

КАРТОЧКА № 1

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 1.09. по 15.09.

- I. Чередование ходьбы врассыпную и бега за воспитателем. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала. Дети останавливаются и поворачиваются к воспитателю.
- II. ОРУ с погремушкой
 1. И. п. – сидя, ноги сведены на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить. Повторить упражнение 2-3 раза одной рукой, затем другой.
 2. И. п. – стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки воспитателю, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать ее воспитателю. Повторить 4-6 раз.
 3. И. п. – лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди. Повторить 4-6 раз.
 4. Свободно поплясать с погремушкой.
 5. Ходьба за воспитателем, дети кладут погремушку в корзину.
- III. Ходьба за воспитателем – «Пойдем тихо, как мышки»

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 15.09. по 30.09.

- I. Чередование ходьбы и бега врассыпную. Ходьба по дорожке – между двумя параллельными линиями (ширина 35-30 см.)
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – сидя, руки опущены. Поднять руки вперед, показать воспитателю, спрятать за спину. Повторить 4-6 раз.
 2. И. п. – стоя, руки внизу. Присесть, коснуться пальцами пола, выпрямиться (стараться выполнить полное приседание). Повторить 4-6 раз.
 3. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4-6 раз. Воспитатель помогает детям, которые не могут выполнить упражнение.
 4. И. п. – стоя, поскоки на месте на двух ногах – «Прыгать, как зайки», руки держать свободно (15-20 сек.)
 5. Спокойная ходьба за воспитателем (20-30 сек.)
- III. Спокойная ходьба за воспитателем.

КАРТОЧКА № 2

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 1.10. по 15.10.

- I. Чередование ходьбы и бега за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты, повернуться к воспитателю.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться – «Вот какие мы большие», присесть и положить руки на колени – «Вот какие мы маленькие», вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз.
 2. И. п. – сидя на полу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги – «Длинные и короткие ноги». Повторить 4-6 раз.
 3. И. п. – лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородком. Протянуть руки вперед, показать воспитателю и положить ладони на спину – «Рыбки плавают». Повторить 3-4 раза.
 4. И. п. – стоя, руки свободно опущены вниз. Пскоки на месте – «Воробышки прыгают»
 5. Спокойная ходьба, сесть на стулья или гимнастическую скамейку.
- III. Ходьба за воспитателем.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 15.10. по 30.10.

- I. Ходьба с чередованием с бегом. Напомнить детям, что нужно бегать используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга. Остановиться в рассыпную (помочь детям стать так, чтобы не мешать друг другу при выполнении упражнений)
- II. ОРУ с платочками
 1. И. п. – сидя на ковре, платочек в правой руке. Поднять платочек вверх над головой, помахать и опустить на колени. То же выполнить левой рукой. Повторить 3-4 раза каждой рукой.
 2. И. п. – стоя, взять платочек обеими руками за углы, руки опущены. Присесть, поднять платочек перед лицом – «Все спрятались. Нет никого!», выпрямиться, опустить платочек – «Вот и нашлись все детки». Повторить 4-6 раз.
 3. И. п. – лежа на животе, платочек в вытянутой вперед руке. Поднять правую руку вверх и опустить. Повторить 3-4 раза одной и другой рукой.
 4. Пскоки на месте на двух ногах.
 5. Ходьба за воспитателем. Положить платочки в указанное воспитателем место.
- III. Спокойная ходьба в рассыпную вместе с воспитателем.

КАРТОЧКА № 3

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 1.11. по 15.11.

- I. Ходьба и бег за воспитателем. Остановиться, взяться за руки и сделать круг. Воспитатель встает с менее активными детьми. Ходить по кругу взявшись за руки. По предложению дети берут мячик.
- II. ОРУ С МАЛЫМИ МЯЧАМИ
 1. И. п. – сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч, опустить руки. Повторить 4-6 раз
 2. И. п. – стоя, мяч в обеих руках, руки внизу. Присесть слегка ударить мячом об пол, выпрямиться. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, следит, чтобы дети приседали, а не наклонялись. Повторить 4-6 раз
 3. И. п. – сидя ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону.
 4. И. п. – стоя мяч на полу. Воспитатель отбивает мяч об пол, обращая внимание детей на то, как легко прыгает мяч, и предлагает всем так же легко попрыгать (10-15 сек.)
Спокойная ходьба.
- III. Спокойная ходьба «Кто тише?». По сигналу дети идут к мишке, он спит (сидит на стуле), стараться идти тихо, на носочках, чтобы мишка не проснулся. Повторить 1-2 раза.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 15.11. по 30.11.

- I. Ходьба и бег за воспитателем. Стараться ходить и бегать друг за другом в одном направлении, учитывая границы помещения. Следить, чтобы дети не шаркали ногами и свободно двигали руками. Взять погремушку и повернуться к воспитателю.
- II. ОРУ С ПОГРЕМУШКАМИ
 1. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, погремушка в одной руке. Поднять погремушку вверх, погреметь, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые ручки, затем по сигналу воспитателя присесть, взять погремушку. То же выполнить другой рукой. Повторить 2-3 раза каждой рукой.
 2. И. п. – сидя, ноги врозь, руками опереться сзади, погремушка на полу между ног. Соединить ноги вместе - «спрятать погремушку», ноги врозь – «показать погремушку», стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 4-6 раз.
 3. И. п. – лежа на животе, погремушки в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперед, положить погремушку как можно дальше, положить руки под подбородок и отдохнуть, по сигналу воспитателя взять погремушку и подтянуть к груди, стараться держать ноги вместе и не сгибать их. Повторить 3-4 раза.
 4. И. п. – сидя, держать погремушку в обеих руках, руки на коленях. Наклониться вперед, колени не сгибать, коснуться погремушкой носков ног, выпрямиться. Повторить 3-4 раза.
 5. Подскоки на месте на двух ногах (20-25 сек.)
Ходьба друг за другом. Положить погремушки.
- III. Ходьба друг за другом.

КАРТОЧКА № 4

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 1.12. по 15.12.

- I. Ходьба и бег за воспитателем. Следить, чтобы дети не обгоняли впереди идущего, не наталкивались друг на друга. Остановиться и повернуться к воспитателю.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Поочередно выпрямлять и сгибать руки – «едет паровоз», одновременно произносить «чу-чу-чу». Выполнять 12-16 раз
 2. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками – «Маленькие клубочки», вернуться в и. п. (повторить 3-4 раза)
 3. И. п. – стоя, руки опущены свободно. Быстро присесть и выпрямиться. Повторить 4-6 раз. Не следует давать каких либо указаний к выполнению упражнения во время приседания. Каждый ребенок сам регулирует темп выполнения упражнения.
 4. И. п. – поскоки на двух ногах с продвижением вперед (15-20 сек.)
Подскоки можно чередовать с ходьбой. Ходьба друг за другом за воспитателем.
- III. Ходьба со сменой темпа. На различный удар в бубен дети должны идти то быстрее, то медленнее.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 15.12. по 30.12.

- I. Ходьба и бег за воспитателем. Ходить по кругу, взявшись за руки (воспитатель помогает детям взяться за руки и образовывать круг). Остановиться, опустить руки.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как бы держат куклу. Слегка покачивается в одну и другую сторону – «качаем куклу» (8-10 раз) ноги не сдвигать.
 2. И. п.- стоя на четвереньках, повернуться в центр круга. Поднять одну руку вперед - вверх, опустить. То же выполняется с другой рукой – «собачка поднимает лапку» Повторить 3-4 раза
 3. И. п. – стоя, руки внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх – «Вот какие большие деревья», присесть и положить ладони на колени – «Вот какие маленькие деревца» повторить 3-4 раза
 4. И. п. – то же, руки впереди, свободно согнуты «лапки у зайки». Поскоки на месте на двух ногах - «Зайка прыгает» (15-20 сек.)
- III. Чередование ходьбы обыкновенным шагом с ходьбой на носках.

КАРТОЧКА № 5

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 1.01. по 15.01.

- I. Чередование ходьбы и бега друг за другом (не торопиться, не обгонять впереди идущего). Взять ленту и стать враспынную лицом к воспитателю.
- II. ОРУ с ленточками
 1. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, лента на полу у ног. Наклониться вперед, колени можно сгибать, взять обеими руками за концы ленту, выпрямиться и поднять ленту вверх над головой. (вместо наклона можно выполнять приседание). Затем по указанию воспитателя (этим регулируется темп движения) наклониться, положить ленту на пол и выпрямиться. Повторить 4-6 раз
 2. И. п. – лежа на спине, ленту взять обеими руками за концы и держать над грудью. Поднять одновременно обе ноги, коснуться ленты и опустить. Повторить 4-6 раз.
 3. Поскоки на месте, держа ленточку в руке. Ходьба друг за другом. Положить ленту.
- III. Чередование ходьбы обычным шагом и на носках.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 15.01. по 30.01.

- I. Ходьба и бег между обручами, разложенными враспынную на полу. По сигналу воспитателя стать каждому один из обручей.
- II. ОРУ с обручами
 1. И. п. – стоя, обруч на полу у ног, руки опущены. Присесть взять обруч обеими руками, поднять его вверх над головой, потянуться, присесть, положить обруч на пол и выпрямиться. Повторить 3-4 раза
 2. И. п. – сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках. Наклониться вперед, положить (надеть) обруч на носки ног, выпрямиться, показать пустые руки, наклониться вперед, взять обруч обеими руками и выпрямиться. Повторить 4-5 раз.
 3. И. п. – лежа на спине, обруч в обеих руках. Поднять руки и ноги вперед, коснуться ногами обруча, вернуться в и. п. Если у детей сразу не получается все упражнение, то можно поднимать только ноги, а затем поднимать одновременно ноги и руки. Не обязательно поднимать прямые ноги. Повторить 3-4 раза.
 4. И. п. – Бег друг за другом. Обруч держать обеими руками – «машины едут» (20-30 сек.) Ходьба друг за другом. Положить обручи.
- III. Ходьба с остановкой на сигнал.

КАРТОЧКА № 6

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 1.02. по 15.02.

- I. Чередование бега и ходьбы в колонне по одному. В одной руке держать платочек.
- II. ОРУ с платочком
 1. И. п. – сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за уголки. Взмахнуть руками вверх-вниз – «Дует сильный ветер». Упражнение выполнять в быстром темпе 6-8 раз
 2. И. п. – стоя, платочек держать за уголки обеими руками, руки опустить вниз. Присесть и поднять платочек перед лицом – «детки спрятались». Воспитатель делает вид, что ищет детей, но при этом не замедляет темп упражнения. Выпрямиться, опустить руки – «вот детки нашлись». Воспитатель называет несколько детей по именам. Повторить 4-6 раз
 3. И. п. – лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед, платочек в одной руке. Взмахнуть платочком вверх, посмотреть на него, опустить руку на пол. Повторить 3-4 раза. То же выполнить другой рукой.
 4. И. п. – Потанцевать с платочком кто как умеет (20-30 сек.) Ходьба в колонне по одному. Положить платочки.
- III. Ходьба в колонне по одному.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 15.02. по 30.02.

- I. Ходьба и бег за воспитателем. Ходить и бегать широким, свободным шагом. Воспитатель показывает образец правильной ходьбы и бега. По указанию воспитателя взять погремушку и встать врассыпную или в шеренгу (ориентиром может служить ковровая дорожка), повернувшись к воспитателю.
- II. ОРУ с погремушкой
 1. И. п. – сидя, ноги врозь, держать погремушку в одной руке. Поднять погремушку вверх, погремать ею, опустить. Повторить 4 раза. То же выполнить другой рукой. Упражнения выполнять в быстром темпе.
 2. И. п. – стоя, погремушка в обеих руках впереди. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руки, присесть, взять погремушку и выпрямиться. Повторить 4-6 раз.
 3. И. п. – лежа на спине, погремушка в обеих руках, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх (ноги могут быть согнуты в коленях), коснуться погремушкой стоп, опустить ноги. Повторить 4-6 раз.
 4. И. п. – Прыжки на месте на двух ногах. Ходьба друг за другом. Положить погремушку.
- III. Ходьба. Спокойная игра «найди себе пару». Ребенок сам выбирает себе товарища, берет его за руку и ходит с ним вместе в паре. Воспитатель помогает тем детям, которые не могут самостоятельно справиться с заданием.

КАРТОЧКА № 7

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 1.03. по 15.03.

- I. Ходьба и бег в колонне по одному между стульями. Стараться использовать все помещение и не наталкиваться на стулья. По сигналу воспитателя сесть на ближайший стул и повернуться к воспитателю.
- II. ОРУ со стульчиком
 1. И. п. – сидя на стуле, руки спрятать за спину. Показать руки воспитателю, протянуть их вперед и снова спрятать. Повторить 4-6 раз.
 2. И. п. – стоя за спинкой стула, поднять руки вверх, наклониться вперед через спинку стула, коснуться ладонями сиденья, выпрямиться. Если спинка стульчика высокая и дети не могут достать руками сиденье, то можно стоять со стороны сиденья. Повторить 4-6 раз.
 3. И. п. – сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье. Поднять ноги вперед, опустить. Упражнения выполнять в относительно в быстром темпе, чтобы дети долго не держали поднятые ноги. Повторить 4-6 раз.
 4. И. п. – Пскоки на двух ногах с продвижением вперед вокруг стула (20-25 сек.) Ходьба между стульями. Поставить стулья на место.
- III. Ходьба с остановкой по сигналу.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 15.03. по 30.03.

- I. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному с флажком в руке. Следить, чтобы дети быстро реагировали на смену движений. Остановиться в рассыпную, повернуться к воспитателю.
- II. ОРУ с флажками
 1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажок держать обеими руками впереди. Широко взмахнуть флажком в одну и в другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.
 2. И. п. – стоя, флажок держать обеими руками. Присесть, положить флажок на пол, выпрямиться. Повторить 4-5 раз.
 3. Пскоки на месте (20-30 сек.), флажок держать в одной руке. Ходьба. Положить флажок на место.
- III. Ходьба. Чередовать ходьбу на носках с ходьбой обычным шагом.

КАРТОЧКА № 8

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 1.04. по 15.04.

- I. Чередование ходьбы и бега. По указанию воспитателя взять мяч.
- II. ОРУ с мячами
 1. И. п. – стоя, держать мяч обеими руками. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить. Повторить 3-4 раза.
 2. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног, выпрямиться. Повторить 4-5 раз.
 3. И. п. – стоя, держать мяч обеими руками, руки внизу. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4-5 раз. Упражнение выполнять в бодром темпе.
 4. Пскоки на месте на двух ногах (15-20 сек.) Мяч положил на пол, и прыгать рядом с ним. Спокойная ходьба друг за другом вокруг комнаты.
- III. Ходьба обычным шагом и на носках.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 15.04. по 30.04.

- I. Ходьба и бег между обручами, положенными на пол в разных местах комнаты.
- II. ОРУ с обручами
 1. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках. Поднять обруч вверх, не сгибая руки в локтях, положить обруч (через голову) на плечи, вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.
 2. И. п. – стоя, держать обруч обеими руками, руки внизу. Присесть, вынести согнутые руки с обручем вперед – «Посмотреть в окошко», выпрямиться, опустить обруч. Повторить 3-4 раза.
 3. И. п. – сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, положить обруч на пол (у бедра), выпрямиться, показать воспитателю руки. По указанию воспитателя взять обруч и выполнить упражнение в другую сторону. Повторить 3-4 раза. Если дети теряют равновесие, можно предложить им развести ноги.
 4. Бег с обручем в руках – «Машины едут быстро, быстро» (20-30 сек.) Следить, чтобы дети бегали свободно, в одном направлении и не наталкивались друг на друга, учитывали границы помещения. Ходьба с замедлением темпа – «машины едут домой» Положить обруч.
- III. Ходьба в колонне по одному по краям помещения. Ходить парами.

КАРТОЧКА № 9

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 1.05. по 15.05.

- I. Ходьба и бег друг за другом со сменой направления.
- II. ОРУ без предметов
 - 1. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед грудью. Круговые движения руками (одна вокруг другой) – «Наматывание нитки на клубок». Повторить 5-6 раз в одну сторону (от себя), а затем в другую сторону (к себе)
 - 2. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед как можно дальше – «Вот как мы растем», вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза. Тянуться вперед, не прогибать верхнюю часть туловища.
 - 3. И. п. – сидя, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть их к туловищу как можно ближе к груди, выпрямиться – «Длинные и короткие ноги» Повторить 4-5 раз.
 - 4. Пскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно – «Воробышки прыгают» (20-30 сек.) Ходьба в колонне по одному по краям комнаты.
- III. Спокойная ходьба друг за другом. Игра «Кто тише?»

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 15.05. по 30.05.

- I. Ходьба и бег по одному с платочком в одной руке.
- II. ОРУ с платочком
 - 1. И. п. – сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Поднять руки вверх и опустить на колени. Повторить 4-6 раз
 - 2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, коснуться платочком пола, выпрямиться. Повторить 4-5 раз.
 - 3. И. п. – сидя, ноги вместе, платочек держать обеими руками за углы. Поднять одну ногу вверх, стараться не сгибать в коленях, коснуться платочка, опустить, поднять другую ногу, коснуться платочка, опустить. Повторить движения 3-4 раза для каждой ноги.
 - 4. Бег друг за другом вокруг помещения. Платочек в одной руке (15-20 сек.) Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить платочек.
- III. Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя.

КАРТОЧКА № 10

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 1.06. по 15.06.

- I. Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную.
- II. ОРУ с мячом
 - 1. И. п. – стоя, мяч держать обеими руками впереди. Взмахом рук вправо (руки стараться не сгибать) повернуться вправо, вернуться в и. п. То же выполнить влево. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
 - 2. И. п. – лежа на животе, мяч держать в прямых руках, поднять руки, слегка приподнять верхнюю часть туловища, опустить. Повторить 4-5 раз. Движение выполнять оживленно.
 - 3. И. п. – сидя, ноги вместе, мяч держать обеими руками у груди. Подтянуть ноги к туловищу так, чтобы колени касались мяча, опустить их на пол. Повторить 3-4 раза.
 - 4. Пскоки на двух и на одной ноге (20-30 сек.). Мяч положить на пол. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Перейти к месту, отведенному для метания.
- III. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 15.06. по 30.06.

- I. Ходьба и бег змейкой за воспитателем между стульями.
- II. ОРУ на стульях
 - 1. И. п. – сидя, на стуле, руки на коленях. Поднять руки в стороны вверх, потянуться, опустить на колени. Повторить 4-5 раз.
 - 2. И. п. – стоя за спинкой стула, ноги несколько расставить. Поднять руки вверх, через спинку стула, стараться коснуться руками сиденья. Повторить 4-5 раз.
 - 3. И. п. – стоя за спинкой стула, держаться за нее обеими руками. Присесть, смотреть вперед, стараться держать спину прямо, встать. Повторить 4-6 раз.
 - 4. Пскоки на двух ногах вокруг стула или между стульев. Поставить стулья на место.
- III. Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.

КАРТОЧКА № 11

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 1.07. по 15.07.

- I. Чередовать ходьбу и бег за воспитателем (30-40 сек.) Собрать листья так, чтобы в каждой руке было по одному листу, и встать, повернувшись к воспитателю.
- II. ОРУ с листьями
 1. И. п. – стоя свободно. Поднять руки в стороны-вверх, опустить – «Большие деревья». Повторить 4-5 раз.
 2. И. п. – сидя, ноги можно слегка расставить (в прохладную или сырую погоду стоя). Поднять листья над головой, наклониться вперед, выпрямиться – «Ветер качает деревья». Повторить 4-5 раз.
 3. И. п. – стоя свободно. Поднять руки вверх, выпустить листья из рук – «Ветер сорвал листья», присесть, взять листья и выпрямиться. Повторить 4-6 раз.
 4. Бег с листьями в руках по всей площадке – «Ветер разносит листья» (20-30 сек.). Покружиться с листьями. Предложить сделать из листьев несколько (2-3) дорожек шириной 25-30 см.
- III. Ходьба с листьями в руках, легко взмахивать ими.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 15.07. по 30.07.

- I. Ходьба по дорожке (друг за другом) нарисованной на земле. Длина дорожки 2-3 м., ширина 30 см.
- II. ОРУ
 1. И. п. – сидя на краю песочницы, повернувшись к воспитателю, обеими руками держаться за длинную палку. Поднять руки вверх и опустить. Повторить 3-4 раза.
 2. И. п. – стоя, руки на пояс. Наклоны туловища в стороны. Повторить 2-3 раза.
 3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед. Повторить 4 раза.
 4. И. п. – поскоки на месте. Повторить 4-6 раз.
- III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 12

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 1.08. по 15.08.

- I. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Дети входят в зал без построения «стайкой». Воспитатель обращает внимание на мишку, сидящего на стуле в конце зала, и приглашает пойти к нему в гости. Дети направляются к мишке, разговаривают с ним, затем поворачиваются кругом и выполняют ходьбу к кукле, на другой конец зала. После ходьбы в одну и в другую сторону воспитатель предлагает детям побежать к мишке, а затем к кукле в гости. После выполнения упражнений в ходьбе и беге дети строятся в круг.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в и. п. (5 раз).
 3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и. п. (по 3 раза в каждую сторону)
 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8. Повторить 2 раза.
- III. Игровое задание «Найдем птичку»

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ РАННИЙ ВОЗРАСТ

с 15.08. по 30.08.

- I. Ходьба в колонне по одному и по сигналу: «Кар-кар-кар!!!» - и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» - легкий бег, расставив руки в стороны – «расправили крылышки»
- II. ОРУ с мячом
 1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться. Посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз – вернуться в и. п. (4-5 раз)
 2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в и. п. (4-6 раз)
 4. И. п. – стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2-3 раза.
- III. Ходьба в колонне по одному.

*КОМПЛЕКС
УПРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ*

Ранний возраст

Подготовила: инструктор по ф. к.
Михайлова А. В.