**Картотека утренней гимнастики**

(вторая младшая группа)

«Веселый зоопарк»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 1  2  3 | 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 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  15 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 |
| 1  2  3 | 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 раза  3 раза  3 раза  3 раза  10 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 |
| 1  2  3 | 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 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  10 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 |
| 1  2  3 | 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 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  10 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 |
| 1  2  3 | 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 сек  10 сек  15 сек  10 сек  10 сек  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  15 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 |
| 1  2  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 сек  15 сек  10 сек  15 сек  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  4 раза  15 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 |
| 1  2  3 | 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 сек  15 сек  15 сек  10 сек  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  10 сек  10 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 |
| 1  2  3 | 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 сек  10 сек  15 сек  10 сек  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  15 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 |
| 1  2  3 | 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 сек  10 сек  15 сек.  15 сек  4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  15 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 |
| 1  2  3 | «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 раза  3-4 раза  15 сек.  15 сек.  3-4 раза  15 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 |
| 1  2  3 | «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 раза  3-4 раза  15 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 |
| 1  2  3 | «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. |