

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Оленёнок»**

***Картотека***

***утренней гимнастики***

***(с использованием нетрадиционного***

***физкультурного оборудования)***

***во II группе раннего возраста***

***Подготовила:***

***воспитатель Аблинова Л.Г.***

***Тазовский 2018г.***

***Картотека утренней гимнастики во II группе раннего возраста***

|  |  |
| --- | --- |
| **Октябрь**  **1-2 неделя** | **Октябрь**  **3-4 неделя** |
| **Комплекс № 1**  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому.  1. «ПОТЯНУЛИСЬ»  И. п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. Выполнение: поднять руки вверх, опустить. Повторить: 4 раза.  2. «ПОКЛОНИЛИСЬ»  И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.  Выполнение: наклон вперед, пальцы рук тянутся к полу, выпрямиться.  Повторить: 4-5 раз.  3. «ПРЫГ-СКОК»  И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой. | **Комплекс № 2**  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба в произвольном направлении, медленный бег, ходьба на месте, повернуться ко взрослому.  1. «СОЛНЫШКО»  И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.  Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. Повторить: 4 раза.  2. «ТУК-ТУК»  И. п.: ноги шире плеч, руки внизу  Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по коленям.  Повторить: 4-5 раз.  3. «ПРЯТКИ»  И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу  Выполнение: присесть на корточки кисти рук положить на колени.  «дети спрятались»  Повторить: 4-5 раз.  Ходьба в произвольном направлении, на месте. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ноябрь**  **1-2 неделя** | **Ноябрь**  **3-4 неделя** |
| **Комплекс № 3**  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба в произвольном направлении; легкий бег; ходьба на месте; повернуться ко взрослому; подойти к стульчику.  1. «ЧАСИКИ»  И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.  Выполнение: раскачивание рук вперед-назад «тик-так» Повторить: 4 раза.  2. «ОКОШКО»  И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.  Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в лок­тях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться. Повторить: 4-5 раз.  3. «МЯЧИК»  И. п.: произвольное.  Выполнение: подскоки на месте.  Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой. | **Комплекс № 4**  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому  1. «ПТИЧКИ»  И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.  Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опустить.  Повторить: 4 раза.  2. «ПТИЧКИ ПЬЮТ»  И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.  Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться.  Повторить: 4—5 раз.  3. «ПРЫГ-СКОК»  И. п.: произвольное.  Выполнение: подскоки на месте.  Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Декабрь**  **1-2 неделя** | **Декабрь**  **3-4 неделя** |
| **Комплекс № 5**  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому, взять веревочки.  1. «ПОДНИМИ И ПОКАЖИ»  И.п.- стоя, ноги вместе, веревки в руке опущены  Выполнение: поднять руки вверх, потянуться. опустить руки вниз. Повторить 4-6 раз   1. «НАКЛОНЫ»   И.п. - стоя, ноги врозь, руки с веревочкой подняты вверх, наклоны в стороны. Повторять 4-6 раз.   1. «ПРЫЖКИ»   И.п. - ноги вместе, руки на поясе, веревочка на полу: перепрыгивать через веревочки. Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой на месте. | **Комплекс №6**  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба в произвольном направлении, легкий бег по кругу.  1. «ПОТЯНУЛИСЬ»  И. п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. Выполнение: поднять руки вверх, опустить. Повторить: 4 раза.  2. «МОЛОТОЧЕК»  И. п.: ноги шире плеч, руки внизу  Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по коленям.  Повторить: 4-5 раз.  3. «МЯЧИК»  И. п.: произвольное.  Выполнение: подскоки на месте.  Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Январь**  **1-2 неделя** | **Январь**  **3-4 неделя** |
| **Комплекс № 7**  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому  1. «ХЛОПКИ»  И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.  Выполнение: поднять руки вперед, хлопнуть, опустить.  Повторить: 4 раза.  2. «ПЕТРУШКИ»  И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.  Выполнение: наклон вперед, руки развести в стороны, выпрямиться.  Повторить: 4-5 раз.  3. «ПРУЖИНКИ»  И. п.: произвольное.  Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.  Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой. | **Комплекс № 8**  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба на месте-10 секунд  1."ПОКАЧАЙ РУКАМИ"  И.п. - стоя, ноги врозь. руки опущены.  Выполнение: покачать попеременно обеими руками вперед-назад по 4-6 раз в каждом направлении.  2."СОРВИ ЯБЛОЧКО"  И.п.- стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.  Выполнение: поднять правую руку вверх, потянуться, опустить руку. То же сделать и с левой рукой. Повторить 4 раза каждой рукой.  3."БОЛЬШИЕ-МАЛЕНЬКИЕ"  И.п.- стоя, руки опущены Выполнение: поднять руки вверх-"большие"; присесть на корточки, руки положить на колени-"маленькие".Повторить 4 раза.  4."ЗАЙЧИКИ"  И.п.- стоя, руки согнуты в локтях перед грудью. кисти опущены вниз. Выполнение: прыжки на двух ногах. Повторить 6-8 раз |

|  |  |
| --- | --- |
| **Февраль**  **1-2 неделя** | **Февраль**  **3-4 неделя** |
| **Комплекс № 9**  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.    2. 1. «ПОСМОТРИМ НА ПОГРЕМУШКУ» 3. И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять погремушку вверх, потрясти на неё, опустить, повторить 4 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения. 4. 2.«ПОСТУЧИ ПОГРЕМУШКОЙ» 5. И.п.: ноги на ширине плеч, погремушка внизу в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.   3.    3. «ПОЛОЖИ ПОГРЕМУШКУ». И.п.: ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить погремушку, выпрямиться, присесть, взять погремушку, встать. Повторить 3 раза.  Перестроение из круга.  Бег друг за другом. Спокойная ходьба. | **Комплекс № 10**  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба на месте-10 секунд. Повернуться к взрослому.   1. «ПОЙМАЙ СНЕЖИНКУ»   И.п.- стоя, ноги вместе. руки опущены  Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, хлопнуть в ладоши,опустить руки вниз. Повторить 4-6 раз.   1. «ПОДУЙ НА СНЕЖИНКУ»   И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.  Выполнение: наклон вперед, руки вытянуть назад, подуть на снежинку, выпрямиться.  Повторить 3-4 раза.   1. «СНЕЖИНКА КРУЖИТСЯ И ПАДАЕТ НА ЗЕМЛЮ»   И.п. произвольное, легкое кружение вокруг себя и приседания.  Повторить 3 раза.  Бег друг за другом. Спокойная ходьба. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Март**  **1-2 неделя** | **Март**  **3-4 неделя** |
| **Комплекс № 11.**  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг.  1. «ПОКАЖИ ГАНТЕЛИ»  И.п.- стоя, ноги вместе. руки опущены  Выполнение: поднять руки с гантелями вверх, потянуться. опустить вниз. Повторить 4-6 раз.   1. «ГАНТЕЛИ В СТОРОНЫ»   И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.  Выполнение: наклон вперед, руки с гантелями развести в стороны, выпрямиться.  Повторить 3-4 раза.  3. «ПРУЖИНКИ С ГАНТЕЛЯМИ»  И. п.: произвольное.  Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте, руки с гантелями вперед.  Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.  Бег друг за другом. Спокойная ходьба. | **Комплекс № 12**  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому.   1. «ПОТЯНЕМСЯ К СОЛНЫШКУ»   И.п.- стоя, ноги вместе. руки опущены  Выполнение: поднять руки вверх, потянуться. опустить руки вниз. Повторить 4-6 раз   1. «ПОГРЕЕМ РУЧКИ»   И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.  Выполнение: наклон вперед, руки вытянуть, выпрямиться.  Повторить 3-4 раза.   1. «ПРЯТКИ С СОЛНЫШКОМ»   И. п.: произвольное.  Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте, прикрываем лицо ладонями.  Повторить 6-8 раза, чередуя с ходьбой на месте.  Бег друг за другом. Спокойная ходьба. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Апрель**  **1-2 неделя** | **Апрель**  **3-4 неделя** |
| **Комплекс № 13.**  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг.    2. 1. «ПОМАШИ ФЛАЖКОМ» 3. И.п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок вверх, помахать им, опустить. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения. 4. 2. «ПОСТУЧИ ФЛАЖКОМ» 5. И.п.: то же. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения. 6. 3.«ПОЛОЖИ ФЛАЖОК» 7. И.п.: то же. Присесть, положить флажок, встать, присесть, взять флажок, встать. Переложить флажок в левую руку и повторить упражнение.   Бег друг за другом. Спокойная ходьба. | **Комплекс № 14**  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому.  1. «ПОЕЗД ЕДЕТ»  И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.  Выполнение: сгибание и разгибание рук, согнутых в локтях,— «стучат колеса». Повторить: 4 раза.  2. «ПОЧИНИМ КОЛЕСА»  И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.  Выполнение: наклон вперед; постучать по коленям — «чиним колеса»; выпрямиться. Повторить: 4-5 раз.  3. «С ГОРКИ НА ГОРКУ»  И. п.: произвольное.  Выполнение: полуприседания — «поезд едет с горки на горку».  Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.  Бег друг за другом. Спокойная ходьба. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Май**  **1-2 неделя** | **Май**  **3-4 неделя** |
| **Комплекс № 15.**  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг.  1. «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»  И.п.- стоя, ноги вместе. руки опущены  Выполнение: поднять руки вверх, потянуться. опустить руки вниз. Повторить 4-6 раз  2. «ВАНЬКА-ВСТАНЬКА»  И.п. - стоя, руки на поясе  Выполнение: наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 4-6 раз  3. «ПРУЖИНКА»  И.п.- стоя, руки на поясе  Выполнение: полуприседание с возвращением в и.п.Повторить 4-6 раз  4. «ПРЫГ-СКОК»  И.п.- произвольное  Выполнение: прискоки на двух ногах с продвижением вперед. Повторить 6-8 раз, чередуя с ходьбой  Бег друг за другом. Спокойная ходьба. | **Комплекс № 16**  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг.   1. «ЦВЕТОК ТЯНЕТСЯ К СОЛНЫШКУ»   И.п.- стоя, ноги вместе. руки опущены  Выполнение: поднять руки со цветочком вверх, потянуться. опустить руки вниз. Повторить 4-6 раз   1. «ЦВЕТОК ВКУСНО ПАХНЕТ»   И.п. - стоя, руки на поясе  Выполнение: наклониться вперед, понюхать цветочек, выпрямиться. Повторить 4-6 раз.   1. «ЦВЕТОК ТАНЦУЕТ»   И.п. произвольное  Выполнение: повороты вправо-влево, приседания. Повторить 4-6 раз.   1. «ЦВЕТОК РАДУЕТСЯ»   И.п.- произвольное  Выполнение: прискоки на двух ногах с легким кружением вокруг себя.. Повторить 6-8 раз, чередуя с ходьбой.  Бег друг за другом. Спокойная ходьба. |