

Картотека
утренней
ГИМНАСТИКИ
для детей
4-5 лет

АПРЕЛЬ

комплекс № 1

I. Ходьба, на сигнал ведущего : «**Лягушки!**» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал: «**Птицы!**» помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.

II. ОРУ с флажками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.	«1»-поднять флажки в стороны; «2»-флажки вверх; «3» - флажки в стороны; «4» - и. п.	4-6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольн.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.	«1» - флажки в стороны - <u>вдох</u> ; «2» - наклон вперёд к правой (левой) ноге – <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться, флажки в стороны - <u>вдох</u> ; «4» -и. п.- <u>выдох</u> .	6 раз, темп средний.
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, флажки у плеч.	«1-2» - поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; «3-4» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольн.
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.	«1» - шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны - <u>вдох</u> ; «2» - свернуться в и. п. – <u>выдох</u> .	5-6 раз, темп средний.
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, оба флажка в правой руке.	Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой (серия прыжков на счёт «1-8»).	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Ходьба, помахая флажками (оба флажка в правой руке).

АПРЕЛЬ

комплекс № 2.

I. Игра «Тишина»

Дети ходят по комнате, затем по кругу за ведущим и вместе говорят:

*Тишина у пруда,
Не колеблется вода,
Не шумите, камыши,
Засыпайте, малыши.*

По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд ведущий произносит громко; «Ква-ква-ква» - и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.

II. ОРУ с кеглей.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кегля в правой руке внизу.	«1-2» - поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку - <u>вдох</u> ; «3- 4» - и. п.- <u>выдох</u> .	5-6 раз, темп медленный.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке.	«1»-руки в стороны – <u>вдох</u> ; «2» - наклон вперёд, переложить кеглю в левую руку - <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться, руки в стороны - <u>вдох</u> ; «4» - и. п.- <u>выдох</u> .	4- 6 раз, темп средний
	<i>И. п.</i> — стойка на	«1» - поворот вправо, поставить кеглю у	6 раз, темп средний,

3.	коленях, кегля в правой руке	носки правой ноги; «2» - и. п.; «3» - поворот вправо, взять кеглю; «4» - и. п. То же левой рукой.	дыхание произвольн.
4.	<i>И. п.</i> - ноги слегка расставлены, кегля в правой руке	«1» - присесть, поставить кеглю у ног; «2» - встать, выпрямиться, руки на пояс; «3» - присесть, взять кеглю левой рукой; «4» - и. п.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки произвольно, кегля на полу.	Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (серия прыжков на счёт «1-8»).	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Игра «Найдём лягушонка».

АПРЕЛЬ

комплекс № 3.

I. Ходьба; бег врассыпную.

II. ОРУ с гимнастической палкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1	<i>И. п.</i> - стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч.	«1-2» - поднять палку вверх, потянуться - <u>вдох</u> ; «3-4» - и. п. – <u>выдох</u> .	5-6 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка внизу хватом шире плеч.	«1» - палку на грудь - <u>вдох</u> ; «2» - присесть, палку вперёд - <u>выдох</u> ; «3» - встать, палку на грудь - <u>вдох</u> ; «4» - и. п. – <u>выдох</u> .	4-5 раз, темп средний.

3.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди.	«1» - палку вверх; «2» - наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка; «3» - выпрямиться, палку вверх; «4» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольн.
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах.	«1» - наклон вправо (влево); «2» - и. п.	5-6 раз, темп умеренный, дыхание произвольн.
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка внизу хватом шире плеч.	Прыжки на двух ногах на счёт «1-8», в чередовании с небольшой паузой.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Ходьба с палкой (держат как ружье).

АПРЕЛЬ

комплекс № 4.

I. Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигналу ведущего и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию (2 раза).

II. ОРУ с малым мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
---	--------------------	-----------------------	---------------------

1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч в правой руке.	«1»-руки в стороны; «2» - руки вверх, передать мяч в другую руку; «3» - руки в стороны; «4» - руки вниз	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч в правой руке.	«1» - наклон к правой ноге; «2-3» - прокатить мяч к левой- к правой; «4» - и. п. То же к левой ноге.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольн.
3.	<i>И. п.</i> - основная стойка, мяч в обеих руках внизу.	«1» - присесть, вынести мяч вперёд - <u>выдох</u> ; «2» - и. п.- <u>вдох</u> .	5-6 раз, темп средний.
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой.	«1-2» - одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп медленный, дыхание произвольн.
5.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.	Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками.	Выполняется произвольно.

III. Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой

МАЙ

комплекс № 1.

I. Ходьба и бег, в чередовании.

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища.	«1» - руки в стороны; «2» - сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; «3» - опуститься на всю ступню, руки в стороны; «4» - вернуться в и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, руки на поясе.	«1» - руки в стороны; «2» - наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольн.
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки за головой.	«1»-поворот вправо (влево), отвести правую руку; «2» - и. п.	6 раз, темп умеренный, дыхание произвольн.
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной.	«1-2» - глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову - <i>вдох</i> ; «3-4»- вернуться в и. п. – <i>выдох</i> .	4-5 раз, темп медленный.
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки на поясе.	«1» - мах правой ногой вправо (влево); «2» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольн.

III. Игра «Совушка».

Выбирается «совушка», остальные изображают бабочек, птичек... По сигналу «день» дети бегают по комнате, на сигнал «ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется.

МАЙ

комплекс № 2.

I. Ходьба и бег между кубиками (8—10 шт.), поставленными вдоль площадки (расстояние между предметами 0,5 м).

II. ОРУ с кубиками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кубики в обеих руках внизу.	«1» - кубики вперёд; «2» - кубики вверх; «3» - кубики в стороны; «4» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, кубики у плеч.	«1» - наклониться вперёд, положить кубики у носков ног - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. – <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп средний.
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, кубики у плеч.	«1» - поворот вправо, положить кубик у носков ног; «2» - выпрямиться; «3» - поворот влево, поставить кубик; «4» - выпрямиться; «5» - поворот вправо (влево), взять кубик; «6» - вернуться в и. п.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвольн.

4.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кубики у плеч.	«1-2» - присесть, вынести кубики вперёд - <i>выдох</i> ; «3-4» - <i>и. п.</i> - <i>вдох</i> .	5 раз, темп медленный.
5.	<i>И. п.</i> - стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки про- извольно.	Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Ходьба.

МАЙ

комплекс № 3.

I. Ходьба и бег; ходьба и бег в рассыпную.

II. ОРУ с косичкой (длина 50 см).

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, косичка внизу в двух руках.	«1» - косичку на грудь; «2» - косичку вверх; «3» - косичку на грудь; «4» - <i>и. п.</i>	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И. п.</i> -основная стойка, косичка внизу в двух руках..	«1» - присесть, косичку вперёд - <i>выдох</i> ; «2» - <i>и. п.</i> - <i>вдох</i> .	4-5 раз, темп средний.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках.	«1» - косичку вверх; «2» - наклон вправо (влево);	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольн.

		«3» - выпрямиться; «4» - вернуться в и. п.	
4.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, косичка на груди.	«1-2» - наклон вперёд, коснуться носков ног - <i>выдох</i> ; «3-4» - вернуться в и. п. – <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп медленный
5.	<i>И. п.</i> - стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу.	Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед. Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Игра малой подвижности по выбору детей.

МАЙ

комплекс № 4.

I. Ходьба; по сигналу ведущего: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал: «Лягушки!» присесть. Бег враспынную.

II. ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п</i> -основная стойка, мяч внизу.	«1-2» -поднимаясь на носки, поднять мяч вверх - <i>вдох</i> ; «3-4» - вернуться в и. п.- <i>выдох</i> .	5-6 раз, темп средний.
	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч	«1» - поднять мяч вверх; «2» - наклон вправо	6 раз, темп средний,

2.	внизу.	(влево); «3» - выпрямиться; «4» - вернуться в и. п.	дыхание произвольн.
3.	<i>И. п.</i> - основная стойка, мяч на груди.	«1» - присесть, мяч вперёд - <i>выдох</i> ; «2» - и. п. – <i>вдох</i> .	4-5 раз, темп средний.
4.	<i>И. п.</i> - лежа на спине, ноги прямые мяч за головой	«1-2» -поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена - <i>выдох</i> ; «3-4» - вернуться в и. п. – <i>вдох</i> .	4-6 раз, темп медленный.

Ш. Игра «Удочка».

Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре ведущий 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 коснулся мешочка, делает шаг и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, вновь участвуют все дети.

Ходьба.