

**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 ЧАСТЬХодьба 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 ЧАСТЬХодьба 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 внизуВыполнение: наклон вперед, постучать ладошками по коленям.Повторить: 4-5 раз.3. «ПРЯТКИ»И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизуВыполнение: 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 ЧАСТЬХодьба 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 ЧАСТЬХодьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому1. «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 ЧАСТЬХодьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому, взять веревочки.1. «ПОДНИМИ И ПОКАЖИ»И.п.- стоя, ноги вместе, веревки в руке опущеныВыполнение: поднять руки вверх, потянуться. опустить руки вниз. Повторить 4-6 раз1. «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 ЧАСТЬХодьба 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 внизуВыполнение: 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 ЧАСТЬХодьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому1. «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 ЧАСТЬХодьба на месте-10 секунд1."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 ЧАСТЬХодьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.1.
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 ЧАСТЬХодьба на месте-10 секунд. Повернуться к взрослому.1. «ПОЙМАЙ СНЕЖИНКУ»

И.п.- стоя, ноги вместе. руки опущеныВыполнение: 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 ЧАСТЬХодьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг.1. «ПОКАЖИ ГАНТЕЛИ»И.п.- стоя, ноги вместе. руки опущеныВыполнение: 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 опущеныВыполнение: поднять руки вверх, потянуться. опустить руки вниз. Повторить 4-6 раз1. «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 ЧАСТЬХодьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг.1.
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 ЧАСТЬХодьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг.1. «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»И.п.- стоя, ноги вместе. руки опущеныВыполнение: поднять руки вверх, потянуться. опустить руки вниз. Повторить 4-6 раз2. «ВАНЬКА-ВСТАНЬКА»И.п. - стоя, руки на поясеВыполнение: наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 4-6 раз3. «ПРУЖИНКА»И.п.- стоя, руки на поясеВыполнение: полуприседание с возвращением в и.п.Повторить 4-6 раз4. «ПРЫГ-СКОК»И.п.- произвольноеВыполнение: прискоки на двух ногах с продвижением вперед. Повторить 6-8 раз, чередуя с ходьбойБег 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 опущеныВыполнение: поднять руки со цветочком вверх, потянуться. опустить руки вниз. Повторить 4-6 раз1. «ЦВЕТОК ВКУСНО ПАХНЕТ»

И.п. - стоя, руки на поясеВыполнение: наклониться вперед, понюхать цветочек, выпрямиться. Повторить 4-6 раз.1. «ЦВЕТОК ТАНЦУЕТ»

И.п. произвольноеВыполнение: повороты вправо-влево, приседания. Повторить 4-6 раз.1. «ЦВЕТОК РАДУЕТСЯ»

И.п.- произвольноеВыполнение: прискоки на двух ногах с легким кружением вокруг себя.. Повторить 6-8 раз, чередуя с ходьбой.Бег друг за другом. Спокойная ходьба. |