

КАРТОЧКА № 3

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Ноябрь

1-2 неделя

- I. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, бег в колонне по одному.
По сигналу воспитателя: «Мышки!» - дети переходят к ходьбе на носочках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» - к бегу. Бег, руки в стороны – «стрекозы!»
- II. ОРУ С ЛЕНТОЧКАМИ
 1. И.П. – ноги на ширине ступни, ленточки опущены в руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в и. п. (4-5 раз)
 2. И.П. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, присесть постучать о пол. Подняться, вернуться в и. п. (4 раза)
 3. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в и. п. (по 3 раза в каждую сторону)
 4. И.П. – ноги на ширине плеч, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в сторону, опустить, вернуться в и. п. (5 раз)
- III. Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности

КАРТОЧКА № 4

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Декабрь

1-2 неделя

- I. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, бег в колонне по одному.
По сигналу воспитателя: «Мышки!» - дети переходят к ходьбе на носочках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» - к бегу. Бег, руки в стороны – «стрекозы!»
- II. ОРУ С ЛЕНТОЧКАМИ
 5. И.П. – ноги на ширине ступни, ленточки опущены в руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в и. п. (4-5 раз)
 6. И.П. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, присесть постучать о пол. Подняться, вернуться в и. п. (4 раза)
 7. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в и. п. (по 3 раза в каждую сторону)
 8. И.П. – ноги на ширине плеч, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в сторону, опустить, вернуться в и. п. (5 раз)
- III. Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Ноябрь

3-4 неделя

- I. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» - присесть руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. На слово: «Бабочки!» - остановиться и помахать руками, как крылышками.
- II. ОРУ С ОБРУЧЕМ
 1. И.П. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах – «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в и. п. (5 раз)
 2. И.П. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину (4-5 раз) (4-5 раз)
 3. И.П. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в и. п. (5 раз)
 4. И.П. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево) медленным движением; выпрямиться, вернуться в и.п.
- III. Ходьба в колонне по одному за направляющим.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Декабрь

3-4 неделя

- I. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» - присесть руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. На слово: «Бабочки!» - остановиться и помахать руками, как крылышками.
- II. ОРУ С ОБРУЧЕМ
 5. И.П. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах – «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в и. п. (5 раз)
 6. И.П. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину (4-5 раз) (4-5 раз)
 7. И.П. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в и. п. (5 раз)
 8. И.П. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево) медленным движением; выпрямиться, вернуться в и. п.
- III. Ходьба в колонне по одному за направляющим.

КАРТОЧКА № 5

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Январь

1-2 неделя

- I. Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе врассыпную: «На прогулку! идем смотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек» Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение к выполнению ОРУ
- II. ОРУ с кубиками
 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один об другой; опустить кубики вниз, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол у носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в и. п. (3-4 раза)
 3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в и. п. (по 3 раза в каждую сторону)
 4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу у носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза)
- III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 6

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Февраль

1-2 неделя

- I. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.
- II. ОРУ с платочками
 1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 2. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо – влево, выпрямиться, вернуться в и. п. (5 раз)
 3. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть платочек вынести вперед. Подняться, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 4. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахая платочком над головой (на счет воспитателя), с чередованием с ходьбой на месте
- III. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Январь

3-4 неделя

- I. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Воробышки!» - дети становятся и произносят «Чик-чирик!», а затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.
- II. ОРУ на стульчиках
 1. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в и. п. (5 раз)
 2. И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в и. п. (4-6 раз)
 3. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрячься, вернуться в и. п. (по 3 раза в каждую сторону)
 4. И. п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза)
- III. Ходьба в колонне по одному.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Февраль

3-4 неделя

- I. Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) – по «краешку полянки». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, стараясь не задевать друг друга
- II. ОРУ с обручем
 1. И. п. – ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в и. п. (5 раз)
 2. И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола. Выпрячься, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 3. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 4. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с большой паузой между сериями прыжков (2-3 раза)
 5. Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке)
- III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 7

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Март

1-2 неделя

- I. Ходьба и бег по кругу, выложенными кольцами (от кольцеброса): ходьба примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.
- II. ОРУ с кольцом
 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз. (4-5 раз)
 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую сторону. То же влево. (по 3 раза)
 4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза)
- III. Игра малой подвижности по выбору детей

КАРТОЧКА № 8

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Апрель

1-2 неделя

- I. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
- II. ОРУ с кубиками
 1. И. п. – ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны вверх, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке. (3-4 раза)
 2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернуться в и. п. (4 раза)
 3. И. п. – сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в и. п. т. Ж. влево (по 2-3 раза)
 4. И. п. – лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в и. п. (4 раза)
 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног) Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков (2-3 раза)
- III. Ходьба в колонне по одному

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Март

3-4 неделя

- I. Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на ходьбу мелкими, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» - бег, высоко поднимая коленки, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
- II. ОРУ с малым обручем
 1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в и. п. (5 раз)
 3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в и. п. (4 раза)
 4. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в и. п. (4 раза)
 5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2-3 раза)
- III. Ходьба в колонне по одному.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Апрель

3-4 неделя

- I. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» - дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу в рассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что нужно использовать (по возможности) всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть руки вынести вперед; подняться; вернуться в и. п. (4 раза)
 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и. п. (4-6 раз)
 4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте.
- III. Ходьба в колонне по одному

КАРТОЧКА № 9

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Май

1-2 неделя

- I. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину и двигают ногами и руками, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение)
- II. ОРУ с коротким шнуром
 1. И. п. – стойка ноги врозь, шнур внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед, вернуться в и. п. (5 раз)
 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть, косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в и. п. (4 раза)
 3. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в и. п. (по 3 раза)
 4. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в и. п. (4 раза)
- III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 10

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Июнь

1-2 неделя

- I. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Музыкальное сопровождение желательно.
- II. ОРУ с кольцом
 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца.
 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в и. п. (4 раза)
 3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в и.п. (по 3 раза)
 4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2-3 раза в каждую сторону)
- III. «Где спрятался мышонок?»

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Май

3-4 неделя

- I. Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово: «воробышки!» остановиться и сказать: «чик-чирик!»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
- II. ОРУ с обручем
 1. И. п.- ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в и. п. (4-5 раз)
 2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в и. п. (3 раза)
 3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в и. п. (по 3 раза)
 4. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в и. п. (3-4 раза)
 5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза)
- III. Ходьба в колонне по одному

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Июнь

3-4 неделя

- I. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в коленях, пальцы сжаты в кулак. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в и. п. (5 раз)
 2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть руки вынести вперед; встать, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны прямые. Наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п. (по 2-3 раза)
 4. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед. Коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в и. п. (4 раза)
 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой
- III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 11

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Июль

1-2 неделя

- I. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, - «лошадки», в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами – «мышки»; бег в колонне по одному.
- II. ОРУ с платочками
 1. И. п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в и. п. (5 раз)
 2. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо, влево, вправо. Выпрямиться, вернуться в и. п. (3-4 раза)
 3. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек, встать, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 4. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух руках на месте, помахая платочком (выполняется на счет воспитателя или удары в бубен), в чередовании с небольшой паузой.
- III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 12

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Август

1-2 неделя

- I. Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Великаны!» - ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал: «Цапли!» - поднять правую (левую) ногу, руки на пояс. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.
- II. ОРУ с обручем
 1. И. п. – ноги на ширине ступни. Обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые, вернуться в и. п. (5 раз)
 2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, обруч вперед, руки прямые; вернуться в исходное положение (4-5 раз)
 3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, обруч вверх; опустить обруч вниз, вернуться в и. п. (4 раза)
 4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, обруч вверх; вернуться в и. п. (3-4 раза)
 5. И. п. – стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны
- III. Ходьба в колонне по одному

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Июль

3-4 неделя

- I. Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. На одной стороне зала поставлены кубики на расстоянии 0,5 м. один от другого (5-6 шт.). На другой стороне зала положены набивные мячи на расстоянии 1 м. один от другого. Предлагается пройти между кубиками и выполнить бег между мячами, ходьба и бег чередуются.
- II. ОРУ с кубиками
 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Кубики в стороны, кубики вверх, кубики в стороны и вернуться в и. п. (4 раза)
 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. Присесть, положить кубики на пол. Встать, руки на пояс, присесть, взять кубики. Встать, вернуться в и. п. (3-4 раза)
 3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Вернуться в и. п. (по 3 раза)
 4. И. п. – сидя, ноги врозь, кубики у плеч. Наклон вперед, положить кубики у носков ног; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик; вернуться в и. п. (4 раза)
 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.
- III. Ходьба в колонне по одному.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Август

3-4 неделя

- I. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную по всему залу, бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки вынести вперед, хлопнуть в ладошки; убрать руки за спину, вернуться в и. п. (4-5 раза)
 2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п. (4 раза)
 3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в и. п. (по 3 раза)
 4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с чередованием с небольшой паузой.
- III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 1

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Сентябрь

1-2 неделя

- I. Ходьба и бег всей группой «стайкой» за педагогом. Педагог 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 – другой конец зала. После ходьбы в одну и в другую сторону педагог предлагает ребятам 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. Наклониться вперед, опустить руки вниз, коснуться колен, вернуться в и. п. (5 раз)
 3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и. п. (по 3 раза в каждую сторону)
 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, прыжки, а двух ногах на месте на сет 1-8 (2 раза)
- III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 2

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Октябрь

1-2 неделя

- I. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Ворона!» - надо остановиться, сказать: «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 УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Сентябрь

3-4 неделя

- I. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой ногой попеременно. Шнуры положены на расстоянии 30-35 см. один от другого (шаг ребенка). Главное, чтобы не было приставных шагов. Затем подается команда к бегу врассыпную, используя всю площадь зала.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладошки над головой; опустить руки, вернуться в и. п. (9 раз)
 2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, вернуться в и. п. (4 раза)
 3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо, коснуться ладонью правой ноги, выпрямиться, руки в стороны. То же влево. (4-5 раз)
 4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, руки в стороны; вернуться в и. п. То же влево (по 3 раза)
 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжок на двух ногах с поворотом вправо, вернуться в и. п. То же влево (3-4 раза)
- III. Ходьба в колонне по одному.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Октябрь

3-4 неделя

- I. Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.
- II. ОРУ с кубиками
 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 2. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз)
 3. И. п. – сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в и. п. То же влево (2-3 раза в каждую сторону)
 4. И. п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза на каждую сторону)
- III. Ходьба в колонне по одному

*КОМПЛЕКС
УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ*

В спортивном зале

Младший возраст

Подготовила: инструктор по ф. к.

Михайлова А. В.