

Картотека утренней гимнастики для детей раннего дошкольного возраста

Создатель: Пустозерова Дарья Сергеевна,

Воспитатель

Екатеринбург

2023г

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

для детей раннего дошкольного возраста (1,5-2 лет)

Сентябрь

1 – 2 неделя

Где же наши руки?

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Покажите руки». (Воспитатель, улыбаясь, проговаривает простые, понятные ребенку, слова и показывает действия – дети повторяют)

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой: «Вот они («вот руки»)), опустить (сказать: «Спрятали руки»). Повторить 4 раза.

2. «Спрячьте руки».

И. п.: то же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Через несколько дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

3 – 4 неделя

Большие и маленькие

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу повернуться к воспитателю.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Какие мы стали большие». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Какие мы были маленькие». И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Октябрь

1 – 2 неделя

Птички

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой и закончить ходьбой стайкой.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Птички машут крыльями» и.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Птички клюют зерна». И.п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

3 – 4 неделя

Пузырь

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой, закончить ходьбой стайкой.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Надуем пузырь». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Пузырь лопнул». И. п. То же. Присесть, погладить колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

Ноябрь

1 – 2 неделя

Барабан.

Ходьба стайкой, перейти на бег стайкой, закончить ходьбой. Общеразвивающие упражнения.

1. «Большой барабан». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Поиграем на барабане». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу за спиной. Нагнуться, по стучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. Повторить 4 раза.

Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой.

3 – 4 неделя

Деревья

Ходьба стайкой, непродолжительный бег стайкой, закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения

1. «Шелестят листочки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, помахать ими, произнести звук «Ш-Ш-Ш», опустить. Повторить 4 раза.
2. «Деревья качаются». И. п.: то же. Слегка наклониться влево, потом вправо, сказать: «Ш-Ш-Ш», выпрямиться. Повторить 6 раз.
3. «Кусты». И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Декабрь

1 – 2 неделя

Прятки

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. «Покажите руки». И. п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях.

Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Спрячьте голову». И. п.: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться.

Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

3 – 4 неделя

Покажите руки.

Ходьба, непродолжительный бег стайкой. Перестроиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Покажите руки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой, ладони кверху, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2. «Руки на колени». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки положить на колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Спрячьте руки». И. п.: то же. Присесть, руки на колени, встать, опустить руки.

Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Январь

1 – 2 неделя

Пузырь.

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. По строиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Надуем пузырь». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, сказать «ф-ф-ф», опустить их и спрятать назад. Повторить 4 раза.
2. «Проверить пузырь». И. п.: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать «Тук-Тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Пузырь лопнул». и. п.: то же. Присесть, положить руки на колени, сказать «Хлоп», встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

3 – 4 неделя

Прятки

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. «Покажите руки». И. п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Спрячьте голову». И. п.: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой

Февраль

1 – 2 неделя

Часы

Ходьба и бег друг за другом. Построиться в полукруг. Общеразвивающие упражнения

1. «Часы идут». и. п.: ноги слегка, расставлены, руки внизу.

Раскачивание рук вперед-назад. Повторить 4 раза.

2. «Проверим часы». и. п.: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Часы звенят». и. п.: то же. Присесть, постучать по коленям, сказать “динь-динь”, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

3 – 4 неделя

С погремушкой.

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построиться в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой.

1. «Потряси погремушку». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. «Погреми» - поднять погремушку вверх, потрясти ее, опустить вниз.

Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить то же упражнение.

2. «Постучи погремушкой». И. п.: то же. Нагнуться, постучать погремушкой по коленям, сказать «динь-динь», выпрямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку.

3. «Положи погремушку». И. п.: то же. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, присесть, взять погремушку, выпрямиться. Повторить 2 раза. Переложить погремушку и выполнить то же упражнение.

Бег и ходьба друг за другом.

Март

1 – 2 неделя

Птички

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Птички машут крыльями». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.

2. «Птички пьют воду». И. п.: то же. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Птички клюют зерна». И. п. то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.

Бег и ходьба друг за другом.

3 – 4 неделя

С флажком.

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с флажком

1. «Покажите флажок». И. п.: ноги слегка расставлены, флажок, внизу в правой руке. Поднять флажок, помахать им, посмотреть, опустить вниз. Повторить 3 раза.

Переложить флажок в левую руку и выполнить то же упражнение.

2. «Постучи флажком». И. п.: то же. Наклониться, постучать, палочкой флажка по правому колену; выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать флажком по левому колену.

3. «Положи флажок». И. п.: то же. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять флажок, встать. Повторить 2 раза.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.

Апрель

1 – 2 неделя

Барабан.

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Большой барабан». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямые руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Поиграем - на барабане». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной.

Нагнуться, постучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться.

3. «Постучи ногами». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Постучать ногами по полу, сказать «тук -тук». Повторить 4 раза.

Непродолжительный бег и ходьба друг за другом.

3 – 4 неделя

Прятки

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. «Покажите руки». И. п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях.

Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Спрячьте голову». И. п.: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться.

Повторить 4 раза.

3. «Приседание». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Май

1 – 2 неделя

Поезд

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Поезд». И. п.: ноги слегка расставлены; руки согнуты в локтях (у пояса), пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперед, согнуть, произнести «чу-чу». Повторить 4 раза.
2. «Починим колеса». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Проверим колеса». И. п.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом – «поезд быстро едет». Ходьба.

3 – 4 неделя

С погремушкой.

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой.

1. «Посмотрим на погремушку». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять по погремушку вверх, потрясти, посмотреть на нее, опустить, повторить 4 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.
2. «Постучи погремушкой». 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. «Положи погремушку». И. п.: ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить по погремушку, выпрямиться, присесть, взять по погремушку, встать. Повторить 3 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

Июнь

1 – 2 неделя

Бабочки.

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Бабочки летают». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Раз вести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раз.
2. «Бабочки пьют». И. п.: то же. Нагнуться, руки отвести назад, вы прямиться. Повторить 4 раза.
3. «Бабочки сели». И. п.: то же. Присесть, руки на колени, выпрямиться. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

3 – 4 неделя

С флажком.

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Помаша флажком». И. п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок вверх, по махать им, опустить. Повторить 3 раза. Переложить флажок левую руку и выполнить те же движения.
2. «Постучи флажок». 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.
3. «Положи флажок». 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.