

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.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<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.
2.	<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.
3.	<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.
4.	<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.
5.	<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; «3»-в стороны; «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; «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 врассыпную.

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.