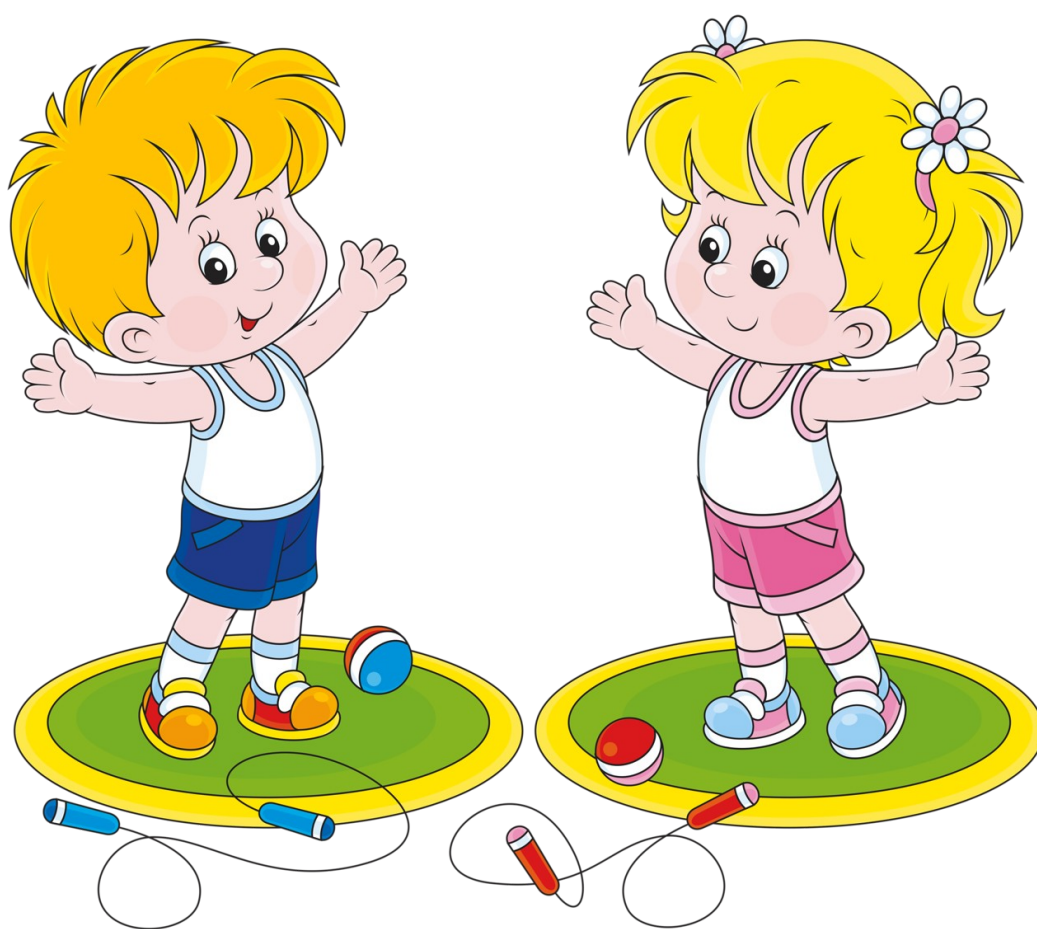


КАРТОТЕКА КОМПЛЕКСОВ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

младшая группа



АПРЕЛЬ
Комплексы утренней гимнастики

1-Й КОМПЛЕКС «ПОХОД В ЛЕС»
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба (15 сек.), ходьба приставным шагом вперед-назад (10 сек.), бег змейкой (15 сек.), ходьба (10 сек.), построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Высокие деревья». И.П.: стоя, ноги вместе, руки опущены. 1 – руки вперед. 2 – руки вверх, встать на носочки. 3 – руки вперед. 4 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Деревья качают ветвями». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 – наклониться вправо. 2 – И.П. 3 – наклониться влево. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Солнышко над полянкой». И.П.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 – поднять правую ногу. 2 – И.П. 3 – поднять левую ногу. 4 – И.П. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Упражнение «Мышки отдыхают». И.П.: лежа на спине, руки на полу над головой. 1 – поворот вправо. 2 – И.П. 3 – поворот влево. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Мышки радуются». И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба (10 сек.), ходьба змейкой (20 сек.), ходьба с заданиями для рук (20 сек.).

2-Й КОМПЛЕКС «ЛИСИЧКА-СЕСТРИЧКА»
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба (15 сек.), прыжки на двух ногах с продвижением вперед (15 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба (10 сек.), построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Лисичка здоровается с ребятами». И.П.: основная стойка руки опущены. 1 – правую руку вытянуть вперед, повернуть ладонью вверх. 2 – И.П. 3 – левую руку вытянуть вперед, повернуть ладонью вверх. 4 – И.П. Повторить по 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.

Упражнение «Лисичка ищет зайчика». И.П.: сидя на пятках, руки за спиной. 1 – встать на колени, 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Лисичка отдыхает». И.П.: лежа на животе, руки на полу над головой. 1 – повернуться на правый бок. 2 – И.П.. 3 – повернуться на левый бок. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Лисичка спряталась от волка». И.П.: сидя, ноги вместе, руки опущены. 1 – подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени. 2 – И.П.. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Лисичка веселится». И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба (20 сек.). Упражнение на восстановление дыхания (30 сек.).

3-Й КОМПЛЕКС «МЫШАТА»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба (15 сек.), ходьба в полуприседе (10 сек.), обычная ходьба (10 сек.), обычный бег (15 сек.), ходьба (10 сек.), построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Мышки проснулись». И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – руки вперед. 2 – руки в стороны. 3 – руки вверх. 4 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Мышки спрятались от кошки». И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – присесть, руки за спину, голову опустить. 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Мышки завтракают». И.П.: сидя, ноги врозь, руки на плечах. 1 – наклон вперед, руками дотронуться пола. 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Мышки отдыхают». И.П.: лежа на спине, руки на полу над головой. 1 – поворот вправо. 2 – И.П. 3 – поворот влево. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Мышки радуются». И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба (10 сек.), ходьба змейкой (20 сек.), ходьба с заданиями для рук (20 сек.).

4-Й КОМПЛЕКС «ЦИРКОВЫЕ МЕДВЕЖАТА»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба (20 сек.), построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Сильные медвежата». И.П.: основная стойка руки в стороны. 1 – руки поднять к плечам. 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Умные медвежата». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1– наклон вправо, 2 - И.П. 3–наклон влево, 4 - И.П.. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Медвежата отдыхают». И.П.: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. 1 – перекатиться на правый бок. 2 – И.П.. 3 – перекатиться на левый бок. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Хитрые медвежата». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперед. 2 – И.П.. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Веселые медвежата». И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба (20 сек.). Упражнение на восстановление дыхания (30 сек.).

МАЙ
Комплексы утренней гимнастики
1-Й КОМПЛЕКС «ГУСИ»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба (20 сек.), ходьба на носках, руки вверх (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба (20 сек.).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Гуси гогочут». И.П.: основная стойка, руки опущены. 1 – поднять руки через стороны вверх. 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Гуси шипят». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – наклон вперед, 2 – И.П. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Гуси тянутся к солнышку». И.П.: сидя на пятках, руки к плечам. 1 – встать на колени, руки поднять вверх. 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Спрятались гуси». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – низко присесть, голову наклонить и положить на колени, руки опустить, 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Радуются гуси». И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба (20 сек.). Ходьба мелким шагом.

2-Й КОМПЛЕКС «БАБОЧКИ»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в медленном темпе (20 сек.), построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Бабочки машут крыльями». И.П.: основная стойка, руки опущены. 1 – поднять руки через стороны. 2 -3 – помахать руками. 4 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Бабочки засыпают». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – присесть, руками закрыть глаза, 2 – И.П.. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Бабочки отдыхают». И.П.: сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо. 2 – И.П. 3 – наклон влево. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Упражнение «Бабочки дышат». И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1, 2 – вдох, 1, 2, 3, 4 – выдох. Повторить 4 раза. Темп медленный.

Упражнение «Радуются бабочки». И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба (20 сек.). Бег (15 сек.). Ходьба обычная (20 сек.).

3-Й КОМПЛЕКС

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба (15 сек.), ходьба на носочках (10 сек.), ходьба с высоким подниманием колен (10 сек.), обычный бег (15 сек.), ходьба (10 сек.), построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с погремушками

1. И. п. — ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.
2. И. п.— ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. И. п. — сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение.
2. И. п. —стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево); 2-3 раза. Игровое упражнение «Найди свой цвет» (кегля, кубик).
3. Ходьба в колонне по одному.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба (10 сек.). Медленный бег (20 сек.). Обычная ходьба (20 сек.).

4-Й КОМПЛЕКС

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба (15 сек.), ходьба на носках (10 сек.), ходьба приставным шагом вперед-назад (10 сек.), обычный бег (15 сек.), ходьба (10 сек.), построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения без предметов

1. И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.
2. И. п.— ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.
3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. Игровое упражнение «Пчелки».
5. Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят).
6. Ходьба в колонне по одному.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба змейкой (25 сек.). Ходьба по кругу (20 сек.).