**К А Р Т О Т Е К А
КОМПЛЕКСОВ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Комплекс № 1
 Ходьба друг за другом. Бег змейкой. Ходьба со сменой ведущего. Перестроение в колонны.
1.   И.п. – о.с.
присесть, руки на коленях – выдох
вернуться в и.п. – вдох. Повтор. 5 раз.
2.   И.п. – о.с.
руки вперёд
вверх
в стороны
вниз. Повтор. 8 раз.
3.   И.п. – ноги врозь, руки на поясе.
наклон вперёд, коснуться руками левого носка – выдох
вернуться в и.п.
то же к правой ноге. Повтор. 8-10 раз.
4.   И.п. – стоя, ноги вместе, нос зажат пальцами
не спеша считать до 5
6-   глубокий вдох
полный выдох. Повтор. 2-3 раза.
5.   И.п. – лёжа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.
круговые движения ног вперёд (велосипед)
то же, вращая ноги на себя. Повтор. 4-5 раз.
6.   И.п. – лёжа на спине, ладони положить на живот.
вдох, выпятить живот
4-   пауза
выдох, легко надавить ладонями на живот
пауза. Повтор. 4 раза.
7.   И.п. - о.с.
наклон вперёд, расслабить мышцы рук
выпрямиться, руки вверх
наклон вперёд, «уронить» руки, дать им свободно покачаться
вернуться в и.п. Повтор. 5-6 раз.
8.   И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.
        Выполнить 8-10 прыжков, ноги в стороны – скрестно. Чередовать с ходьбой на месте.
Комплекс №2
   Ходьба в среднем темпе чётким шагом. Ходьба на носках, приставным шагом (левым и правым боком), руки на поясе.
1.   «Силачи». И.п. – о.с.
энергично согнуть руки в локтях над плечами
поднять руки вверх – вдох
опустить руки к плечам
опустить руки вниз – выдох. Повтор. 0 раз.
2.   «Насос». И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу.
наклон влево, левая рука скользит вдоль туловища вниз, правая, сгибаясь, скользит по телу вверх – выдох
вернуться в и.п. – вдох
то же в правую сторону. Повтор. 8-10 раз.
3.   «Мельница». И.п. – о.с., руки в стороны, пальцы сжаты в кулак
        1-4   круговые движения прямыми руками вперёд
        5-8   круговые движения руками назад. Повтор. 6-8 раз.
4.   «Пружинки». И.п. – о.с.
присесть, руки вперёд – выдох
и.п. – вдох. Повтор. 8-10 раз.
5.   «Шалашик». И.п. – упор стоя на коленях.
выпрямить ноги, выгнуть спину вверх – выдох
вернуться в и.п. – вдох. Повтор. 8-10 раз.
6.   «Рыбка». И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища, голову в сторону.
прогнуться в пояснице, приподнять голову, руки - вперёд, ноги – вдох
вернуться в и.п. Повтор. 8 раз.
7.   «Хлопушки». И.п. – сомкнутая стойка, руки в стороны.
мах правой ногой вперёд, хлопок в ладони под ногой – выдох
и.п. – вдох (то же левой ногой). Повтор. 8 раз.
8.   «Винтик». И.п. – о.с., руки на поясе.
        Прыжки на месте с поворотом на 90гр
        1-4   поворот вправо
        5-8   поворот влево, чередовать с ходьбой на месте.

Комплекс № 3 С мячом.
   Ходьба с изменением темпа (быстро и медленно), ходьба на носках и пятках с различным положением рук. Бег с остановкой по сигналу.
1.   И.п. – о.с. руки с мячом внизу.
поднять мяч вверх над головой, посмотреть на него – вдох
опустить мяч вниз – выдох. Повтор. 8-10 раз.
2.   И.п. – стойка ноги врозь.
наклон к левой ноге, положить мяч на пол – выдох
выпрямиться, руки на пояс – вдох
наклон к левой ноге, взять мяч – выдох
выпрямиться, мяч в обеих руках внизу – вдох (то же к правой ноге). Повтор. 5-6 раз.
3.   И.п. – стойка ноги врозь, руки с мячом внизу.
поворот туловища вправо, руки с мячом поднять вверх – вдох
вернуться в и.п. – выдох (то же влево). Повтор. 8 раз.
4.   И.п. – лёжа на животе, мяч в прямых руках на полу.
поднять руки с мячом и голову от пола – вдох (ноги не поднимать)
опустить мяч на пол – выдох. Повтор. 8 раз.
5.   И. п. – лёжа на спине, мяч зажат между стоп ног.
согнуть ноги с мячом, подтянуть колени к груди – выдох
выпрямить ноги – вдох. Повтор. 8-10 раз.
6.   И.п. – о.с., руки с мячом внизу.
присесть, руки с мячом вверх – выдох
и.п. – вдох. Повтор. 8 раз.
7.   И.п. – о.с. руки с мячом вперёд.
прыжок ноги врозь, руки вверх
прыжок ноги вместе, руки с мячом вниз. Повтор. 10 раз. Чередовать с ходьбой на месте.
Бег в среднем темпе, ходьба в медленном темпе с движением прямых рук через стороны вверх-вниз.

Комплекс № 4
   Построение и ходьба в колонне по одному; на сигнал «Поворот!» - повернуться и идти в обратном направлении. Бег змейкой.
1.   «Растягивание резины». И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки.
с напряжением развести руки в стороны
вернуться в и.п. Повтор. 7-8 раз.
2.   «Приседание». И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.
подняться на носки, руки вверх – вдох
присесть, руки вперёд – выдох
подняться на носки, руки вверх - вдох
и.п. – выдох. Повтор. 7-8 раз.
3.   «Медведь топает». И.п. – стоя на коленях и ладонях, туловище горизонтально.
        1-4   переступать руками, не сдвигая с места ног, до левой стопы
        5-8   вернуться в и.п. (то же вправо). Повтор. 4 раза.
4.   «Хлопок под коленом». И.п. – о.с.
мах прямой левой ногой вперёд, сделать под ней хлопок
вернуться в и.п. (то же правой ногой). Повтор. по 4-5 раз.
5.   «Сесть – лечь». И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.
сесть, опираясь кистями рук об пол – выдох
вернуться в и.п. – вдох. Повтор. 7 раз. (Далее без помощи рук).
6.   «Отдохнём». И.п. – лёжа на животе, кисти рук под подбородком, локти в стороны, ноги согнуты в коленях под прямым углом.
согнуть стопу – носки вниз
разогнуть стопу – носки вверх. Повтор. 8-10 раз.
7.   «Подскоки». Перестроение в колонну по одному. 8 подскоков, 8 шагов.
Лёгкий бег, спокойная ходьба.

Комплекс № 5
   Ходьба обычная, с высоким подниманием колен, перекаты с пятки на носок, «по-медвежьи». Бег с поворотом по сигналу.
1.   «Потягивание вверх». И.п. – стоя, ноги вместе, кисти рук сцеплены в замок на голове ладонями вниз.
подняться на носки и выпрямить руки, поворачивая ладони вверх – вдох
и.п. – выдох. Повтор. 6-8 раз.
2.   «Приседание». И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе
присесть, спина прямая, руки вперёд (вверх) – выдох
выпрямиться – вдох. Повтор. 6-8 раз.
3.   «Наклоны туловища». И.п. – о.с. руки на поясе.
шаг правой ногой в сторону - вдох
наклон, коснуться пальцами пола – выдох
выпрямиться – вдох
приставить ногу – выдох. Повтор. 6-8 раз.
4.   «Поднимание ног». И.п. – о.с. руки на поясе.
поднять ногу, обхватив колено руками, подтянуть его к груди и коснуться лбом – выдох
вернуться в и.п. – вдох (то же другой ногой). Повтор. 6 раз.
5.   «Выпады». И.п.  – о.с. руки на поясе.
выпад правой ногой вперёд, руки на колено
пружинить
4-   выпрямиться и приставить ногу. Повтор. 8 раз.
6.   «Вращение руками». И.п. – о.с. руки к плечам.
        1-4   вращать руками вперёд
        5-8   вращать назад. Повтор. 4 раза.
7.   «Прыжки». И.п. – о.с., руки на поясе.
        5 прыжков на левой ноге
        5 прыжков на правой ноге
        10 прыжков на обеих ногах.
Ходьба по залу с подниманием рук в стороны, вверх, вперёд, опустить.

Комплекс № 6 С обручем.
   Ходьба в среднем и быстром темпе, ходьба на внешнем своде стопы, перекаты с пятки на носок. Бег на носках, по сигналу смена направления бега.
1.   И.п. – о.с., обруч вертикально возле бёдер хватом сверху.
поднять обруч вверх, посмотреть на него – вдох
опустить обруч через голову на плечи – выдох
поднять обруч вверх – вдох
опустить обруч в и.п. – выдох. Повтор. 8-10 раз.
2.   И.п. – то же.
наклон туловища вперёд, обруч поднять вверх, посмотреть через него – выдох
выпрямиться в и.п. – вдох. Повтор. 8-10 раз.
3.   И.п. – о.с. обруч вертикально над головой.
ставить правую ногу в сторону на носок - вдох
наклон туловища вправо – выдох
выпрямиться – вдох
приставить ногу – выдох. Повтор. 6-8 раз.
4.   И.п. – лёжа на спине зацепить обруч за ступни ног, держать его сомкнутыми руками на ширине плеч.
выпрямляя руки и опуская их назад, поднять прямые ноги вверх – вдох
3-4   вернуться в и.п. – выдох. Повтор. 8-10 раз.
5.   И.п. – о.с. внутри обруча, лежащего на полу.
присесть, взять обруч – выдох
встать, поднять обруч над головой горизонтально полу – вдох
присесть, положить обруч на пол – выдох
встать в и.п. – вдох. Повтор. 5 раз в медлен. темпе.
6.   И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, обруч перед грудью.
поворот туловища влево, руки с обручем вперёд – вдох
вернуться в и.п. – выдох (то же в другую сторону). 8 р.
7.   И.п. – о.с. руки на поясе, обруч на полу.
прыжок вперёд в обруч
прыжок назад из обруча. Повтор. 10 раз.

Комплекс № 7 Со скакалкой.
    Ходьба в среднем темпе, ходьба на носках и пятках, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки в замок за головой. Бег с высоким подниманием коленей.
1.   Поднимание рук вверх. И.п. – о.с., сложенную вдвое скакалку держать за концы, руки внизу.
поднять руки со скакалкой вверх, отставить правую ногу назад на носок – вдох
опустить руки вниз, приставить ногу в и.п. – выдох
то же левой ногой. Повтор. 6раз.
2.   Повороты туловища. И.п. – стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка за спиной на плечах.
поворот туловища вправо, натягивая скакалку, правую руку отвести в сторону, левая рука согнута – вдох
 вернуться в и.п. – выдох (то же в левую сторону). 8раз
3.   Наклоны туловища в сторону. И.п. – то же самое.
два пружинистых наклона влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую за голову
то же в правую сторону. Повтор. 8 раз.
4.   Поочерёдное сгибание ног. И.п. – сомкнутая стойка, середина скакалки под стопой левой ноги, руки согнуты.
поднять скакалку вверх, согнуть левую ногу в колене
вернуться в и.п. повтор. 4 раза и изменить положение ног. Повтор. по 12 раз.
5.   Повороты туловища с подниманием рук вверх. И.п. – стойка ноги врозь, сложенную вдвое скакалку держать за концы, руки внизу
поворот туловища вправо, поднять руки вверх и развести их в стороны, растягивая скакалку- вдох
вернуться в и.п. (то же в левую сторону). Повтор. 8 раз
6.   Приседание. И.п. – о.с., сложенную вдвое скакалку держать за концы, руки внизу.
присесть, охватить скакалкой колени, наклонить туловище вперёд, коснуться грудью коленей ног – выдох
3-4 подняться в и.п. – вдох. Повтор. 8 раз.
7.   Круговые повороты туловища. И.п. – стойка ноги врозь, сложенную вдвое скакалку держать перед грудью.
        1-4   круговые повороты туловища вправо
        5-8   то же самое выполнить влево. Повтор. 6 раз.
8.   Прыжки через скакалку (на двух ногах).

Комплекс № 8
   Ходьба по залу со сменой положения рук (вверх, в стороны, назад), ходьба по диагонали. Бег с ускорением.
1.   «Петушок». И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны.
       1-4   махи руками вверх – вниз. Повтор. по 4 раза.
2.   «Журавль на болоте». И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.
поднять согнутую в колене правую ногу
выпрямить ногу навису
снова согнуть ногу
вернуться в и.п. (то же левой ногой). Повтор. 8 раз.
3.   «Дровосек». И.п. – ноги на ширине плеч. Поднять вверх сцепленные руки, слегка согнув их в локтях.
наклониться, одновременно опустив руки между коленями – выдох
выпрямиться – вдох. Повтор. 8 раз.
4.   «Согревание рук». И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны.
руки вперёд – хлопок
руки в стороны
руки вверх – хлопок над головой
руки в стороны. Повтор. 8 раз.
5.   «Вертушка». И.п. – ноги на ширине плеч. Одна рука положена на противоположное плечо. А другая заложена за спину.
поворот туловища вправо (влево), свободно перебрасывая руки. Повтор. 8-10 раз.
6.   «Кузнечик». И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты, упор руками сзади.
согнуть ноги, скользя подошвами по полу (навису)
вернуться в и.п. Повтор. 6-8 раз.
7.   «Мельница». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая - внизу
наклон туловища влево
наклон туловища вправо, поменяв положение рук. Повтор. 6-8 раз.
8.   «Прыжки». И.п. – стоя, правая нога впереди, левая – сзади. Руки на поясе.
        Прыжки со сменой ног. Повтор. 10 раз, чередуя с ходьбой.
Спокойная ходьба на носках, тянуться вверх, обычная ходьба.

Комплекс № 9
   Ходьба по залу обычным шагом и широким шагом, перекат с пятки на носок. Бег, по сигналу поворот на 360гр.
1.   «Большие колёса». И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу.
        1-4   вращение прямых рук в лицевой плоскости вперёд
        5-8   вращение рук назад. Повтор. по 4 раза.
2.   «Насос». И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.
наклон вправо (влево), скользя правой (левой) рукой по бёдрам вниз, а левой (правой) рукой вверх к подмышке. Произносить «ш-ш-ш» - выдох
вернуться в и.п. – вдох. Повтор. 6-8 раз.
3.   «Ножницы». И.п. – сидя, ноги вперёд, руки упор сзади.
поднять прямые ноги (угол 45\*)
2-7 разводить и сводить (вправо-влево, вверх-вниз) прямые ноги, носки оттянуты
8-    принять и.п. Повтор. 6-8 раз.
4.   И.п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе
руки вверх, потянуться, посмотреть
наклон к правой (левой) ноге, скользя руками
руки вверх
и.п. Повтор. 5 раз.
5.   И.п. – стоя, ноги скрестно.
сесть по-турецки
встать, сохранять устойчивое положение. Повтор. 8раз.
6.   И.п. - о.с.
поднимаясь на носки, плавно руки вверх, потянуться – вдох
плавно руки вниз – выдох. Повтор. 8 раз.
7.   И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.
поворот вправо (влево), руки вверх
и.п. Повторить 5 раз.
8.   «Подскоки».  20 подскоков на правой (левой) ноге, другая прямая вперёд, носок тянуть. Повторить по 2 раза, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 10 С флажками.
   Ходьба в среднем темпе, ходьба с высоким подниманием ног. Ходьба с хлопками в ладони перед грудью под шаг левой ноги, под шаг правой ноги – руки вниз. Бег со сменой ведущего.
1.   Поочерёдное поднимание флажков вверх. И.п. – о.с., руки с флажками внизу.
поднять левую руку через сторону вверх
поднять правую руку через сторону вверх
опустить левую руку вниз
опустить правую руку вниз. Повтор. 8 раз.
2.   Наклоны туловища вперёд. И.п. – ноги врозь, руки внизу.
наклон туловища вперёд, положить флажки на пол – выдох
выпрямиться в и.п. - вдох
наклониться взять флажки - выдох
выпрямиться в и.п. – вдох. Повтор. 6-8 раз.
3.   Поднимание флажков вверх с махом ноги в сторону. И.п. – о.с., руки внизу.
поднять флажки через стороны вверх, мах правой ногой в сторону – вдох
вернуться в и.п. (тоже левой ногой). Повтор. 8 раз.
4.   Приседание. И.п. – то же.
приседание на носках, руки в стороны
подняться в и.п. Повтор. 8 раз.
5.   Повороты туловища. И.п. – ноги врозь, руки с флажками в стороны.
поворот туловища вправо, поднять флажки вверх – вдох
вернуться в и.п. – выдох (тоже влево). Повтор. 8 раз.
6.   Прыжки. И.п. – о.с., руки с флажками внизу.
прыжок ноги врозь, руки с флажками в стороны
прыжок ноги вместе, руки вниз. Повтор.  10 раз.
Бег в медленном темпе, ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз.

Комплекс № 11
   Ходьба по залу, приставной шаг правым и левым боком. Бег змейкой.
1.   И.п. – о.с. руки перед грудью, согнуты в локтях.
рывки руками перед грудью
поворот вправо (влево), рывки прямыми руками. 8 раз
2.   И.п. – стоя на коленях, руки на поясе.
правую руку в сторону – вверх, поворачивая вправо туловище и голову
и.п. (тоже влево). Повтор. 6 раз.
3.   И.п. – о.с. руки за спину.
присесть на носках с прямой спиной, разводя колени, руки вперёд
упор руками, ноги выпрямить, голову опустить
присесть, руки вперёд
и.п. Повтор. 6-8 раз.
4.   И.п. – стоя на коленях, руки на пояс
сесть на пол справа (слева), руки поднять вверх
и.п. Повтор. 6-8 раз.
5.   И.п. – о.с. руки на пояс.
плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно    правую (левую) ногу вперёд на носок.
и.п. Повтор. 6-8 раз.
6.   И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.
наклон вправо, правую руку согнуть за спину, левую за голову
и.п. (тоже влево). Повтор. 5-6 раз.
7.   И.п. – ноги скрестно.
        20 подпрыгиваний на месте, меняя положение ног (врозь – скрестно). Повтор.  2 раза, чередуя с ходьбой.
8.   И.п. – о.с.
руки в стороны, прогнуться – вдох
руки опустить – выдох – сказать «в-н-и-з». Повтор. 6 раз.
Бег по залу, с постепенным замедлением темпа, переходящим в ходьбу.

Комплекс № 12 В парах
   Ходьба в колонне по одному, перестроение в две колонны, ходьба парами, бег врассыпную и парами.
1.   И.п. – о.с., стоя спиной друг к другу, взяться за руки.
руки в стороны, одновременно отводя в сторону ногу
и.п. Повтор. 10 раз.
2.   И.п. – лёжа лицом друг к другу, упираясь ступнями ног, руки вверх.
махом сесть, взяться за руки
и.п. Повтор. 6 раз.
3.   И.п. – о.с., стоя лицом друг к другу, взяться за руки.
левой ногой шаг назад
присесть на ней, правую - поднять вперёд
встать
приставить ногу. Повтор. 6 раз.
4.   «Тачка». И.п. – один встаёт на четвереньки, другой берёт его за щиколотки.
        1-4   продвигаются вперёд, затем меняются местами.      Повтор. по 3 раза.
5.   И.п. – стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, о.с. правая рука на плечо другу, левая на пояс.
махи прямой ногой с оттянутым носком
тоже другой ногой. Повтор. по 2 раза.
6.   И.п. – стоять спиной друг к другу, близко, ноги на ширине плеч, взяться за руки.
наклон в одну сторону, руки в стороны – вверх
выпрямиться
наклон в другую сторону
и.п. Повтор. 8 раз.
7.   И.п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки.
        1-4   прыжки боком в одну сторону
        5-8   прыжки боком в другую сторону
Прыжки чередовать с ходьбой или упражнениями на дыхание.
Перестроение в одну шеренгу, ходьба по залу.

Комплекс № 13 С гимнастической палкой.
   Ходьба на носках и пятках, с разным положением рук; ходьба через центр зала. Бег с забрасыванием голени назад.
1.   «Мы штангисты». И.п. – стоя, ноги слегка расставить.
палку на грудь
с силой вверх
снова на грудь
и.п. Повтор. 8 раз.
2.   «Гребцы». И.п. – ноги на ширине плеч, палка в горизонтальном положении, держать ближе к середине.
поворот вправо, имитируя греблю на байдарке
поворот влево. Повтор. 6-8 раз.
3.   «Сумей сесть». И.п. – лёжа на спине, палка в опущенных руках.
махом палку за голову
 махом палку вперёд
4-   и.п. Повтор. 6 раз.
4.   «Посмотри на палку». И.п. – лёжа на животе, кулаки под подбородком, палка перед собой.
палку вверх, посмотреть на неё
и.п. – расслабиться. Повтор.   6 раз.
5.   «Палку к колену». И.п. – стоя, палка вверху.
поднять правую ногу, согнутую в колене, одновременно опустив палку вперёд
опустить ногу, палку поднять (тоже левой ногой). 8 раз
6.   «Достань носки ног». И.п. – сидя, ноги врозь пошире, палка в согнутых руках перед грудью.
наклон вперёд, коснуться палкой носков ног
4-   и.п. Повтор. 6 раз.
7.   «На стадион». И.п. – о.с., палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте, высоко поднимая колени (3 раза по 20 сек.), чередуя с ходьбой на месте.
8.   «Отдохнём». И.п. – о.с. палка на полу. Медленная ходьба.
развести руки в стороны, ладонями вверх – вдох
руки вниз – выдох.

КАРТОЧКА № 1
Комплекс утренней гимнастики «Солнышко и тучка».
Солнышко, солнышко,
Выгляни в окошко!
Твои детки плачут,
По камушкам скачут. Дети в произвольном порядке встают по комнате.
Вводная часть.
Выглянуло солнышко и зовет гулять.
Как приятно с солнышком вместе нам шагать! Ходьба стайкой за взрослым под музыку на одно проведение музыкальной темы, 8 сек.
Выглянуло солнышко, светит высоко.
По тропинке с солнышком нам бежать легко. Бег стайкой за взрослым под музыку на одно проведение музыкальной темы,7 сек.
По тропинке с солнышком нам шагать легко.
Ярко светит солнышко, светит высоко. Ходьба стайкой за взрослым под музыку на одно проведение музыкальной темы, 8 сек.
Вдруг мы тучку увидали. От нее мы побежали.
Мы бежали, мы бежали, мы от тучки убегали. Бег стайкой за взрослым под музыку на одно проведение музыкальны темы, 7 сек.
Снова солнышко сияет,
Наши детушки шагают.
Дружно, весело идут
И совсем не устают. Ходьба стайкой за взрослым под музыку на одно проведение музыкальной темы, 8 сек.
Солнышко скрывается —
Туча надвигается.
Будем солнышко искать,
Будем с солнышком играть! Перестроение в круг.
Общеразвивающие упражнения.
Где же солнышко-колоколнышко? Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка. И. П. — стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи — «удивиться», вернуться в И. П. Выполнить 4 раза.
Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,
Наше солнышко-колоколнышко. И. П. — то же. Руки вперед, ладони вверх — И. П. Выполнить 4раза.
Показался солнца лучик — стало нам светлее.
Справа лучик, слева — лучик, стало веселее. И. П. — стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо — И. П.,влево — И. П. Выполнить по 2 раза в каждую сторону.
Солнце в небе засветило, все вокруг преобразило.
Можно в лужу посмотреть и себя там разглядеть. И. П. — то же. Наклон, руки направлены вниз — И. П. Выполнить
4 раза.
Солнцу рады все на свете. И воробушки, и дети. Прыжки на двух ногах в ритме произнесения слов запева [8 подпрыгиваний] На произнесение слов 2-й раз — ходьба на месте. Выполнить 2 раза.
Заключительная часть.
Солнышко и тучка рядышком живут.
По утрам ребяток поиграть зовут.
С солнцем вместе мы шагали
И от тучки убегали.
Завтра будем мы опять,
В солнце, тучку все играть. Ходьба на месте, стоя в кругу, в ритме произнесения слов.

КАРТОЧКА № 2
Комплекс утренней гимнастики «Веселый огород».
Ведущий – Воспитатель.
Вводная часть.
Наш веселый огород
В гости всех друзей зовет! Дети встают по комнате в произвольном порядке.
В огород мы пойдем,
Урожай соберем! Ходьба в колонне за взрослым под музыку на два проведения музыкальной темы, 8 сек.
Эй, лошадка, гоп-гоп,
Отвези нас в огород. Бег под музыку в колонне за взрослым, 7 сек. Прямой галоп, 7 сек
Эй, лошадка, тише, тише.
Огород все ближе, ближе. Ходьба с высоким подниманием колена, 8 сек. Обычная ходьба.
Вот уже и огород!
Сколько в нем всего растет! Перестроение в круг
Общеразвивающие упражнения.
У капусты кочаны —
Вот такой величины!
И. П. — стоя, ноги слегка расстав-лены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, — И. П. Выполнить 4 раза.
Хвостик есть, а не мышка.
И совсем он не малышка! И. П. — стоя, ноги слегка расстав-лены, руки на пояс. Поворот вправо-влево 2 раза.
Он зеленый огурец — Удалой молодец! Притопы на месте. Выполнить на два раза.
Прячет морковка свой носик на грядке.
Видно, морковка играет в прятки! И. П. — сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков или за спиной.
Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить — И. П. Выполнить 4 раз .
Толстый желтый кабачок
Солнцу показал бочок.
Показал животик, спинку.
Посмотри-ка на картинку. И. П. — лежа на спине. Переворот на живот — И. П. То же в другую сторону. Выполнять в медленном темпе 3—4 раза в каждую сторону
Дружный наш огород Веселится и поет. Прыжки на двух ногах[с поворотами вокруг себя или с хлопками] в чередовании с ходьбой.
Как попрыгает немножко, 8 подпрыгиваний,
Пошагает, отдохнет. Ходьба на месте. Повторить 2 раза
Заключительная часть.
Вот и кончилась игра!
Веселились мы с утра...
А теперь на завтрак дружно
Зашагала детвора. Ходьба в колонне за взрослым [на месте] 2 раза.

КАРТОЧКА № 3
Комплекс утренней гимнастики «Веселые погремушки».
Ведущий – Воспитатель.
Вводная часть.
Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, погремушки перед собой.
Любят дети в них играть, бом-бом-бом, бом-бом-бом!
Высоко их поднимать, бом-бом-бом, бом-бом-бом! Ходьба на носках, руки вверх.
Друг за другом побежим, бом-бом-бом, бом-бом-бом!
Погремушками звеним, бом-бом-бом, бом-бом-бом! Бег в колонне по одному.
Тише, тише, тишина,
Упражнения делать пришла пора. Ходьба. Перестроение в круг.
Общеразвивающие упражнения.
Спрячь погремушки за спиной, Поиграй перед собой. И. П. – ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погреметь и спокойно опустить за спину. (4 раза)
Вправо, влево повернись, Погремушка, покажись! И. П. - ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот» - И. П. То же в другую сторону. (по 3 раза в каждую сторону)
В руки погремушки взяли,
И по ножкам постучали. И. П. – сидя на полу, ноги вместе, руки с погремушками внизу. Наклониться, постучать погремуш-ками по носкам ног, сказать «тук-тук» – И. П. (4 раза)
С погремушками играем,
Сядем, встанем, сядем, встанем. И. П. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, положить погремушки – И. П. (4 раза).
Любят дети в них играть,
Высоко их поднимать. И. П. – то же. Поднять через стороны руки вверх – И. П. (4 раза)
Заключительная часть.
Есть веселые игрушки, бом-бом-бом, бом-бом-бом!
Им названье — погремушки, бом-бом-бом, бом-бом-бом! Спокойна ходьба друг за другом с погремушками в руках.

КАРТОЧКА № 4
Комплекс утренней гимнастики с флажками «Море зовет».
Ведущий – Воспитатель.
Вводная часть.
Предлагаю поиграть:
В море синем понырять! Построение в колонну по одному.
Есть на море моряки, очень смелые они,
Нас в команду всех зовут, в море синем уже ждут. Ходьба в колонне по одному
Станем выше, подрастём, на носочках мы пойдём. Ходьба на носках, руки за голову.
Выше ноги поднимите, глубоко не заходите! Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс.
Ветер дует, ветер стонет, он морские волны гонит
И на берег их бросает, но ничего нас не пугает. Бег в колонне по одному.
Не страшен шторм для моряка. Раз-два! Раз-два! Ходьба. Перестроение в круг.
Общеразвивающие упражнения.
Есть язык у моряков: положение флажков.
Чтоб легко нам было в море, выучим их на просторе. И. П. - ноги слегка расставлены, флажки в обеих руках внизу. Поднять руки в стороны, вверх, скрестить над головой, в стороны – И. П. (4 раза)
В море всякое бывает, шторм и бури настигают.
Море может быть суровым лодки должны быть готовы.
А теперь насос включаем, дружно лодки подкачаем. И. П. - ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, положить флажки – И. П., наклониться, взять флажки – И. П. (4-5 раз)
Вот звучит для всех команда: «Шлюпки на воду спустить! »
Вам придётся очень трудно: быстро вёслами грести. И. П. – сидя, ноги врозь, флажки в обеих руках внизу. Наклоны к правой (левой) ноге – И. П. (по 3 раза)
В воду смело ты ныряй, всех, кто за бортом, спасай! И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Приседание с отведением рук то влево, то вправо. (4-5 раз)
Кто был в море, спасены. вот вдали видны огни.
К берегу пристала лодка, мы на берег прыгнем ловко. И. П. – то же. Прыжки на месте, выполняя махи руками над головой в чередовании с ходьбой.
Заключительная часть.
С морем прощаться настала пора, скажем морю синему: «Пока! » Спокойная ходьба друг за другом.

КАРТОЧКА № 5
Комплекс утренней гимнастики с кубиками
«На зарядку становись».
Ведущий – Воспитатель.
Вводная часть.
Становитесь по порядку, будем делать мы зарядку! Построение в колонну по одному.
Друг за другом мы шагаем, раз-два, раз-два!
Выше ноги поднимаем, раз-два, раз два! Ходьба в колонне по одному
На носочках мы пойдём, раз-два, раз-два,
И немножко подрастём, раз-два, раз-два! Ходьба на носках, руки вверх
А теперь бегом, бегом, бегом,
Всё кругом, кругом, кругом! Бег в колонне по одному.
Чтобы ножки не устали, друг за другом зашагали. Ходьба. Перестроение в круг.
Общеразвивающие упражнения.
С кубиком играем в прятки, где искать его, ребятки? И. П. - ноги слегка расставлены, кубик за спиной в обеих руках. Развести руки в стороны – И. П., переложить кубик в другую руку. (4 раза)
А у нас, ребята, кубиков набор,
Поставим их прямо на пол, на ковёр. И. П. стоя, ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. Наклониться, положить кубик на пол, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубик – И. П. (4 раза)
Кубики, кубики, синие, красные,
Повертитесь с нами в стороны разные.
И. П. – лёжа на спине, руки с кубиком за головой, ноги прямые вместе. Переворот на живот, без помощи рук и ног, переворот на спину. (4 раза)
Прыгай, прыгай высоко, прыгай на носках легко!
И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика в чередовании с ходьбой. (2 раза)
Заключительная часть.
Всё, закончилась зарядка,
Мы пройдёмся для порядка. Спокойная ходьба друг за другом.

КАРТОЧКА № 6
Комплекс утренней гимнастики
«Выше папы! Выше крыши!».
Ведущий – Воспитатель.
Вводная часть.
С добрым утром, детвора!
На зарядку нам пора! Помахать руками над головой
Мы по кругу все шагаем,
С каждым шагом подрастаем.
Чтобы быть весь день в порядке
Надо делать всем зарядку! Ходьба по кругу (1 мин.)
Раз, два, три, четыре, пять!
Будем ножки поднимать!
Пять, шесть, семь и восемь
Скуку сплечь скорей мы сбросим!
Не допустим мы хандры
В наши дружные ряды! Бег в колонне по одному.
Левой, правой, левой, правой
Будем мы с осанкой бравой.
Будем мы сильней и выше!
Выше папы! Выше крыши! Ходьба. Перестроение в круг.
Стоп, друзья, остановитесь,
В круг лицом все повернитесь!
Подравняйтесь в ширину,
Не мешайте никому. Поворот лицом в круг.
Общеразвивающие упражнения.
На ширину плеч расставьте ноги,
Руки опустите.
Повторяйте все за мной
Внимательно следите.
Через стороны ведите
Прямые ваши ручки,
Поднимаем их наверх,
А ножки на носочки.
Опускаемся на пятки,
Руки вниз - все в порядке!
Повторим еще разок.
Тянем руки в потолок!
Опускаемся на пятки!
Вы хорошие ребятки!
А теперь последний раз
Кто же выше-то из вас?
Ну-ка поглядим, сравним!
Все большие! Как один!
Вами я, горжусь, ребятки.
Ну что, продолжим мы зарядку? И.П. ноги поставлены на ширину плеч, руки опущены, ладони обращены внутрь, поднимаем руки через стороны, тянемся на носочках, опускаем руки, в И.П., повторить 3 раза
Ноги вместе, ручки на пояс.
Никто теперь не догонит нас!
Приседая пол коснись.
А теперь ты поднимись!
Руки выше поднимай,
И соседям не мешай!
Повторим еще разок
Незатейливый урок.
Приседаем! Все отлично!
Руки выше! Симпатично!
А давай еще разок?
Не устал ли ты, дружок?
Сели - встали, руки вверх
Вы ребята, лучше всех! Приседание. и. п. ноги вместе, руки на поясе. Приседая касаемся пола. Вставая поднимаем руки вверх. Повторить 2 раза.
А теперь. Вы не спешите
И за мною повторите.
Положенье ног свободное
Руки на поясе - это исходное.
Выполняйте вместе смело
Поворот у нас налево
и в исходное, положение.
Мы направо повернемся!
И в исходное вернемся!
Повторим еще разок
Незатейливый урок.
Ну, еще разок давайте.
Эй, ребята, не отставайте! И. п. Руки на поясе. Поворот на лево, и. п., Поворот направо, и. п. Повторить 2 раза.
Ведь теперь мы как спортсмены
Друг за другом побежим. БЕГ (10-12 секунд)
Заключительная часть.
Эй, ребята, - не спешим!
Переходим на ходьбу.
Руки поднимаем.
Весело шагаем.
Снова руки вверх потянем
Мы сильней и выше станем!
Вот какие молодцы!
Удалые молодцы! Спокойная ходьба друг за другом.

КАРТОЧКА № 7
Комплекс утренней гимнастики «За воротами весна».
Ведущий – Воспитатель.
Пойду ль, выйду ль я,
Пойду ль, выйду ль я.
За ворота погляжу,
Что увижу — расскажу. Дети в произвольном порядке встают по комнате.
Вводная часть.
Пойду ль, выйду ль я,
Пойду ль, выйду ль я.
За ворота погляжу,
Что увижу — расскажу.
За воротами весна,
За воротами весна,
За воротами весна,
Отступают холода. Ходьба бодрым шагом в колонне, 15—17 сек.
Солнце в небе высоко,
Солнце в небе высоко.
С солнцем нам идти легко,
С солнцем нам идти легко. Ходьба на носках [руки на пояс] , 8 сек.
С солнцем нам легко бежать.
В марте всем весну встречать. Солнце в небе высоко
И весна недалеко.
Вместе нам легко бежать,
Вместе нам легко бежать.
Будем мы весну встречать,
Зиму, холод провожать. Бег, 20—25 сек
Пойду ль, выйду ль я,
Пойду ль, выйду ль я,
За ворота погляжу, Ходьба в колонне
Что увижу — расскажу. Перестроение в круг
Общеразвивающие упражнения.
Вот сосульки, как морковки. Нам их хочется сорвать.
Нам их хочется сорвать, Только в рот нельзя их брать.
Нам их хочется сорвать,
Только в рот нельзя их брать. И. П. — стоя, ноги слегка расставить, руки вниз.
Подъем на носки с одновременным подъемом рук через стороны вверх, выполнить «хвататель- ное» движение кистями — И. П. Выполнить 6 раз.
Кап-кап-кап — звенит капель. Наступает оттепель.
Солнце светит целый день.
Кап-кап-кап — звенит капель. И. П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо с отведением правой руки [ладонь вверх — «ловим капельки»] — И. П. То же влево.
Выполнить по 2 раза в каждую сторону.
Снег еще лежит на горке — Посмотри и убедись.
И пока он не растаял,
Эй, на горку торопись! И. П. — то же. Наклон, руки вниз ладонями наружу — И. П.
Выполнить 4 раза.
Палки дружно в руки взяли.
Мы на лыжи вместе встали.
Весело несемся вниз. Эй, с дороги, сторонись!
И. П. — стоя, ноги слегка расставить, руки вперед, кисть в кулачок. Полуприсед, руки отвести назад — «отталкиваемся палками» — И. П.
Выполнить 8 раз.
Заключительная часть.
Пойду ль, выйду ль я,
Пойду ль, выйду ль я.
За ворота погляжу,
Что увижу — расскажу.
За воротами весна,
За воротами весна,
За воротами весна, Отступают холода. Ходьба на месте.

КАРТОЧКА № 8
Комплекс утренней гимнастики «Птицы».
Ведущий – Воспитатель.
Холодно стало, и птицы на юг
стаями улетают.
Ну, а ребята в детском саду в птиц
перелетных играют. Дети встают по комнате в произвольном порядке.
Вводная часть .
Птицы улетали, крыльями махали.
Вот так, вот так крыльями махали. Ходьба в колонне за взрослым, руки слегка приподняты в стороны, помахивать в движении кистями рук 12—13 сек.
Птицы улетали, крыльями махали.
Вот так, вот так крыльями махали. Бег в колонне за взрослым [руки слегка приподняты в стороны, помахивать в движении кистями рук 10 сек.].
Сели у водички птички-невелички. Лапки, Клювики помыть сели у
водички. Ходьба в колонне за взрослым с приседанием 15 сек.
Ходят по водичке птички-невелички. Ходят, лапки поднимают птички- невелички.
Вот так, вот так ходят у водички. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. 15—16 сек.
Полетели птички, птички-
невелички.
Взвились в небо высоко, полетели
птички. Бег в колонне за взрослым 10 сек.
Полетели птички, птички-
невелички.
Взвились в небо высоко, улетели
птички. Ходьба в колонне за взрослым 12—13 сек.
Взвились в небо высоко, улетели
птички. Остановиться и помахать рукой. Перестроение в круг.
Общеразвивающие упражнения.
Вдруг мы громкое КАР-КАР
Услыхали, и на ветке мы ворону
увидали:
«Я морозов не боюсь — КАР-КАР.
В городе я остаюсь — КАР-КАР.
Крылья вверх и крылья вниз.
Зарядку делай — не ленись!» И. П. — стоя, ноги слегка расстав-лены, руки вниз. Руки в стороны — И. П. Выполнить 6 раз.
Сизокрылый голубок нахохлился,
сидит.
И гули-гули, гуль-гуль-гуль с
друзьями говорит.
Гули-гули, гуль-гуль-гуль с
друзьями говорит. И. П. — сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Поворот вправо, правую руку отвести назад, коснуться пола(— И. П. То же в левую сторону. Выполнить по 3 раза в каждую сторону.
Солнце меньше светит, и лапки
замерзают. Наш знакомый голубок их греет,
подгибает. И. П. — сидя, ноги вместе, вып-рямлены; опора на кисти рук, постав- ленных с боков или за спиной. Согнуть ноги, обхватить колени руками [«крылышками греем лапки» ] — И. П. Выполнить 4 раза.
И воробушки тут как тут,
Зернышки с земли клюют.
А воробушки клюют зернышки с
земли. Чик-чирик, чик-чирик, веселы они И. П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклон [руки остаются за спиной]— И. П. Выполнить 4 раза.
Игра «Непоседа-воробей».
Непоседа-воробей прыгает и кружится, Очень радуется он — не
замерзала лужица,
Хорохорится, храбрится!
Только «Мяу» он боится! Дети прыгают на двух ногах на месте.
Дети шагают на месте
С окончанием слов взрослый показывает игрушку — кота или произносит «Мяу», а дети убегают в установленное место или просто бегают — «летают высоко, котику их не поймать». Игра проводится 2 раза.
Заключительная часть.
Вот и закончилась в птичек игра.
На завтрак, ребята, давно уж пора.
Мы бегали, прыгали, вместе
играли.
На завтрак все дружно теперь
зашагали! Ходьба в колонне за воспитателем [или на месте] 25—30 сек.

КАРТОЧКА № 9
Комплекс утренней гимнастики
«На дворе веселый май».
Ведущий – Воспитатель.
Вводная часть.
Пойду ль, выйду ль я, пойду ль,
выйду ль я.
За ворота погляжу, что увижу —
расскажу.
Пойду ль, выйду ль я, пойду ль,
выйду ль я.
За ворота погляжу, что увижу —
расскажу.
На дворе веселый май. С радостью
его встречай!
Травка, птицы и цветы на пути
моем видны. Ходьба в колонне, 16—20 сек.
Чтоб нам травку не помять,
На носочки надо встать.
Ах, трава-мурава, ах, зеленая
трава. Ходьба на носках [руки на поясе] в колонне, 7—8 сек.
Скоро травка подрастет,
Кто на луг гулять пойдет?
Ножки выше поднимай,
Ты по травушке шагай.
Ах, трава-мурава, молода и высока!
Ах, трава-мурава, молода и высока! Ходьба с высоким подниманием колена, руки свободно или на поясе, 15 сек.
А лошадка на лугу.
Прыгает, резвится.
Зиму всю и всю весну
Травушка ей снится. Прямой галоп, 7—8 сек.
Жук проснулся и жужжит,
Над травою он летит.
Майский жук — он летит
И жужжит, жужжит, жужжит. Бег в колонне
Черемуха душистая
У дома зацвела,
А к ней уже пушистая
Летит, спешит пчела. Бег в колонне
И воздух ароматами
Цветочков напоен.
Почувствуйте, порадуйтесь,
Как свеж и нежен он.
Ходьба врассыпную. Во время ходьбы можно сделать 2—3 поворота вокруг себя на слова взрослого «Какая красота».
Перестроение в круг.
Общеразвивающие упражнения.
Расправляет крылышки
Бабочка — красавица.
Яркая, нарядная, \ 2 раза
Всем ребятам нравится. /
И. П. — стоя, ноги слегка расставить, руки к плечам. Руки в стороны — И. П.
Выполнить 6 раз.
Это что за вертолет
Отправляется в полет?
Это просто стрекоза.
Непоседа, егоза. И. П. — сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Повороты вправо-влево
По 4 раза в каждую сторону.
Маленькие солнышки,
Яркие головушки.
Одуванчики цветут,
Распускаясь там и тут.
И. П. — сидя, ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить Выпрямить ноги [можно слегка развести], одновременно выпрямить руки вверх — в стороны [«потянуться»] — И. П. Повторить 4 раза.
Игра «Одуванчик».
Одуванчик, одуванчик
Скинул желтый сарафанчик,
В шар воздушный превратился.
Дунул ветер — шарик взвился.
К удивлению ребят,
Вместо шарика летят
Белые снежинки, легкие пушинки.
Дети стоят в кругу, держась за руки. С началом текста, ребята начинают идти по кругу.
С окончанием слов они разбе-гаются, воспитатель делает вид, что их ловит.
На слова «Не поймать пушинки, новый вырос цветок» дети встают в круг и игра возобновляется. Дети могут произносить текст вместе со взрослым.
Заключительная часть.
Пойду ль, выйду ль я, пойду ль,
выйду ль я.
За ворота погляжу, что увижу —
расскажу.
За воротами весна, отступили
холода.
На дворе веселый май, с радостью
его встречай.
Ходьба в колонне или по кругу, держась за руки, с пропеванием текста.

КАРТОЧКА № 10
Комплекс утренней гимнастики
«Ах, в апреле весна настоящая пришла».
Ведущий – Воспитатель.
Как под наши ворота
Подливалася вода.
Ой, весна, весна, весна
Долгожданная пришла. Дети становятся по комнате в произвольном порядке
Вводная часть.
Как под наши ворота
Подливалася вода.
Ой, весна, весна, весна
Долгожданная пришла. Ходьба по кругу, держась за руки, с пропеванием текста совместно со взрослым
Просыпается природа, улучшается
погода.
Ах, в апреле весна настоящая
пришла! Ходьба в колонне
Снег растаял там и тут –
Ручейки звенят, бегут —
И под наши ворота
Подливается вода. Бег врассыпную
Как в один большой ручей
собиралася вода,
Собиралася вода, да под наши
ворота. Бег в колонне за взрослым
Да под наши ворота
Подливалася вода. Ходьба «змейкой» по всему пространству помещения за взрослым
Ой, вода, вода, вода,
Да под наши ворота. Ходьба «змейкой» держась за руки. Воспитатель заводит круг.
Общеразвивающие упражнения.
Из далеких из краев возвращаются
скворцы.
Будут гнезда скоро вить, и появятся
птенцы,
Будут гнезда скоро вить, и появятся
птенцы. И. П. — стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки через стороны до уровня плеч — И. П. Выполнить 6 раз.
Ходят птички там и тут,
Зернышки с земли клюют.
И щебечут, и поют,
Зернышки с земли клюют.
И. П. — стоя, ноги слегка расставить, руки за спину [не захватывая кистями рук локти]. Наклон вперед, руки остаются за спиной — И. П. Выполнить 4 раза.
Лежебока кот проснулся,
Он лениво потянулся —
Что такое? Весна
Долгожданная пришла! И. П. — лежа на спине, руки в стороны. Согнуть ноги к груди, обхватить колени кистями рук. Вернуться в И. П. Выполнить 4 раза.
Солнца луч его коснулся,
Хитро котик оглянулся.
Наступила весна —
На охоту пора! Ползание на четвереньках
Игровое упражнение «Гнездо».
А скворцы летают, ищут,
Где же гнездышки им свить.
А скворцы летают, ищут,
Где птенцы их будут жить. Дети бегут врассыпную Темп бега изменяется по команде «Полетели побыстрее». На слова «Свить гнездо» дети встают в круг, берутся за руки. Затем — повторение игры, но вместо бега выполняется ходьба. Игру с бегом и ходьбой можно повторить еще раз.
Заключительная часть.
Как под наши ворота , Подливалася вода.
Ой, весна, весна, весна
Долгожданная пришла. Ходьба по кругу, держась за руки, в одном и другом направлении с пропеванием текста.

КАРТОЧКА № 11
Комплекс утренней гимнастики
«В гости к елочке»
Ведущий – Воспитатель.
Снег-снежок идет с утра.
Скоро праздник — Новый год,
Елка в гости к нам придет.
И ребята, и зверята праздник ждут, А зверята ведь в лесу живут.
В гости к ним сегодня мы пойдем, Разные игрушки для елки
принесем! Дети встают по комнате в произвольном порядке.
Вводная часть.
Чтобы нам не потеряться,
Нужно за руки держаться.
Отправляемся мы в лес,
Ждет нас много в нем чудес. Ходьба «змейкой», держась за руки 10—12сек.
По сугробам мы шагаем, Выше ножки поднимаем!
По сугробам мы идем,
И ничуть не устаем. Ходьба с высоким подниманием колена 12—15сек.
Холодно в лесу зимой —
Побежали все за мной!
С бегом будет веселей,
С бегом будет нам теплей. Бег в колонне за взрослым 15-20 сек.
По тропинке мы шагаем,
Руки наши согреваем. Ходьба с хлопками на каждый шаг 10 сек.
Вот полянка, вот и лес,
Вот и елка до небес! Перестроение в круг. В середину круга ставится елочка.
Общеразвивающие упражнения.
Вот полянка, вот и лес.
Вот и елка до небес.
Вот она какая, 2 раза
Елочка большая! И. П. — стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки вверх, посмотреть на них — И. П. Выполнить 6 раз.
Мы сегодня принесли Яркие игрушки.
Здесь конфеты и шары,
Пряники, хлопушки. И. П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.
Вы игрушки доставайте, Елку вместе украшайте. Наклон [внизу у пола выполнить движение кистями рук выпрямиться, вывести руки вперед-вверх — движение кистями — И. П. Выполнить 4 раза
Распушила елка лапы, Стала красоваться.
А мальчишки и девчонки
Стали улыбаться.
Всем ребятам нравится
Елочка-красавица. Стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз — в стороны, пальцы разведены. Повороты вправо-влево.
Выполнить по 4 раза в каждую сторону.
Кто под елкою сидит
И ушами шевелит?
Кто под елкой тихо плачет
И тихонечко дрожит?
Мы присели — дружно встали,
Никого не увидали.
Мы присели, дружно встали,
Вдруг зайчишку увидали. И. П. — стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.
Присесть, руками коснуться пола— И. П. Выполнить 4 раза.
Ты, зайчишка, выходи
Да друзей своих зови.
Тут зайчишки прибежали,
Чудо-елку увидали,
Стали прыгать, веселиться
И вокруг себя кружиться. Прыжки на двух ногах на месте [вокруг себя, с хлопками или с продвижением в любом направлении] [16 подпрыгиваний]
Эй, зайчишки, раз-два-три,
К елке в круг скорей беги. Дети встают в круг.
Вокруг елки водим, водим хоровод.
Веселится, радуется весь лесной народ. Ходьба по кругу, держась за руки.
Разбежались зайки,
Зайки-побегайки.
Стали прыгать и кружиться,
Стали снова веселиться. Бег врассыпную 20 сек.
Эй, зайчишки, раз-два-три.
К елке в круг скорей беги.
Вокруг елки заведем хоровод,
Пусть порадуется весь лесной народ. Дети идут по кругу, держась за руки
Заключительная часть.
Мы у елки погостили,
Елку ярко нарядили.
А теперь домой пора.
Собирайся, детвора. Ходьба в колонне за взрослым
КАРТОЧКА № 12
Комплекс утренней гимнастики «Снежинки»
Ведущий – Воспитатель.
Как на тоненький ледок
Выпал беленький снежок.
Ах, зима, зима, зима
Белоснежная пришла. Дети встают по комнате в произвольном порядке.
Вводная часть.
Как на тоненький ледок
Выпал беленький снежок.
Ах, зима, зима, зима
Белоснежная пришла. Ходьба в колонне12 сек.
Как на тоненький ледок
Выпал беленький снежок.
Чтоб его не затоптать,
На носочки надо встать. Ходьба в колонне на носках [руки на пояс], 8 сек.
Снегу мало. Под снежком
Лед блестит несмело.
Заскользим мы по ледку
Ловко и умело. Ходьба приставным шагом вперед [руки на пояс].
Шаг правой ногой. Шаг — другой ногой, 22—23 сек.
Начался снегопад.
Снегу каждый очень рад.
Побежим ловить снежинки,
Побежим ловить пушинки. Бег в колонне 22 сек.
Хлопнуть в ладоши
Начался снегопад.
Снегу каждый очень рад.
Мы пойдем ловить снежинки,
Мы пойдем ловить пушинки. Ходьба в колонне
Хлопнуть в ладоши
Начался снегопад.
Снегу каждый очень рад.
Побежим ловить снежинки,
Побежим ловить пушинки. Бег в колонне, 10-11 сек.
Лепим, лепим мы снежки,
Снеговые пирожки.
Вот какие снежки —
Снеговые пирожки! Ходьба с хлопками на каждый шаг в колонне, 10 сек.
Перестроение в круг.
Вот какие снежки
Снеговые пирожки! Взрослый идет по кругу и раздает «снежки» из ведра (корзины).
Общеразвивающие упражнения.
Со снежком хотим играть.
Холодно его держать.
В одной ладошке и в другой
Подержим мы снежочек свой.
И. П. — стоя, ноги слегка расставить, руки вниз, «снежок» в правой руке
Поднять руки через стороны вверх, передать «снежок» в левую руку — И. П. Выполнить 6 раз.
На снежок ты погляди,
Да смотри не урони.
Погляди, погляди, \ 2 раза
Да смотри не урони. /
И. П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, «снежок» в правой руке
Поворот вправо с отведением правой руки назад — И. П Переложить «снежок» в левую руку. То же влево. Выполнить по 3 раза в каждую сторону
Со снежком хотим играть.
Холодно его держать.
В одной ладошке и в другой \
2 раза
Подержим мы снежочек свой/
И. П. — стоя, ноги слегка расставить, руки вниз, «снежок» в правой руке.
Поднять согнутую в колене правую ногу; передать под коленом «снежок» . в левую руку— И. П. То же с другой ноги. Выполнить по 3раза каждой ногой.
Мы попрыгаем немножко,
Мы погреем наши ножки
Раз-два-три, раз-два-три.
Ты снежок скорей бери!
«Снежок» лежит на полу около ног ребенка. Прыжки на месте на двух ногах. [16 подпрыгиваний].
С окончанием слов дети берут каждый свой «снежок», поднимают руку вверх. Затем снова кладут его на пол.
Зашагали наши ножки,
Мы погреем их немножко.
Раз-два-три, раз-два-три.
Ты снежок скорей бери.
Ходьба на месте
С окончанием слов берут каждый свой «снежок», поднимают руку вверх.)
Побежали наши ножки,
Мы погреем их немножко.
Раз-два-три, раз-два-три.
Ты снежок скорей клади.
Прыжки и ходьбу повторить еще раз, но выполнить вокруг «снежка»,
Вместо прыжков можно выполнить бег врассыпную [в руке у каждого «снежок»]
Заключительная часть.
Зашагали наши ножки,
Мы погреем их немножко.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра. Взрослый собирает «снежки»

КАРТОЧКА № 13
Комплекс утренней гимнастики «В феврале»
Ведущий – Воспитатель.
В феврале, в феврале
Бродит ветер во дворе.
Сильно, сильно задувает,
Со снежинками играет.
Вы, ребята, покружитесь
И в снежинки превратитесь. Дети становятся по комнате в произвольном порядке.
Вводная часть.
В феврале, в феврале
Бродит ветер во дворе.
Ходьба в колонне [руки выполняют движения с увеличенной амплитудой], 6 сек.
Сильно, сильно задувает,
Со снежинками играет.
Полетели снежинки.
Сильный ветер задувает, и летят
снежинки.
Тут снежинки, там снежинки,
белые пушинки. Ходьба на носках, руки в стороны, 5 сек.
Бег в колонне по кругу в одном направлении, 20 сек.
Бег в колонне по кругу в противоположном.
Ах ты зимушка-зима,
Все дороги замела,
Все дороги, все пути,
Ни проехать, ни пройти. Ходьба с высоким подниманием колена.
Ходьба [руки выполняют движения по увеличенной амплитуде].
Полетели снежинки!
Сильный ветер задувает, и летят
снежинки.
Тут снежинки, там снежинки,
белые пушинки. Бег в колонне, 20 сек.
Ветер тише, тише, тише,
А снежинки — в круг, поближе. Ходьба с замедлением темпа и перестроением в круг.
Общеразвивающие упражнения.
Ветер вверх поднял снежинки,
Закружил, завьюжил.
Ветер вверх поднял снежинки.
Холодно и стужа.
И. П. — стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, скреститъ их над головой — И. П. Выполнить 6 раз.
Ах ты зимушка-зима,
Все дороги замела.
Все дороги, все пути,
Ни проехать, ни пройти. И. П. — сидя, ноги врозь, руки на бедрах. Наклон вперед, коснуться ленточками пола между стопами— И. П. Выполнить 6 раз.
Вверх и вниз летят снежинки —
На дворе метелица.
Снег засыпал все тропинки,
По дорожке стелется. И. П. — стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Полуприседания с одновременным покачиванием рук вперед-назад
Игровое упражнение «Ветер дует, ветер стих».
В феврале, в феврале
Бродит ветер во дворе.
Сильно, сильно задувает,
Со снежинками играет.
Дети встают в колонну по одному.
Дети бегут в колонне [можно исполъзовать бубен], 13—14 сек.
Дети останавливаются [при-седают]. Выполнитъ 2—Зраза, меняя направление бега[«ветер дует в другую сторону»].
Заключительная часть.
В феврале, в феврале
Бродит ветер во дворе.
Сильно, сильно задувает,
Со снежинками играет.
Вы, снежинки, покружитесь,
И в ребяток превратитесь. Ходьба в колонне
По окончании музыки остано-виться .