Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребёнка - детский сад «Сказка»

**КАРТОТЕКА**

**утренней гимнастики для детей**

**группы раннего возраста**

**на 2022-2023 учебный год**

Богданович, 2022

**«Петя — петушок»**

*Вводная часть*

*Воспитатель.* Ребята, к нам в гости сегодня пришел петушок. (показывает игрушечного петушка.) Петушок: «Ку-ка-ре-ку!»

Воспитатель:

 Петушок, петушок,

Золотой гребешок,

Масляна головушка,

Шелкова бородушка.

Что ты рано встаешь,

Голосисто поешь,

Деткам спать не даешь.

*Петушок.* Я хочу провести с ребятами зарядку.

*Воспитатель.* Покажем петушку, как мы умеем ходить.

v  Ходьба стайкой за петушком (20 сек.)

v  Ходьба, высоко поднимая колени, отводя руки в стороны, хлопая ими по ногам (20 сек.)

v  Убегаем от петушка(Бег врассыпную (20 сек.))

v  Ходьба врассыпную (20 сек.)

v  Построение врассыпную

Петушок. Повторяйте за мной упражнения, ребята. Основная часть

·        Упр. «Петушок машет крыльями»

И.п. Стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью.

Вернуться в и.п.Повторить 5 раз, Темп умеренный.

Указания: «Держите спину ровно».

·        Упр. «Петушок пьет водичку»

И.п стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Наклониться. Вернуться в и.п., поднять высоко голову.

Повторить 4 раза, темп умеренный.

·        Упр. «Петушок клюет зернышки»

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Присесть, постучать пальчиками по полу.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза, темп умеренный.

Указания: «Хорошо выпрямить спину после наклона».

·        Упр. «Петушок радуется»

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

2-3 пружинки и 5-6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное.

Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Ходьба в колонне за петушком (30 сек.)

Дыхательное упражнение «Петушок»

И.п.: стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох, выдыхая произносить: «Ку-ка-ре-ку!»

**«Лучистое солнышко»**

Вводная часть

*Воспитатель.* Ребята, посмотрите в окно.

                                                  Смотрит солнышко в окошко

                                                  Светит в нашу комнату.

                                                  Мы захлопаем в ладоши,

                                                  Очень рады солнышку.

Давайте покажем солнышку, как оно нам нравится.

v Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 сек.)

v Ходьба в разных направлениях (10 сек.)

v Бег по кругу (20 сек.)

v Ходьба по кругу (10 сек.)

v Построение в круг.

Основная часть

·        Упр. «Погреем руки на солнышке»

И.п. Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, повернуть ладошками вверх - вниз.

Вернуться в и.п.

Повторить 5 раз, Темп умеренный.

Указание: «Спина прямая»

·        Упр. «Спрячь ладошки»

И.п: стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Наклониться вперед, ладони на живот.

Вернуться в и.п.

Повторить 4 раза, темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

·        Упр. «Греемся на солнышке»

И.п. Лежа на спине, руки прижать к полу – греем животики.

Поворот на живот – греем спину. Можно повернуться на спину – погреть бочок.

Повторить 5 раз, Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

·        Упр. «Радуемся солнышку»

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.

8 — 10 подпрыгиваний на месте.

Повторить 2 - 3 раза, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное.

Заключительная часть

Игра «Солнышко и дождик»

Повторить два раза.

·        Дыхательное упражнение «Вырастем большими»

И.п. стоя, ноги вместе, руки поднять вверх, хорошо  потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох.

Произнести: «У- х-х-х!»

Повторить 4 - 5раз.

**«Ласковая киска»**

Вводная часть.

Воспитатель: Ребята, угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:

                            Мохнатенькая, усатенькая.

                            На лапках царапки,

                            Молочко пьет,

                            «Мяу, мяу!» - поет.

Правильно. А теперь, ребята, давайте поиграем вместе с кошечкой.

Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку.

v Ходьба обычная за кошкой        (20 сек.)

v Бег обычный                               (20 сек.)

v Ходьба со сменой направления (20 сек.)

v Построение врассыпную.

            Основная часть

·        Упражнение «Кошечка греется на солнышке»

Исходная позиция стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Наклонить голову к одному плечу.  Вернуться в исходную позицию.

Наклонить голову к другому плечу.  Вернуться в исходную позицию.

По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание: «Резких движений головы не делать».

·        Упражнение «Кошечка играет»

Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной.

Наклониться вперед, положить голову на колени.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

·        Упражнение «Кошечка дышит»

Исходная позиция: сидя на полу.

Сделать вдох носом.

На выдохе протяжно протянуть «М-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

Повторить 5 раз.

·        Упражнение «Кошечка спряталась»

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Присесть, закрыть глаза руками.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

·        Упражнение «Кошечка радуется»

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

·        Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой «стайкой» (1,5 мин.)

**«Серенький зайчишка»**

Вводная часть

Воспитатель: Отгадайте загадку, ребята:

Зимой беленький,

Летом серенький.

Никого не обижает,

Сам всех боится. (Заяц)

Педагог надевает маску зайца и проводит зарядку.

Воспитатель: Смотрите внимательно и правильно выполняйте все упражнения.

v Ходьба по залу за зайчиком (Ходьба по кругу друг за другом (15 сек.).)

v Покажем зайчику, какие мы большие (Ходьба на носочках (10 сек.).)

v Бег за зайчиком. (Обычный бег (20 сек.).)

v Потеряли зайчика. (Ходьба врассыпную (10 сек.).)

v Построение врассыпную.

·        Упр. «Зайка греет лапки на солнышке»

Исходная позиция: Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, повернуть ладошками вверх — вниз, сказать: «Тепло»

Вернуться в и.п.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Индивидуальные поощрения.

·        Упр. «Зайка греет ушки»

Исходная позиция: Стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Повернуть голову в сторону

Вернуться в и.п.

Повернуть голову в другую сторону.

Вернуться в и.п.

Повторить по 2 раза в каждую сторону.

Темп медленный.

·        Упр. «Зайка прячет лапки»

Исходная позиция: Стоя, руки в стороны.

Паклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет». Вернуться в и.п.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Индивидуальные указания и поощрения.

·        Упр. «Зайчик занимается спортом»

Исходная позиция: Стоя, ноги вместе, руки опущены.

Бег на месте 8 — 12 сек.

Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Поощрения

Заключительная часть

·        Игра «Зайка серенький сидит». Проводится 2 раза.

·        Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика»

Повторить 2 раза.

**«Веселые гуси»**

 Вводная часть.

Воспитатель: Сегодня мы с вами, ребята, будем гусями. Гуси, гуси!

Дети. Га-га-га!

Воспитатель: Ну летите же сюда!

Ребята собираются около воспитателя.

v Гуси  гуляют по лужайке. (Ходьба стайкой (15 сек.).)

v Гуси подняли  крылышки вверх. (Ходьба за воспитателем, руки вверх (15 сек.).)

v Гуси  радуются солнышку. (Бег врассыпную (15 сек.).)

v Построение врассыпную.

Основная часть

·        Упражнение «Гуси проснулись»

Исходная позиция: стоя, руки опущены.

Поднять руки через стороны вверх, произнести: «Га- га!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

·        Упражнение «Гуси шипят»

Исходная позиция: стоя, руки за спиной.

Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать «Ш-ш-ш!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раз. Темп медленный.

·        Упражнение «Спрятались гуси»

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Присесть, руки положить на голову.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

·        Упражнение «Радуются гуси»

Исходная позиция: стоя

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 сек.

Заключительная часть

Воспитатель: Гуси, гуси!

Дети. Га-га-га!

Воспитатель: Есть хотите?

Дети.Да-да-да!

Воспитатель: Ну летите же домой!

·        Медленный бег за воспитателем «стайкой» (30 сек.)

·        Медленная ходьба за воспитателем (30 сек.)

·        Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки»

Указание: выдох длиннее вдоха.

**«Звонкие погремушки»**

Вводная часть

Воспитатель.  Динь- дон,  дили, дили.

                                                         Погремушки нам купили.

                                                         У Марины, у Танюшки,

                                                         И у Вовы погремушки.

                                                         И звенит со всех сторон:

                                                         Дили, дили, дили, дон.    Н. Френкель

Ребята, сегодня к нам пришел веселый Петрушка.

Погремушки разложены заранее по кругу. Воспитатель надевает на себя колпак Петрушки

v Ходьба друг за другом по кругу около погремушек (20 сек.)

v Бег друг за другом по кругу (20 сек.)

v Остановка около погремушек.

v Дети берут в руки по две погремушки

Основная часть

·        Упражнение «Покажи погремушки»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками опущены.

Поднять руки через стороны вверх, позвенеть погремушками.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

·        Упражнение «Спрячь погремушки»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, погремушки в руках.

Наклониться вперед, спрятать погремушки за стопами ног.

Вернуться в исходную позицию.

Наклониться вперед, взять погремушки и сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.  Повторить 2 раза. Темп медленный.

·        Упражнение «Положи погремушку»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками внизу.

Присесть, положить погремушки на пол. Вернуться в исходную позицию.

Присесть, взять погремушки и сказать: «Вот!»

Повторить 2 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

·        Упражнение «Спрячь погремушки»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками согнуты в локтях.

Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 сек.

Заключительная часть

Петрушка.              Динь, динь, динь,

                                 Вместе ловко побежим.

                                 Погремушкой, погремушкой

                                 Звонко, звонко позвеним.

·        Бег за Петрушкой (20 сек.)

Петрушка.             Погремушка, не звени.

                                 Хватит, хватит, отдохни.

Дети подходят к Петрушке и отдают ему погремушки.

·        Спокойная ходьба врассыпную.

**«Любимые игрушки»**

Вводная часть

Воспитатель. Ребята, вы любите играть с игрушками?  Какие у вас любимые игрушки? (Ответы детей.) Сегодня мы в наших упражнениях покажем некоторые игрушки.

v Ходьба врассыпную (20 сек.)

v Бег врассыпную (20 сек.)

v Ходьба врассыпную (10 сек.)

v Остановка. Построение врассыпную.

Основная часть

·        Упражнение «Кукла»

Исходная позиция: стоя, руки опущены.

Поднять руки перед собой – вверх.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

·        Упражнение «Неваляшка»

Исходная позиция: сидя, ноги раздвинуты, руки на поясе.

Наклониться вперед.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

·        Упражнение «Медвежонок»

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Поднять одну ногу, опустить.

 То же другой ногой.

Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

·        Упражнение «Веселый мячик»

Исходная позиция: Стоя, руки произвольно.

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 сек.

Заключительная часть

·        Игра «Найди игрушку».

·        Ходьба вокруг игрушек (20 сек.).

**«Части тела»**

Вводная часть

Воспитатель. Ребята, покажите мне свои руки, а теперь ноги. Теперь покажите колени. (Дети выполняют задания.) Молодцы. Вы все знаете и умеете. Сегодня мы проведем зарядку и поиграем с нашими ручками, ножками, коленками. Будьте внимательны.

v Ходьба стайкой за воспитателем (20 сек.)

v Бег стайкой за воспитателем (20 сек.)

v Ходьба обычная (10 сек.)

v Остановка. Построение врассыпную.

Основная часть

·        Упражнение «Покажи руки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, выпрямить и сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз.

·        Упражнение «Где колени»

Исходная позиция: стоя, ноги расставлены, руки за спину.

Наклониться вперед, ладони положить на колени, смотреть на колени, сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

·        Упражнение «Спрячь голову»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.

Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя.

·        Упражнение «Прыгают ножки»

Исходная позиция: стоя, руки произвольно.

Подпрыгивание на месте.

8-10 подпрыгиваний на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.

Указание: «Прыгать мягко».

Заключительная часть

·        Дыхательное упражнение «Вырасти большой»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

Произнести: «У-х-х-х»!

Повторить 4-5 раз.

·        Ходьба стайкой за воспитателем (20 сек.)

**«Цирковые медвежата»**

Вводная часть

Педагог предлагает им отгадать загадку:

                                                              Он всю зиму долго спал,

                                                              Лапу правую сосал.

                                                              А проснулся - стал реветь.

                                                              Этот зверь – лесной…(медведь)

Воспитатель. Правильно, медведь. Сегодня мы побываем с вами в цирке. Мы - цирковые медвежата. Воспитатель предлагает каждому ребенку- «медвежонку» занять стульчик – «цирковое место».

 Воспитатель: Медвежата разминаются перед выступлением.

v Ходьба вокруг стульчиков (20 сек.)

v Бег вокруг стульчиков (20 сек.)

v Ходьба вокруг стульчиков (10 сек.)

v Дыхательное упражнение «Дуем на лапки»

Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить 2 р

Основная часть

·        Упражнение «Покажем лапки и спрячем»

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки за спиной (за спинкой стула)

Руки вперед – показали лапки. Вернуться в исходную позицию – спрятали лапки. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указания: «Вперед не наклоняться»

·        Упражнение «Медвежата выступают»

Исходная позиция: сидя лицом к спинке стула, руки на спинке стула.

 Поворот в сторону, посмотреть назад.

Вернуться в исходную позицию. То же в другую сторону

Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя. Указания: «Крепко держаться за спинку стула».

·        Упражнение «Медвежата топают ногами»

Исходная позиция: сидя на стуле, держаться за сиденье стула с боков.

Шагать, высоко поднимая колени. После 6-8 шагов остановка – отдых

Повторить 4 раза. Показ и объяснения воспитателя.

·        Упражнение «Медвежата радуются»

Исходная позиция: стоя за стулом, ноги слегка расставлены, руки вниз.

6-8 подпрыгиваний, затем ходьба вокруг стула.

Повторить 2 раза. Дыхание произвольное.

Указания: «Прыгать легко, мягко»

Заключительная часть

·        Упражнение «Устали лапки медвежат»

Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 сек.)

·        Упражнение «Медвежата прощаются с гостями»

Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 сек.)

·        Ходьба по залу (20 сек.)

**«Веселые обезьянки»**

Вводная часть

Воспитатель. Дети, вы хотите поиграть? Отгадайте загадку:

                                 Зверь смешной в огромной клетке

                                 С ветки прыгает на ветку.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

                                 Ест бананы, сладости

                                 К общей детской радости. (Обезьяна)

Правильно, это обезьянка. Под веселую музыку появляется обезьянка (игрушка), здоровается, приглашает детей поиграть с ней, раздает им ленточки.

v Ходьба друг за другом (20 сек.)

v Бег стайкой за обезьянкой (20 сек.)

v Ходьба с выполнением дых.  упражнения «Подуем на ленточки» (20 сек.)

v Ходьба по кругу (15 сек.)

v Построение в полукруг около обезьянки.

Основная часть

·        Упражнение «Выше ленточки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки с лентами опущены.

Руки с ленточками вверх, посмотреть и через стороны опустить вниз.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

Показ и объяснения воспитателя.

·        Упражнение «Помашем ленточками внизу»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки с лентами за спиной.

Наклониться вперед, помахать ленточками внизу.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя.

·        Упражнение «Поиграем ножками»

Исходная позиция: сидя на полу, руки с ленточками опущены.

Согнуть ноги, ленточки вверх, помахать, опустить, выпрямить ноги.

Повторить 4 раза. Дыхание произвольное.

·        Упражнение «Обезьянка радуется детворе»

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки вниз.

3-4 пружинки и 6 подпрыгиваний, затем ходьба со взмахиванием ленточками.

Повторить 2 раза. Поощрения.

Заключительная часть

Ребята показывают обезьянке, какие упражнения они могут выполнять с ленточками:

·        Ходьба по кругу с различным положением рук (Ленточки к плечам, за спину, в стороны) (20 сек.)

·        Дыхательное упражнение «Дуем на обезьянку». (20 сек.)

Обезьянка благодарит детей, желает им приятного завтрака и убегает.

**«Герои сказок»**

Вводная часть

Воспитатель. Ребята, вы любите сказки? Каких сказочных героев вы знаете?  (ответы детей) Давайте в наших упражнениях покажем героев сказок.

v Ходьба друг за другом (20 сек.)

v Ходьба на носочках (10 сек.)

v Дети идут под ритмичную присказку воспитателя:

                                             Наши ребятки на утренней зарядке

                                             Все делают как нужно, шагают в ногу дружно.

                                             Раз - два, раз – два. Шагают в ногу дружно.

                                             Раз - два, раз – два.

v Бег обычный (20 сек.)

v Ходьба врассыпную (10 сек.)

v Построение врассыпную.

Основная часть

·        Упражнение «Винни - пух надувает воздушный шарик»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Согнуть руки в локтях, кисть сжать в кулак, поднести ближе ко рту и имитировать надувание шарика.

Развести руки в стороны – надули шарик.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

·        Упражнение «Веселый колобок»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вверх.

Поворот на бок, на живот, на другой бок, на спину.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя. Индивидуальные поощрения.

·        Упражнение «Забавный Буратино»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.

Согнуть ноги в коленях.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ воспитателя. Поощрения.

·        Упражнение «Смешной зайчик»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью.

3-4 раза согнуть и разогнуть ноги, затем перейти на подпрыгивания.

8 – 10 подпрыгиваний.

Повторить 2 раза. Чередуя с ходьбой на месте.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Заключительная часть

·        Ходьба с различными положениями рук (20 сек.)

·        Ходьба с остановками за воспитателем (20 сек.)

**«Веселые зверята»**

Вводная часть

Воспитатель. Сегодня мы вспомним с вами некоторых животных и даже покажем их в упражнениях, но сначала вы должны отгадать загадки.

v Ходьба обычная за воспитателем (15 сек.)

v Ходьба «змейкой» за воспитателем (15 сек.)

v Бег «змейкой» за воспитателем (20 сек.)

v Ходьба обычная (15 сек.)

v Построение в круг.

Основная часть

Воспитатель: Ребята, отгадайте загадку: Зверь мохнатый, косолапый,

                                                                     Он сосет в берлоге лапу.

·        Упражнение «Неуклюжий медвежонок»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Раскачивать одновременно обеими руками вперед – назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой. 2-3 остановки.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

Дыхание произвольное. Показ воспитателя.

     Воспитатель. Хитрая плутовка, рыжая головка.

                              Хвост пушистый – краса, а зовут ее …(Лиса)

·        Упражнение «Лисичка ищет зайчат»

Исходная позиция: лежа на животе, подбородок на согнутых руках.

Приподнять голову, смотреть вперед. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ воспитателя.

·        Упражнение «Кошечка отдыхает»

Исходная позиция: лежа на спине, ладони прижаты к полу.

Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеки – киска спит.

Вернуться в исходную позицию – киска просыпается.

Повторить 5 раза. Темп умеренный.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Воспитатель.    Зимой беленький, летом серенький.

                            Никого не обижает.  Всех сам боится.  (Зайчик)

·        Упражнение «Ловкий зайчик»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

                    Ну – ка, зайка, поскачи, поскачи.

                    Мягкой лапкой постучи, постучи.

                    Ты на травке посиди, посиди,

                    И немножко отдохни, отдохни.

                    Отдохнул, теперь вставай.

                    Прыгать снова начинай!

Прыжки чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Прыжки – ноги вместе, ноги врозь. Чередовать прыжки с ходьбой на месте.

Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

**«В гости к ежику»**

Вводная часть

Воспитатель. Ребята, сегодня мы отправимся в гости. А к кому — отгадайте:

                                                   На спине иголки

                                                   Длинные и колкие.

                                                   А свернется в клубок -

                                                   Нет ни головы ни ног. (ёж)

Правильно, ежик. Мы отправляемся в гости к ежику.

·        Идем по лесу (Ходьба в колонне по одному (10 сек.)

·        Идем по болоту. (Ходьба по кругу, взявшись за руки (10 сек).)

·        Убегаем от лисы (Бег в колонне по кругу (15 сек.)

·        Построение в круг.

Основная часть

Воспитатель. (показывает игрушечного ежика). Посмотрите ребята, а вот и ежик.

Ежик. Здравствуйте, дети. Я только что проснулся, давайте вместе сделаем зарядку.

·        Упражнение «Ежик потягивается»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Руки в стороны, улыбнуться.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный. Указания об осанке.

·        Упражнение «Ежик приветствует ребят»

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Наклон вперед, поворот головы в одну сторону, другую сторону.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание: «Резких движений головой не делать». Показ и объяснения педагога.

·        Упражнение «Ежик греется на солнце»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища — греется животик.

Поворот на живот — греется спинка.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

·        Упражнение «Всем весело»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

8 – 10 подпрыгиваний на месте и ходьба, размахивая руками.

Повторить 3 раза.

Указания: «Прыгаем  легко».

Заключительная часть

Ежик. Молодцы, ребята, все упражнения выполнили правильно и красиво. Хочу поиграть с вами.

Подвижная игра. Дети свободно ходят по залу в разных направлениях. По сигналу педагога (свисток, удар в бубен) они останавливаются и приседают на корточки. Повторить игру 3 раза.

**«Поросенок  Хрю — Хрю»**

Вводная часть

Воспитатель загадывает загадку: Вместо носа — пятачок,

                                                         Вместо хвостика — крючок.

                                                         Голос мой визглив и звонок.

                                                         Я веселый..... (Поросенок)

Педагог в маске поросенка проводит зарядку.

Заранее на полу разложены кубики.

·        Ходьба парами, держась за руки, по кругу (15 сек.).

·        Ходьба парами между предметами (15 сек.)

·        Бег по кругу друг за другом (20 сек.).

Указание: как только вы услышите сигнал (свисток, удар в бубен), возьмите с пола по два кубика.

·        Ходьба по кругу с кубиками в руках (10 сек.).

·        Построение в круг.

Основная часть

·        Упражнение «Покажи кубики»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спину.

Кубики вперед, сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указания: «Спину держать прямо. Голову не опускать».

·        Упражнение «Положи и возьми»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки с кубиками у плеч.

Наклон вперед, положить кубики у пяток.  Вернуться в исходную позицию.

Наклон вперед, взять кубики.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ воспитателя. Индивидуальная помощь и поощрения.

·        Упражнение «Хрю - хрю»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спиной.

Присесть, постучать кубиками об пол и сказать: «Хрю - хрю»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Показ и объяснение воспитателя.

·        Упражнение «Не задень кубики»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Кубики на полу по бокам. 6 - 8 подпрыгиваний и ходьба на месте.

Повторить 3 раза.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Заключительная часть

·        Бег в медленном темпе (30 сек).

·        Ходьба обычная (10 сек.).

·        Сесть на пол. Повторить 2 раза скороговорку:

Ой, как сыро, сыро, сыро

От росы, росы, росы.

**«Белочка в гостях у детворы»**

Вводная часть

Воспитатель. Отгадайте, кто спешит к нам в гости:

                                                                  Хожу в пушистой шубе,

                                                                  Живу в густом лесу.

                                                                  В дупле на старом дубе

                                                                  Орешки я грызу.  (Белка)

Педагог в маске белки проводит зарядку.

Белка. Я принесла для всех детей шишки. Зарядку мы проведем с ними.

·        Ходьба по кругу за белочкой (15 сек.)

·        Ходьба между предметами (10 сек.)

·        Бег в колонне по одному (20 сек.)

·        Ходьба по кругу (10 сек.)

·        Построение в круг. Белка раздает детям по две шишки.

Основная часть

·        Упражнение «Шишки вверх»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки с шишками опущены.

Руки через стороны вверх, вместе. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указания: «Спина прямая».  Индивидуальные указания

·        Упражнение «Положи и возьми шишки»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки с шишками у плеч.

Наклон вперед, положить шишки у пяток. Вернуться в исходную позицию.

Наклон вперед, взять кубики.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя. Поощрения.

·        Упражнение «Спрячьте шишки»

Исходная позиция: сидя,  руки с шишками в стороны.

Шишки к животу, согнутыми в коленях ногами прикрыть шишки, опустить голову.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

·        Упражнение «Отдыхают глазки»

Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать, посмотреть на шишки.

Показ и объяснение воспитателя.

·        Упражнение «Вокруг шишек»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Ходьба и бег вокруг шишек.

Повторить 3 раза.                 Заключительная часть

·        Ходьба с различными упражнениями для рук (шишки в руках) (20 сек.)

·        Игра- массаж

Исходная позиция: сидя,  одна шишка на полу, другая в руках.

Катать шишку в руках (20 сек.)(правой рукой по левой руке, катать от пальцев по руке вверх и обратно.) Поменять руки.

Ребята благодарят белочку за интересную зарядку и возвращаются в группу.

**«Верная собачка»**

Вводная часть

Воспитатель загадывает им загадку:     Гладишь — ласкается,

                                                                   Дразнишь — кусается.   (Собачка)

Воспитатель. Правильно, собачка. А хотите, чтобы она пришла к нам и провела утреннюю гимнастику? Появляется собачка (игрушка).

·        Идем за собачкой (Ходьба в колонне по одному) (15 сек.)

·        Прыгаем, как собачка. (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (10 сек.)

·        Собачка оставляет свои следы. (Бег «змейкой» за собачкой (20 сек.).)

·        Ходьба по кругу (10 сек.)

·        Построение в круг. Собачка предлагает взять по одному мячу.

Основная часть

·        Упражнение «Мяч вперед»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, мяч опущен.

Мяч вперед.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указания: «Спина прямая»

·        Упражнение «Мяч на пол»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, мяч опущен.

Наклон вперед, достать мячом до пола.

Вернуться в исходную позицию.

Наклон вперед, взять кубики.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя.

·        Упражнение «Мяч вверх»

Исходная позиция:  сидя на пятках, мяч опущен.

Подняться нп колени, мяч вверх, посмотреть на мяч.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раз. Показ воспитателя

·        Упражнение «Вокруг мяча»

Исходная позиция:  стоя, ноги вместе, руки за спину, мяч на полу.

Подняться на носки, обойти мяч  в одну сторону, затем в другую.

Бег и ходьба вокруг мяча.

Повторить 2 раза.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Собачка предлагает детям положить мячи в корзину.

Заключительная часть

·        Упражнения для профилактики плоскостопия «Рисуем пальчиком на полу»

Дети садятся на пол и вместе с собачкой рисуют пальчиками на полу солнышко — сначала правой, потом левой ногой.

·        Бег в медленном темпе (30 сек.)

·        Ходьба.

**«Сильный слон»**

Вводная часть

Воспитатель загадывает им загадку:

                                       Зверь огромный — преогромный

                                       Южным солнцем  прокаленный.

                                       И в цирке он, и в зоопарке он.

                                       Большой и добродушный Африканский (Слон)

Правильно, слон. Давайте покажем слону Гоше, как мы с вами делаем зарядку.

·        Ходьба в колонне по одному (15 сек.)

·        Ходьба по кругу взявшись за руки (15 сек.)

·        Бег в разных направлениях (20 сек.)

·        Построение врассыпную. Воспитатель раздает детям платочки.

Основная часть

·        Упражнение «Подуй»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, платочек опущен.

Платочек перед грудью, подуть на него.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4раза.

Указания: «Выдох длиннее вдоха».

·        Упражнение «Положи платочек»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, платочек в опущенных руках

Наклон вперед, положить платочек на пальцы ног.

Вернуться в исходную позицию.

Наклон вперед, взять платочек.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя. Поощрения.

·        Упражнение «Сесть на платочек»

Исходная позиция:  стоя, ноги слегка расставлены, платочек на полу сзади.

Сесть на платочек, встать.

Повторить 4 раза. Показ воспитателя.

·        Упражнение «Подпрыгивание»

Исходная позиция:  стоя, ноги слегка расставлены, платочек на полу сзади.

6 - 8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочков.

Повторить 3 раза

Индивидуальные указания. Поощрения.

Заключительная часть

·        Упражнение для профилактики плоскостопия «Подними платочек ногой»

Указание: «Руками не помогать»

·        Ходьба по кругу друг за другом.

**«Зима»**

Вводная часть

Воспитатель. Ребята, какое сейчас время года? Чем вам нравится зима?

Давайте покажем в упражнениях, как нам нравится зимушка — зима.

·        Гуляем по зимней дороге. (Ходьба по залу в колонне по одному (15 сек.).)

·        Гуляем с друзьями. (Ходьба парами, держась за руки (10 сек.).)

·        Радуемся прогулке на воздухе. (Бег врассыпную (15 сек.).)

·        Ходьба врассыпную (10 сек.)

·        Построение в круг.

Основная часть

·        Упражнение «Падает снег»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки поднять вверх — вдох, опустить — выдох.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

·        Упражнение «Греем колени»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Наклон вперед, ладони на колени, подуть на колени, выпрямиться.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указания: «Выдох длиннее вдоха».

·        Упражнение «Глазки устали от снега»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза.  Поморгать  глазами, посмотреть вверх.

Повторить 3 раза. Показ и объяснение воспитателя.

·        Упражнение «Холодно»

Исходная позиция:  сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.

Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза

Показ и объяснение воспитателя.

·        Упражнение «Детвора рада зиме»

Исходная позиция:  стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

2 — 3 пружинки, 6 — 8 подпрыгиваний.

Дыхание произвольное. Повторить 2 раза, Чередуя с ходьбой.

Заключительная часть

·        Бег по залу врассыпную. (20 сек.)

·        Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки»

На счет 1, 2 — вдох.

На счет 1, 2, 3, 4 — выдох.

Повторить3 раза.

Ходьба по залу врассыпную (15 сек.)

**«Деревья в лесу»**

Вводная часть

Воспитатель. Ребята, посмотрите в окно. Обратите внимание на высокие деревья, которые растут около нашего детского сада. Давайте покажем в наших упражнениях деревья.

·        Ходьба по кругу (15 сек.)

·        Приставной шаг в сторону (10 сек.)

·        Бег в колонне по одному (20 сек.)

·        Ходьба в кругу (10 сек.)

·        Построение в круг.

Основная часть

·        Упражнение «Деревья высокие»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки через стороны вверх. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный

Указания: «Спина прямая». Индивидуальные указания

·        Упражнение «Ветер качает деревья»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки за спину.

Покачивания (наклон) вправо — влево. Через 2 — 3 движения остановка.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

·        Упражнение «Спрячемся под деревом от дождика»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть. Голову положить на колени.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

·        Упражнение «Попрыгаем вокруг деревьев»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены

2 — 3 пружинки, 6 — 8 подпрыгиваний. Повторить 2 — 3 раза, чередовать с ходьбой.

Заключительная часть

·        Бег в медленном темпе (25 сек.).

·        Игра — массаж «Дождик».

Дети садятся на пол. На слова воспитателя: «Дождик!» фалангами пальцев одной руки постукивают по другой руке. Начинают от кистей рук, подниматься выше. Затем опускаться вниз. На слова «Солнышко!» дети выполняют поглаживающие движения одной рукой по другой и наоборот. То же можно выполнить и по ногам.