны). Повторить 5 раз. 3.«Быстро подними».  И.П.: ноги слегка расставить, флажки на полу, руки за спину. Быстро присесть, взять флажки, поднять вверх. Так же положить, руки спрятать за спину. Повторить 4 раза. 4.«Флажки вместе».  И.П.: ноги на ширине плеч, флажки в стороны. Поворот вправо (влево), флажки перед грудью вместе, вернуться в и. п., отдых. Повторить 4 раза. 5.«Подпрыгивание».  И.П.: ноги слегка расставить, флажки опущены. 8—10 подпрыгиваний и ходьба со взмахом флажка. Повторить 3 раза. | **2 младшая группа Комплекс утренней гимнастики №8 Комплекс утренней гимнастики №1  «В лес, на елку»  (без предметов)**  1. «Елка». И.сходное положение — основная стойка; 1 — руки через стороны вверх.  2 — исходное положение  Повторить 8-10 раз.  2. «Вьюга качает деревья». Исходное положение – основная стойка. 1 – руки в стороны. 2 – 3 держа руки параллельно полу делать наклоны вправо и влево. Повторить 8-10 раз.  3. «Снег». Исходное положение— стоя на коленях, руки вперед. 1 — руки вверх.  2 — исходное положение. Повторить 8-10 раз.  4. «Зеленые иголки». Исходное положение — сед на пятках, руки вниз; 1   — встать на колени, руки вверх, в стороны; 2 — исходное положение. Повторить 8-10 раз.  5. «Ежик». Исходное положение — опора на кисти рук и носки ног; 1 — опора на предплечья и колени; 2- исходное положение. Повторить 6 — 8 раз.  6. «Орех». Исходное положение — лежа на спине, обхватить руками согнутые колени; 1   —  ноги прямо, руки вдоль туловища; 2 — исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.  7. «Санки». Исходное положение — лежа на животе, руки вверх, ноги слегка вверх; 1 — 4 — качаться вперед, назад. Упражнение повторить 6-8 раз.  8. «Белочка». Прыжки на двух ногах (10-12 раз) в чередовании с  ходьбой. |
| **2 младшая группа Комплекс утренней гимнастики №9 (С кубиками)**  1. «Тук».  И.П.: стоя (лежа), кубики вдоль туловища. Через стороны кубики вверх, постучать, сказать «тук», вернуться в И.П.. Следить за перемещением кубиков. Повторить 6 раз. 2. «Дальше колен».  И.П.: сидя, ноги врозь, руки с кубиками упор сзади, голову слегка приподнять. Наклон вперед, коснуться пола дальше колен и выпрямиться. Повторить 5 раз. 3. «Не задень кубики».  И.П.: то же, кубики ближе к пяткам с внутренней стороны, руки упор сзади. Сгибать и разгибать ноги, не задевая кубики. Колени приближать ближе к груди. Повторить 6 раз. 4. «Коснись кубиков».  И.П.: ноги на ширине плеч, кубики на полу у ног. Наклониться вперед, коснуться кубиков руками скрестно, выпрямиться. Повторить 5 раз. 5. «На дорожке».  И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз, кубики на полу с боков. 3—4 пружинки и 10—12 подпрыгиваний, ходьба. Прыгать осторожно, легко. Повторить 3 раза. | **2 младшая группа Комплекс утренней гимнастики №10 (С мячом)**  1. «Выше мяч».  И.П.: лежа, мяч опущен. Мяч вверх, коснуться пола за головой — И.П., сказать «вниз». Повторить 4— 6 раз. 2. «Катаем мяч».  И.П.: сидя, ноги врозь, мяч перед грудью в согнутых руках. Наклоняясь вперед, катить мяч ближе к пяткам — И.П. Повторить 4—6 раз. 3. «Поймай мяч».  И.П.: сидя, ноги вместе, мяч у груди. Ноги врозь, уронить мяч между ног и поймать, выпрямиться. То же, из И.П. присев. Повторить 5 раз. 4. «Веселый мяч».  И.П.: ноги слегка расставить, мяч вверх. Несколько пружинок, мяч вниз, 10—12 подпрыгиваний, ходьба на месте. Повторить 3—4 раза. 5. Повторение первого упражнения из И.П. стоя.  Повторить 5 раз. |
| **2 младшая группа Комплекс утренней гимнастики №11 (С флажками)**  1.«Ближе к солнцу».  И.П.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Через стороны вверх, посмотреть, через стороны вниз, сказать «вниз». Повторить 5 раз. 2.«Ветерок играет флажками».  И.П.: ноги на ширине плеч, флажки за спину. Флажки вверх, легкие наклоны вправо-влево, помахивая флажками, спрятать за спину. Повторить 4 раза. 3.«Выпрями ноги».  И. п.: сидя, ноги упор, флажки у плеч. Выпрямлять и сгибать ноги, не меняя положение флажков. Через 2—3 движения — отдых, помахать флажками и опустить. Повторить 4—6 раз. 4.«Закрыт светофор».  И.П.: стоя на коленях, флажки в стороны. Поворот вправо (влево), флажки у груди вертикально — закрыт светофор. Повторить по 3 раза. Для отдыха можно предложить сесть на пятки. 5.«Подпрыгивание».  И.П.: ноги слегка расставлены, флажки на плечах. 8—10 подпрыгиваний и ходьба с взмахом флажков. Повторить 3 раза. | **2 младшая группа Комплекс утренней гимнастики №12 Без предметов)**  1.«Ладони к плечам».  И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, ладони вперед, голову приподнять, опустить руки, сказать «вниз». Повторить 6 раз. 2.«Ладони на колени».  И.П.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, ладони на колени, сказать «вот», руки за спину. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз. 3.«Топаем и хлопаем».  И.П.: сидя, руки упор сбоку, голову приподнять. Согнуть ноги, потопать, выпрямить, похлопать в ладоши. Повторить 5 раз. 4.«Подпрыгивание».  И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу. |
| **2 младшая группа Комплекс утренней гимнастики №13 (С кубиками)**  1. «Кубики вместе».  И.П.: ноги слегка расставить, кубики в стороны. Руки перед грудью, сказать «вместе» — И.П. Спину и голову держать прямо. Повторить 6 раз. 2. «Не урони кубики».  И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спину, кубики на полу один на другом перед ногами. Наклониться вперед и указательными пальцами коснуться верхнего кубика, сказать «осторожно» — И.П. Повторить 4—5 раз. 3. «Согни и выпрями».  И.П.: сидя, один кубик зажат между ступнями, руки упор сзади. Согнуть и выпрямить ноги, не выпуская кубик. Голову не опускать. Повторить 4—6 раз. 4. «Положи назад».  И.П.: то же, ноги скрестно, кубики у плеч. Поворот в одну сторону, положить кубик, поворот в другую — положить. То же, взять кубики. Повторить 2 раза. 5. «Опять на дорожке».  И.П.: ноги слегка расставить, кубики на полу с боков. 3—4 подъема на носки и 10—12 подпрыгиваний, не сдвигая кубики. Ходьба вокруг кубиков. Повторить 3 раза. 6. Повторение первого упражнения. | **2 младшая группа Комплекс утренней гимнастики №14 (С мячом)**  1.«Спрячем мяч».  И.П.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить за голову и опять вверх, сказать «вот», опустить вниз. Повторить 6 раз. 2.«Вперед к себе».  И.П.: сидя, ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, положить мяч на пол и катить его обеими руками вперед, затем к себе — И.П., выпрямиться. Повторить 5 раз. 3.«Прокати в ворота».  И.П.: то же, мяч на полу сбоку у колена, руки упор. Согнуть ноги — открыты ворота, прокатить мяч туда- обратно, вернуться в И.П. Ноги можно приподнимать. Повторить 5 раз. 4.«Вокруг».  И.П.: стоя на коленях, мяч на полу. Прокатить мяч вокруг себя в одну, другую сторону — И.П. Повторить 4 раза. 5.  «Подпрыгивание».  И.П.: ноги слегка расставить, мяч перед грудью. 3—4 пружинки, 10—12 подпрыгиваний, 8—10 шагов, опустив мяч. Повторить 3 раза. |
| **2 младшая группа Комплекс утренней гимнастики №15 (С флажками)**  1. «Выше взмахи».  И.П.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Взмахи вверх - назад, смотреть вверх. После 3—4 взмахов остановка — отдых. Повторить 4 раза. 2. «Помаши внизу».  И.П.: ноги на ширине плеч, флажки в стороны. Наклон вперед, взмахи вправо-влево (2—3 раза), вернуться в И.П.. Повторить 5 раз. 3. «Отдыхаем».  И.П.: сидя, ноги врозь, прямые, флажки с боков, руки упор. Согнуть ноги, голову на колени — отдыхаем — и. п., выпрямиться, посмотреть по сторонам. Повторить 5 раз. 4. «Помашем солнышку».  И.П.: ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Флажки вверх, повернуться вправо (влево), помахать— И.П.. Повторить 3 раза. 5. «Отдохнули».  И.П.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 3—4 раза потопать правой, левой ногой и сделать 8—10 подпрыгиваний. Повторить 4 раза. По мере необходимости чередовать с ходьбой. 6. Повторение первого упражнения. | **2 младшая группа Комплекс утренней гимнастики №16 (С использованием стула)**  1. «Поиграем».  И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину, стоять за стулом близко. Руки на спинку стула, перебирая пальцами, имитируя игру на пианино, вернуться в И.П.. Повторить 6 раз. 2. «Посмотри назад».  И.П. сидя, ноги упор, руки у плеч. Наклон вперед - вниз, посмотреть под стул, выпрямиться, посмотреть на потолок. Повторить 5 раз. 3. «Покажи и спрячь».  И.П.: сидя, хват за сиденье стула у спинки стула. Выпрямить ноги пятками вперед и, опуская, спрятать под стул. Повторить 5 раз. 4. «Подпрыгивание».  И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Легкое подпрыгивание вокруг стула (два круга) и ходьба на месте. Сменить направление. Повторить 2 раза. 5. «Самолет».  И.П.: то же. Медленно руки в стороны и опустить вниз, сказать «вниз». Повторить 5 раз. |
| **2 младшая группа Комплекс утренней гимнастики №17 (С кубиками)**  1. «Кубики в стороны».  И.П.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики в стороны, дальше назад, поиграть кубиками (кистью), вернуться в И.П.. Повторить 6 раз, 2. «Кубики ниже колен».  И.П.: сидя, ноги врозь, кубики у плеч. Наклон вперед, коснуться кубиками ног, вернуться в И.П.. Повторить 5 раз. 3. «Кубик о кубик».  И.П.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Присесть, постучать перед собой, сказать «тук» — И.П. Позже предлагать быстрое выпрямление. Повторить 6 раз. 4. «Постучи сбоку».  И.П.: стоя на коленях, кубики у плеч. Поворот в одну сторону, постучать, сказать «тук» — И.П. То же, в другую сторону. Стараться поворачиваться дальше. Повторить 3 раза. 5. «Кубикам весело».  И.П.: ноги слегка расставить, кубики в опущенных руках. 8—.10 подпрыгиваний, встряхивая кубиками, и ходьба на месте. Повторить 2—3 раза. | **2 младшая группа Комплекс утренней гимнастики №18 (С мячом)**  1. «До пола».  И.П.: лежа на спине, мяч опущен. Мяч вверх, коснуться пола, вернуться в И.П.. Повторить 4—6 раз. 2. «Вокруг себя».  И.П.: сидя, ноги скрестно, мяч на полу, руки за спину. Одной - двумя руками прокатить мяч, делая небольшие повороты и наклоны, мяч не отпускать, вернуться в И.П.. Повторить 3 раза (в каждую сторону). 3. «Осторожно».  И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс, мяч на полу перед ногами. Поднять ногу, осторожно коснуться мяча, опустить ногу. То же, другой ногой. Голову не опускать. Повторить 3 раза. 4. «Пружинки и подпрыгивание».  И.П.: ноги слегка расставить, мяч на полу перед ногами. 3—4 пружинки и подпрыгивание вокруг мяча (два круга), ходьба на месте. Повторить 3—4 раза. 5. Повторение первого упражнения из И.П. стоя, дыхание фиксируется. |
| **2 младшая группа Комплекс утренней гимнастики №19 (Без предметов)**  1.«Одна ладошка, другая». И.П.: ноги слегка расставить, руки назад. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх, вернуться в и. п. То же, другой рукой. То же, последовательное выполнение. Повторить 4 раза. 2.«Ладони к пяткам».  И.П.: сидя, руки упор сзади. Наклон вперед, ладони на пол у пяток, смотреть на руки, вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз. 3.«Шагаем».  И.П.: сидя, ноги согнуть, руки упор сбоку. Слегка поднимать и опускать ноги — шагаем. После 4—6 движений ноги выпрямить, отдых — пришли. Голову не опускать. Повторить 5 раз. 4.«Мяч».  И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 2—3 пружинки, 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать мягко, легко. Повторить 4 раза. | **2 младшая группа Комплекс утренней гимнастики №20 ((Без предметов)**  1. «Погреем руки на солнышке». И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину (на пояс). Руки вперед, поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо», спрятать за спину. Сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз. 2. «Хлопок по коленям».  И.П.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться, посмотреть на потолок, потянуться. Повторить 5 раз. 3. «Поднимись выше».  И.П.: сидя на пятках, руки на пояс. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в И. П.. Опускаясь, сказать «сели». Повторить 5 раз. 4. «Зайчик».  И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз (положение рук может быть различное). 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза. |