

Картотека утренней  
гимнастики  
для детей  
6-7 лет

## КАРТОЧКА № 29

### АПРЕЛЬ комплекс № 1.

I. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

#### II. ОРУ с малым мячом.

| №  | Исходное положение   | Выполнение упражнения  | Кол - во повторений                         |
|----|--|--|---|
| 1. | <i>И. п.</i> - основная стойка, мяч в правой руке.         | «1» -руки в стороны; «2» -руки вниз, переложить мяч в левую руку; «3» - руки в стороны; «4» -и. п.                 | 6-8 раз, темп средний, дыхание произвольн   |
| 2. | <i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч в правой руке.       | «1-2» - поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его; «3-4» -то же влево.                                     | По 3 раза, темп средний, дыхание произвольн |
| 3. | <i>И. п.</i> - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. | «1» - присесть, ударить мячом о пол; «2» -и. п.  | По 6 раз, темп средний, дыхание произвольн  |
| 4. | <i>И. п.</i> -сидя ноги врозь, мяч в правой руке.          | «1» -мяч вверх; «2» - наклониться вперёд, к правой ноге, коснуться носка; «3» - выпрямиться, мяч вверх; «4» -и. п. | 6 раз, темп средний, дыхание произвольн     |
| 5. | <i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, мяч в правой руке.         | «1-2» -поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; «3-4» - и. п.                                      | 6 раз, темп умеренный дыхание произвольн    |

III. Ходьба в колонне по одному.

## КАРТОЧКА № 30

### АПРЕЛЬ комплекс № 2.

#### I. Игра «По местам!»

Дети встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым ребенком на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу: «**По местам!**» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.

#### II. ОРУ с палкой.

| №  | Исходное положение  | Выполнение упражнения  | Кол - во повторений                            |
|----|---|--|--|
| 1. | <i>И. п.</i> - основная стойка, палка внизу.              | «1»- палку вперёд; «2» - палку вверх; «3» -палку вперёд; «4» - и. п.   | 8 раз, темп средний, дыхание произвольн        |
| 2. | <i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, палка на груди.         | «1» -наклониться вперёд, положить палку на пол; «2» - выпрямиться, руки на пояс; «3» -наклон вперёд, взять палку; «4» -и. п. | 6 раз, темп умеренный, дыхание произвольн.     |
| 3. | <i>И. п.</i> –основная стойка, палка внизу.               | «1-2» - присесть, палку вверх; «3-4» -и. п.  | 6-7 раз, темп умеренный, дыхание произвольн    |
| 4. | <i>И. п.</i> - стойка на коленях, палка за головой.       | «1»-палку вверх; «2» -наклон вправо; «3»- выпрямиться; «4» -и. п. То же влево.   | По 3 раза, темп умеренный, дыхание произвольн  |
| 5. | <i>И. п.</i> -основная стойка с опорой обеих рук о палку. | «1»-поднять правую ногу назад-вверх; «2» -и. п.; «3-4» -левой ногой  | По 3-4 раза, темп средний, дыхание произвольн. |

III. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

## КАРТОЧКА № 31

### АПРЕЛЬ комплекс № 3.

#### I. Игра «Воротца»

Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя: «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!» Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.

#### II. ОРУ без предметов.

| №  | Исходное положение                                | Выполнение упражнения   | Кол - во повторений                            |
|----|---|---|--|
| 1. | И. п. - основная стойка, руки на поясе.           | «1»- руки в стороны; «2»- руки за голову; «3»- руки в стороны; «4»- и. п.   | 8 раз, темп средний, дыхание произвольн.       |
| 2. | И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. | «1-2» - поворот вправо, руки в стороны; «3-4» -и. п. То же влево.   | По 3 раза, темп умеренный, дыхание произвольн. |
| 3. | И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе.           | «1» - руки в стороны - <u>вдох</u> ; «2» - наклон вперед, коснуться пола между носками ног - <u>выдох</u> ; «3»- выпрямиться, руки в стороны; «4» -и. п. – <u>выдох</u> . | 6-7 раз, темп средний.                         |
| 4. | И. п.- лёжа на спине, руки за головой.            | «1-2» -поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под колено; «3-4» -и. п.  | 6-7 раз, темп средний, дыхание произвольн.     |
| 5. | И. п.- основная стойка, руки на поясе.            | Прыжки (на счёт «1-8») на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.  | 3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.    |

#### III. Ходьба в колонне по одному.

#### **АПРЕЛЬ комплекс № 4.**

**I.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «**Аист!**» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «**Бабочки!**» помахать руками. Ходьба и бег врассыпную.

#### **II. ОРУ без предметов.**

| <b>№</b>  | <b>Исходное положение</b>                           | <b>Выполнение упражнения</b>  | <b>Кол - во повторений</b>                     |
|-----------|---|---|--|
| <b>1.</b> | <i>И. п.</i> - основная стойка.                     | «1» - шаг вправо, руки через стороны вверх - <i>вдох</i> ; «2» - и. п. - <i>выдох</i> ; «3-4» -то же влево. | По 4 раза, темп средний.                       |
| <b>2.</b> | <i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, руки вниз.        | «1-2»- наклон вправо, руки за голову; «3-4» - и. п. То же влево.  | По 3 раза, темп умеренный, дыхание произвольн. |
| <b>3.</b> | <i>И. п.</i> - ноги на ширине ступни, руки внизу.   | «1-2» - присесть, руки за голову; «3-4» - и. п.   | 6-7 раз, темп медленный, дыхание произвольн.   |
| <b>4.</b> | <i>И. п.</i> - лёжа на спине, руки вверху.          | «1-2» - поворот на живот, помогая себе руками; «3-4» - и. п.  | 5-6 раз, темп умеренный, дыхание произвольн.   |
| <b>5.</b> | <i>И. п.</i> -основная стойка, руки вдоль туловища. | Прыжки на двух ногах с поворотом на 360° в чередовании с небольшой паузой.                                  | 3 раза, темп средний, дыхание произвольн.      |

#### **III. Игра малой подвижности «Летает —не летает».**

*Дети идут в колонне по одному. Взрослый называет различные предметы. Если предмет летает, например самолёт, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.*

*Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим.*

#### **КАРТОЧКА №33**

#### **МАЙ комплекс № 1.**

## I. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.

## II. ОРУ с мячом большого диаметра.

| №  | Исходное положение  | Выполнение упражнения  | Кол - во повторений                        |
|----|---|--|--|
| 1. | <i>И.п.</i> - основная стойка ( <i>пятки вместе, носки врозь</i> ), мяч внизу.                    | «1»-поднять мяч вперёд; «2»-мяч вверх; «3»-мяч вперёд; «4»-и. п.   | 6-8 раз, темп ритмичн., дыхание произвол.  |
| 2. | <i>И.п.</i> - ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.                                  | «1»-наклониться вперёд к правой ноге; «2-3»-прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; «4»-и. п.                    | 6-7 раз, темп умеренн., дыхание произвол.  |
| 3. | <i>И.п.</i> - основная стойка ( <i>пятки вместе, носки врозь</i> ), мяч в согнутых руках у груди. | «1-2»-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые – выдох; «3-4»-вернуться в и. п.-вдох.                                   | 6 раз, темп средний.                       |
| 4. | <i>И.п.</i> -стойка на коленях, мяч на полу.  | «1-4»-катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево. | По 3 раза, темп средний, дыхание произвол. |
| 5. | <i>И.п.</i> - стойка ноги врозь, мяч внизу.   | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.  | 10-12 раз подряд в индивидуальном темпе.   |

## III. Игра «Удочка».

Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии один от другого. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто мешочка коснулся, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, и вновь участвуют все дети.

## КАРТОЧКА №34

### МАЙ комплекс № 2.

## I. Игра «Летает – не летает».

Дети идут в колонне по одному. Взрослый называет различные предметы. Если предмет летает, например самолёт, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

## II. ОРУ с обручем.

| №  | Исходное положение  | Выполнение упражнения   | Кол - во повторений                        |
|----|---|---|--|
| 1. | И.п.-основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч внизу хватом рук с боков. | «1»-поднять обруч вверх; «2»-повернуть обруч и опустить за спину; «3»-обруч вверх; «4»-и. п.                                | 6-8 раз, темп средний; дыхание произвол.   |
| 2. | И.п.- стойка ноги врозь, обруч внизу.   | «1»-обруч вверх; «2»-наклониться вправо (влево); «3»-выпрямиться, обруч вверх; «4»-и. п.                                    | 6-8 раз, темп средний, дыхание произвол.   |
| 3. | И.п.- стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища.                        | «1»-присесть, взять обруч хватом с боков; «2»-встать, обруч на уровне пояса; «3»-присесть, положить обруч на пол; «4»-и. п. | 5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.   |
| 4. | И.п.-стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди.                                 | «1-2»-наклониться вперёд, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; «3-4»-вернуться в и. п.                        | 6 раз, темп медлен., дыхание произвол.     |
| 5. | И.п. - стоя в обруче.   | Прыжки на двух ногах на счёт «1-7», на счёт «8» прыжок из обруча поворот кругом и снова повторить прыжки.                   | 3-4 раза, темп ритмичн., дыхание произвол. |

## III. Игра «Эхо» (в ходьбе).

Дети идут в колонне по одному. Взрослый, произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Например, взрослый говорит: «Кукареку» — дети отвечают протяжно: «Ку-ку».

КАРТОЧКА №35

МАЙ комплекс № 3.

**I.** Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем; перестроение в колонну по три (*дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному*).

**II. ОРУ с флажками.**

| №  | Исходное положение  | Выполнение упражнения  | Кол - во повторений                       |
|----|---|--|---|
| 1. | <i>И.п.</i> -основная стойка ( <i>пятки вместе, носки врозь</i> ), флажки внизу.                    | «1»-флажки в стороны; «2»-вверх;<br>«3»-в стороны;<br>«4»-и. п.  | 6-8 раз, темп ритмичн., дыхание произвол. |
| 2. | <i>И.п.</i> - стойка ноги врозь, флажки внизу.  | «1»-поворот вправо, взмахнуть флажками;<br>«2»-и. п. То же влево.  | 6 раз, темп умеренн., дыхание произвол.   |
| 3. | <i>И.п.</i> -основная стойка ( <i>пятки вместе, носки врозь</i> ), флажки в согнутых руках у груди. | «1»-флажки в стороны - <i>вдох</i> ; «2»-присесть, флажки вынести вперёд - <i>выдох</i> ; «3»-встать, флажки в стороны - <i>вдох</i> ; «4»-и. п.- <i>выдох</i> .                       | 7-8 раз, темп средний.                    |
| 4. | <i>И.п.</i> - стойка ноги врозь, флажки за спиной.  | «1»-флажки в стороны - <i>вдох</i> ; «2»-наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой - <i>выдох</i> ; «3»-выпрямиться, флажки в стороны – <i>вдох</i> ; «4»-и. п.- <i>выдох</i> . | 6 раз, темп средний.                      |
| 5. | <i>И.п.</i> -основная стойка ( <i>пятки вместе, носки врозь</i> ), флажки внизу.                    | «1»-шаг вправо, флажки вверх; «2»-и. п. То же влево.   | 6-8 раз, темп средний, дыхание произвол.  |

**III. Игра «Не попадись»** (*прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего*). Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

**КАРТОЧКА №36**

**МАЙ комплекс № 4.**



I. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения, бег с высоким подниманием бедра, бег враспынную.

## II. ОРУ без предметов.

| №  | Исходное положение   | Выполнение упражнения   | Кол - во повторений                       |
|----|--|---|---|
| 1. | <i>И.п.</i> -основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. | «1»-руки к плечам; «2-4»-круговые движения вперёд; «5-7»- то же назад; «8»-и. п.  | 5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.  |
| 2. | <i>И.п.</i> - стойка ноги на шири не плеч, руки согнуты перед грудью.          | «1»-поворот вправо, руки в стороны; «2»-и. п. То же влево.  | 6 раз, темп средний, дыхание произвол.    |
| 3. | <i>И.п.</i> - стойка ноги на шири не ступни, руки на поясе.                    | «1»-руки в стороны; «2»-поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; «3»-опустить ногу, руки в стороны; «4»-и. п. То же левой ногой. | 6 раз, темп средний, дыхание произвол.    |
| 4. | <i>И.п.</i> - лёжа на спине, руки вдоль туловища.                              | «1-8»-поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги.  | 3-4 раза, темп умерен., дыхание произвол. |
| 5. | <i>И.п.</i> - лёжа на животе, руки согнуты перед собой.                        | «1-2»-прогнуться, руки вперёд вверх, ноги приподнять; «3-4»-и. п.   | 4-5 раз, темп медлен., дыхание произвол.  |
| 6. | <i>И.п.</i> -основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. | На счёт «1-8»-прыжки на двух ногах, затем пауза   | 2-3 раза                                  |

III. Игра малой подвижности «Найди предмет!» Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время в каком-либо месте дети прячут предмет. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если он удаляется от предмета, громко, если тот приближается к предмету.