**Картотека утренней гимнастики**

(вторая младшая группа)

«Веселый зоопарк»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание  | Дозировка  | Методические указания  |
| 123 | Ходьба , ходьба со сменой темпа, с перекатом с пятки на носок, бег с изменением темпа.Общеразвивающие упражнения.«Жираф».И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу.Руки вверх, подняться на носки.Руки вниз, опуститься.«Волк».И.П.: сидя на полу, руки на поясе.Наклониться вперед, руки вытянуты, произнести звук «р-р-р».Вернуться в И.П.«Заяц».И.П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.Подняться на носки, посмотреть вокруг.Опуститься.И.П.: ноги слегка расставлены, руки перед собой.Прыжки в индивидуальном темпе. Чередование с ходьбой.«Петух».И.П.: ноги на ширине ступни, руки внизу.Выполнение махов руками, имитируя взмахи крыльев.Чередование ходьбы и бега. Ходьба по ребристым доскам. | 10 сек.10 сек.15 сек.10 сек.3 раза3 раза3 раза3 раза3 раза15 сек. | Чередование ходьбы и бега, изменение темпа.Темп умеренный. Показ и объяснение педагога.Показ и объяснения педагога. Поощрения.Показ и объяснения педагога. Головой сильно не крутить.Темп умеренный, для каждого ребенка индивидуален. Указание педагога по смене прыжков и ходьбы.Показ и объяснения педагога.Темп умеренный. Индивид. помощь. Указания воспит. по смене ходьбы и бега. Темп умеренный. |

«Машина»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание  | Дозировка  | Методические указания  |
| 123 | Ходьба обычная, ходьба с заданиями для рук, бег обычный, бег с преодолением препятствий.Общеразвивающие упражнения с кольцом.«Машина выезжает».И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу.Руки вперед, кулаки сжаты.Круговые вращения вправо-влево.«Включаем скорость».И.П.: сидя на полу, руки с кольцом на бедрах, ноги вместе.Наклон вперед, коснуться носок ног.Вернуться в И.П.«Мы колеса проверяем».И.П.: ноги слегка расставлены, руки с кольцом над головой.Присесть, коснуться кольцом коленей.Встать, руки поднять.«Мы колеса накачаем».И.П.: ноги на ширине плеч, руки с кольцом перед грудью.Наклониться вперед, произнести звук «ш-ш-ш».Выпрямиться.«По дороге мы помчимся».Бег в чередовании с ходьбой.Обычная ходьба с заданиями для рук. | 10 сек.15 сек.10 сек.10 сек.3 раза3 раза3 раза3 раза10 сек.10 сек. | Ходьба обычная, чередование ходьбы и бега, преодоление препятствий (веревка). Показ воспитателя.Показ и объяснения педагога.Показ и объяснения воспитателя. Индивидуальные указания.Показ и объяснения педагога. Индивидуальные указания. Поощрения.Показ и объяснения педагога. Темп умеренный.Темп умеренный. Указания воспитателя по смене бега и ходьбы.Темп умеренный. Задания для рук. |

«Котята»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание  | Дозировка  | Методические указания  |
| 123 | Ходьба. Ходьба на носках. Бег обычный. Бег с замедлением темпа.Общеразвивающие упражнения с мячом.«Мячик в лапках».И.П.: ноги слегка расставлены, руки в стороны, мячик в левой руке.Руки вперед, переложить мяч из одной руки в другую.«Котенок тянется».И.П.: сидя на полу, руки с мячом наверху. Наклониться вперед, коснуться мячом носков ног. Вернуться в И.П. «Мячик не укатится».И.П.: ноги слегка расставлены, руки с мячом вытянуты вперед.Присесть, положить мяч на пол.Выпрямиться. Присесть, взять мяч.Выпрямиться.«Котенок играет с мячом».И.П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе, мяч на полу.Прыжки из стороны в сторону.«Котенок нюхает воздух».И.П.: свободная стойка.Вдох.Выдох.Ходьба в чередовании с бегом. | 10 сек.15 сек.10 сек.10 сек.3 раза3 раза3 раза3 раза3 раза10 сек. | Ходьба, указания о смене ходьбы и бега. Указания по смене темпа.Темп умеренный. Показ воспитателя.Показ и объяснения педагога. Индивидуальные указания.Показ и объяснения воспитателя. Поощрения.Выполнение в индивидуальном темпе.Выполнение в индивидуальном темпе.Указания педагога о смене ходьбы и бега. |

«Курочки»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание  | Дозировка  | Методические указания  |
| 123 | Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба на носках. Бег в умеренном темпе.Общеразвивающие упражнения.«Курочки пьют воду».И.П.: ноги на ширине плеч, руки внизу.Наклониться вперед, руки отвести назад.Выпрямиться.«Курочки клюют зерна».И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу.Присесть, постучать пальцами по коленям.Встать.«Курочки ищут червячка».И.П.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе.Наклониться вперед, руки вытянуть вперед, ищем червячка.Выпрямиться.«Сильные крылья».И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу.Руки в стороны, взмах всей рукой и кистью – большие крылья.Опустить руки.«Курочкам весело».И.П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой.Ходьба в чередовании с бегом. Быстрый бег. | 10 сек.10 сек.15 сек.10 сек.3 раза3 раза3 раза3 раза3 раза10 сек. | Указания воспитателя о смене ходьбы и бега. Темп умеренный.Показ и объяснения педагога.Показ и объяснения воспитателя. Поощрения.Показ и объяснения педагога. Индивидуальные указания.Показ и объяснения педагога. Поощрения.Темп умеренный. Индивидуальные указания.Индивидуальные указания. Указания воспитателя по смене ходьбы и бега. |

«Медвежата»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание  | Дозировка  | Методические указания  |
| 123 | Ходьба друг за другом. Ходьба с высоко поднятыми ногами. Бег в медленном темпе. Обычный бег.Общеразвивающие упражнения.«Медвежата дружат».Дети обнимают друг друга, гладят по спине.«Мишки дерево качали».И.П.: ноги вместе, руки внизу.Руки поднять вверх, наклон вправо, наклон влево.Вернуться в И.П.«Медвежата воду пили».И.П.: ноги на ширине плеч, руки внизу.Наклониться, дотронуться руками пола, руки поднести ко рту (пьют воду).Вернуться в И.П.«Мишки ягоды нюхали».Свободная стойка.Вдох-выдох.«Мишки дружно танцевали».И.П.: ноги слегка расставлены, руки вверху.Прыжки на двух ногах на месте.Ходьба на месте. Ходьба в чередовании с бегом. | 10 сек10 сек15 сек10 сек10 сек3 раза3 раза3 раза3 раза15 сек | Ходьба обычная, ходьба с высоко поднятыми ногами. Медленный бег.Показ воспитателя.Показ и объяснения педагога. Индивидуальные указания.Показ и объяснения педагога. Индивидуальные указания.Выполнение в индивидуальном темпе.Выполнения в индивидуальном темпе.Темп умеренный. |

«Малыши с платочками»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание  | Дозировка  | Методические указания  |
| 12 3 | Ходьба друг за другом. Ходьба на носках и на пятках. Бег друг за другом. Бег с изменением темпа.Общеразвивающие упражнения с платочками.«Платочки в руках»И.П.: ноги слегка расставлены, платок в руках, внизу.Встать на носочки, поднять руки с платочком вверх.Вернуться в И.П.«Помашем платочками».И.П.: ноги на ширине плеч, платок в правой руке внизу.Наклониться и помахать платочком, вправо-влево.Выпрямиться.«Прятки с платочком».И.П.: ноги слегка расставлены, платок в обеих руках внизу.Присесть, вынести платок вперед (спрятаться).Выпрямиться.«С платочками играют зайки».И.П.: ноги вместе, платочек внизу в правой руке.Прыжки на двух ногах на месте, переложить платок в другую руку.Ходьба в чередовании с бегом. | 10 сек15 сек10 сек15 сек3-4 раза3-4 раза3-4 раза4 раза15 сек | Ходьба и бег друг за другом. Указания воспитателя при ходьбе на носках и на пятках, и при смене темпа при беге.Показ воспитателя.Показ и объяснения педагога. Индивидуальные указания.Показ воспитателя. Поощрения.Выполнение в индивидуальном темпе.Темп умеренный. Указания педагога по чередованию ходьбы и бега. |

«Птички»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание  | Дозировка  | Методические указания  |
| 123 | Ходьба в чередовании с бегом. Бег со сменой темпа. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.Общеразвивающие упражнения.«Птички веселятся».И.П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.Наклоны вправо-влево.Вернуться в И.П.«Полетели в облака».И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу.Руки поднять вверх.Опустить вниз.«Птички прилетели».И.П.: ноги на ширине плеч, руки внизу.Наклониться вперед, постучать ладошками по коленям.Выпрямиться.«Сели птички на лужок».И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу.Присели, обхватили колени руками.Вернулись в исходное положение.«Посидели и взлетели».И.П.: ноги вместе, руки вверх.Прыжки на двух ногах на месте, руки тянем вверх.Ходьба на месте. Бег друг за другом, руками машем, как крыльями. Ходьба друг за другом. | 10 сек15 сек15 сек10 сек3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза10 сек10 сек | Указания в смене ходьбы и бега, в темпе. спокойная ходьба.Показ и объяснения педагога.Показ воспитателя. Поощрения.Показ и объяснения педагога. Индивидуальные указания и помощь.Темп умеренный. Показ и объяснения педагога. Индивидуальная помощь.Выполнение в индивидуальном темпе.Темп умеренный. |

«Зайки»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание  | Дозировка  | Методические указания  |
| 123 | Ходьба на месте. Ходьба друг за другом. Бег друг за другом. Бег с преодолением препятствий (веревка).Общеразвивающие упражнения.«Зайки просыпаются».И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу.Поднять руки вверх, потянуться.Опустить руки вниз.«Зайки здороваются».И.П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.Наклониться вперед.Выпрямиться.«Зайцы дергают морковку».И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу.Присесть, руками постучать по полу (дергают морковь).Вернуться в И.П.«Зайки греются на солнышке».И.П.: лежа на спине, руки прижаты к телу.Повернуться на живот.«Прыгают зайчишки».И.П.: ноги вместе, руки на поясе.Прыжки на двух ногах с продвижением.Ходьба на месте. Бег друг за другом. | 10 сек10 сек15 сек10 сек3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза15 сек | Ходьба друг за другом. Указания при преодолении препятствий.Показ воспитателя.Показ воспитателя. Индивидуальная помощь.Показ и объяснения педагога. Темп умеренный.Показ и объяснения педагога. Индивидуальная помощь.Выполнение в индивидуальном темпе. Темп умеренный. |

«Самолеты»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание  | Дозировка  | Методические указания  |
| 123 | Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с заданиями для рук. Бег друг за другом.Общеразвивающие упражнения.«Самолет».И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу.Руки поднять в стороны (самолет летит).Руки опустить (самолет приземлился).«Самолет выбирает место посадки».И.П.: ноги слегка расставлены, руки в стороны.Наклониться вперед, руки в стороны, посмотреть в одну сторону, в другую сторону.Вернуться в И.П.«Посадка».И.П.: ноги слегка расставлены, руки за спиной.Присесть, руки в стороны.Встать, руки за спину.«Самолет на стоянке».И.П.: лежа на животе, подбородок на согнутых руках.Приподнять голову, посмотреть вперед.Вернуться в И.П.«Летчики веселятся».И.П.: ноги вместе, руки на поясе.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.Ходьба друг за другом. Ходьба в чередовании с бегом. | 10 сек10 сек15 сек.15 сек4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза15 сек | Указания педагога при смене ходьбы и бега. Задания для рук. Темп умеренный.Показ воспитателя.Темп умеренный.Показ и объяснения воспитателя. Индивидуальная помощь.Показ и объяснения педагога. Индивидуальная помощь. Темп умеренный.Темп умеренный. Индивидуальная помощь.Выполнение в индивидуальном темпе.Темп умеренный. Указания педагога при смене ходьбы и бега. |

«Курочка Ряба»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 123 | «Детки, детки, поспешите, ножками потопочите.Топ-топ-топ-топ! Топ-топ!Быстро, быстро топочите и бегите, и бегите».Обычная ходьба, бег друг за другом.Общеразвивающие упражнения.«Курица-красавица у меня жила,Ах, какая умница курица была:Шила мне кафтаны, шила сапоги, Сладкие румяные пекла мне пироги».И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу.Руки поднять вверх, потянуться.Вернуться в И.П.«А когда управится, сядет у ворот,Сказочку расскажет, песенку споет».И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу.Наклониться вперед, руки в стороны.Вернуться в И.П.«Снесла я деду с бабкой яичко, не простое, а золотое. Дед бил-бил яичко, не разбил, баба била-била, не разбила.Мышка бежала, хвостиком махнула, яичко упало и покатилось…» И.П.: стоя на четвереньках.Ползание на четвереньках, повороты туловища вправо-влево.«Ты отдай скорей яичко,Прокати его сестричке,Не сестричке, так братишке,Мышка – мышке, мышка – мышке…»И.П.: сидя, ноги разведены, руки с мячом на бедрах.Прокатывать мяч друг другу.«Надоело нам катать,Стали мы скакать, скакать.Мы скакали, мы шумели, За яичко вдруг задели.Ловко прыгали, как мышки,Хвостиками помахали,Яичко покатилось и разбилось…»И.П.: ноги вместе, руки на поясе.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.«Плачет дед и плачет баба. А мы пойдем и посмотрим, что у курочки в гнезде, чтобы успокоились дед и баба».Спокойная ходьба. Чередование ходьбы и бега. | 20 сек.20 сек.3-4 раза3-4 раза15 сек.15 сек.3-4 раза15 сек.20 сек. | Обычная ходьба, бегать, не наталкиваясь друг на друга.Показ и объяснения педагога.Показ воспитателя. Индивидуальная помощь.Показ и объяснения воспитателя. Выполнение в индивидуальном темпе. Индивидуальная помощь.Показ педагога. Помощь в парах.Выполнение в индивидуальном темпе.Темп умеренный. Указания педагога при смене ходьбы и бега. |

 «Репка»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 123 | «Мы шагаем друг за другом,Лесом и зеленым лугом.Перед нами огород.Дед за репкой нас зовет.По дорожке побежали и не устали.Прибежали в огород.Будем деду помогать,Будем репку мы сажать».Спокойная ходьба друг за другом. Бег, перестроение врассыпную.Общеразвивающие упражнения.«Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая».И.П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.Присесть. Встать. «Стали мы ее тянуть: тянем-потянем,Вытянуть не можем.Бабку с внучкой мы позвали.Репку тянут-потянут, вытянуть не могут».И.П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.Наклониться вперед, руками дотронуться кончиков палец на ногах.Вернуться в И.П. «Жучка, Жучка, приходи,Снами репку потяни.Проснулась Жучка, потянулась,Вылезла из будки и прибежала нам помочь.Тянем-потянем, вытянуть не можем.Кошка Мурка прибежала, репку то же дергать стала.Тянет-потянет, вытянуть не может».И.П.: стоя на четвереньках.Ползание на четвереньках под препятствием (под гимнастической палкой, положенной на два стула).«Вдруг мы мышку увидали,Ловко-ловко прыгать стали.Мышка, мышка, помоги, репку с нами потяни.Мышка нам и помогла,Репку вы-та-щи-ла!»И.П.: ноги вместе, руки на поясе.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.«Посмотрите, какие выросли репки!» (мячи в корзине).Бросание и ловля мяча друг другу.«Паровозиком пойдем, репку в садик отвезем».Ходьба друг за другом. Ходьба в чередовании с бегом. | 20 сек.20 сек.3-4 раза3-4 раза15 сек.15 сек.15 сек.20 сек.20 сек. | Ходьба друг за другом. Бег, перестроение по указанию педагога.Показ воспитателя.Показ и объяснения педагога. Индивидуальная помощь.Выполнение в индивидуальном темпе. Индивидуальные указания воспитателя.Выполнение в индивидуальном темпе.Выполнение в индивидуальном темпе. Индивидуальные указания.Спокойная ходьба, указания педагога при смене ходьбы и бега. |

 «Волк и семеро козлят»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 123 | «Идет коза в лесок,Набрать ягод туесок».Гуляла козочка по лесу, перебегала от одного грибка к другому, от одного кустика ягод к другому, увидела пеньки.Стала ноги поднимать, Чтоб пеньки не задевать».Ходьба обычная, ходьба с преодолением препятствий (кубики), бег в умеренном темпе.Общеразвивающие упражнения.«Волк-кусака жил в лесу,Не спал, не дремал,Сразу к дому побежал,В дверь к козлятам застучал».И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу.Наклониться вперед, руками постучать по коленям.Вернуться в И.П.«Козлятушки-ребятушки,Отопритеся-отворитеся.Я коза рогатая,Я коза бодатая,Я была на лугу,Пила шелкову росу».И.П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.Присесть, руки вперед.Вернуться в И.П.«С неба солнышко светило,Мою шубку подпалило.Бежит молочко по вымечку,Из вымечка по копытечку, С копытечка на зелену траву».И.П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.Повороты вправо-влево.«Поняли козлята, что это злой волк-кусака, решили его прогнать.Испугался волк козлят и убежал, тут т мама-коза пришла, козлятам молока, грибов и ягод принесла. Стали козлята веселиться, прыгать и резвиться».И.П.: ноги вместе, руки на поясе.Прыжки на двух ногах на месте.«Навеселились козлята, мама-коза опять ушла в лес за ягодами и грибами, а к козлятам снова прибежал волк, но козлята были ловкие и улизнули от волка.Ручки ты вперед тяни,На животике лежи,Ноги ты не опускай, голову вверх поднимай!»И.П.: лежа на животе, руки впереди.Поднять руки и ноги.Вернуться в И.П.«Убежали козлята от волка, прибежали в лес, нашли маму-козу. Козлята наигрались и решили домой вернуться надо идти тихо, чтобы не разбудить волка.По тропинке вы идите,Волка вы не разбудите».Ходьба на носках. Бег с изменением темпа. | 20 сек.20 сек.3-4 раза.3-4 раза.3-4 раза.15 сек.3-4 раза.20 сек.20 сек. | Спокойная ходьба, темп умеренный, индивидуальные указания.Показ воспитателя.Показ воспитателя. Индивидуальная помощь.Показ и объяснения педагога.Выполнение в индивидуальном темпе. Указания педагога.Темп умеренный. Индивидуальные указания.Указания воспитателя по смене темпа. Индивидуальные указания. |