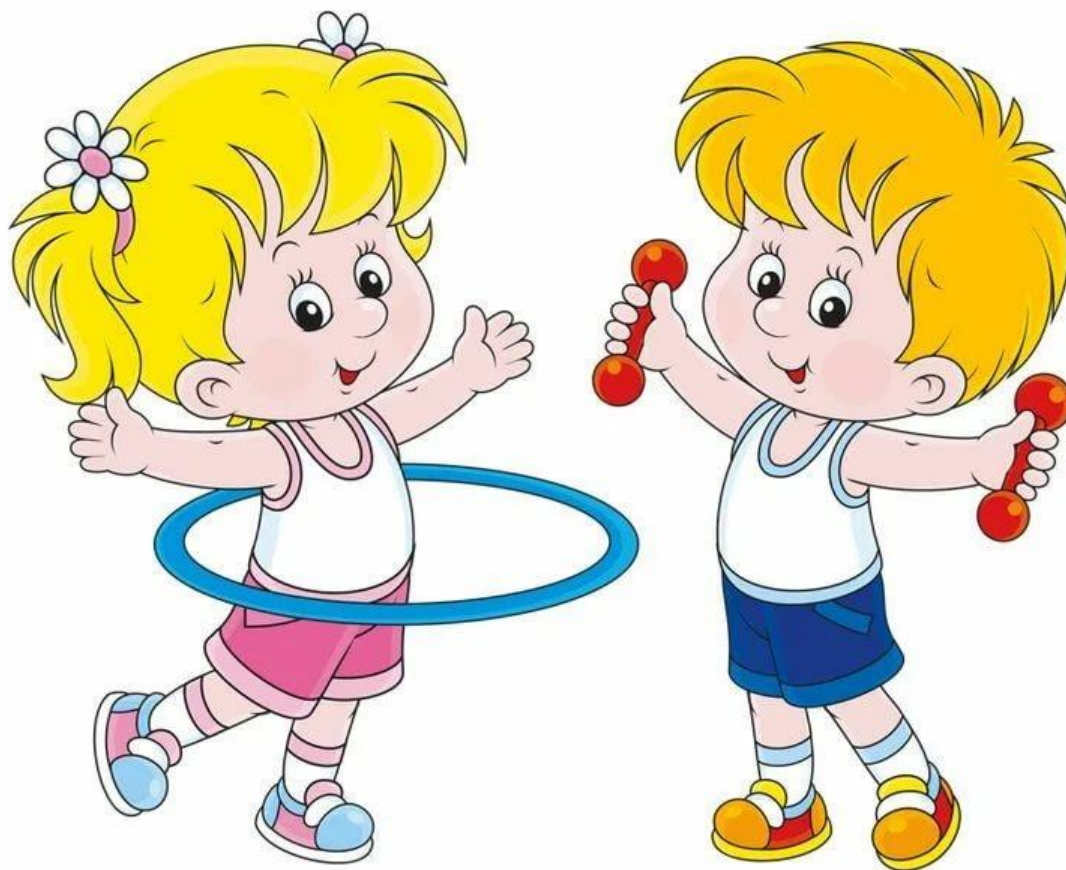


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №26 «Антошка»

## Картотека утренней гимнастики младшая группа с 3-4 лет.



Составила воспитатель:

Леснова В.А.

Г.Бор 2020 год

**№1**

**Где же наши ручки? (с1 сентября по 15 сентября)**

По ровненькой дорожке, (2раз.)

Шагают наши ножки.

Раз-два, раз-два,

По ровненькой дорожке, (2раз.)

Устали наши ножки, (2раз.)

Сейчас мы побежим.

Ходьба стайкой за воспитателем.

По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Покажите ручки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой, опустить.

Повторить 4 раза.

2. «Спрячьте руки». И.п.: то же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение.

Повторить 4 раза. Ходьба стайкой за



воспитателем.

**«Здоровье в порядке, Спасибо зарядке»**

**№2**

**Большие и маленькие (с16 сентября по 30 сентября).**

«Как у наших у ребят,

Ножки весело стучат.

Топ-топ-топ.(2раз.)

Ай да малыши, ай да крепыши»

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 маленькие».** И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

**«Здоровье в порядке, Спасибо зарядке»**



### № 3

## Осенний листопад (с 1 октября по 15 октября)

Ходьба стайкой за воспитателем, непродолжительный бег стайкой, закончить ходьбой.

### Общеразвивающие упражнения

1. **«Падают 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.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. Слегка наклониться влево, потом вправо, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить 4 раз.
3. **«Шелестят листочки»**. И.п.: ноги вместе, руки перед собой. Ладонками потереть, произнести звук «шур-шур-шур», опустить. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.



## **«Здоровье в порядке, Спасибо зарядке»**

**№4**

### **Птички (с 16 октября по 31 октября)**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках.

Построение в круг.

«Зашагали ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Ну-ка веселее, топ, топ, топ!

Вот как мы умеем, топ, топ, топ!»

### **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 вперёд, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. **«Птички клюют зёрнышки».** И.п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раз.



Бег и ходьба друг за другом.



**«Здоровье в порядке, Спасибо зарядке»**

**№5**

**Поиграем с погремушкой (с 1 ноября по 15 ноября)**

Ходьба друг за другом. Ходьба на носках.

«Побежали, побежали,  
Наши ноженьки устали,  
Мы немного отдохнем,  
И опять пешком пойдём».

**Общеразвивающие упражнения с погремушкой**

1. **«Потряси погремушку».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. «Дзинь –ля-ля» - поднять погремушку вверх, потрясти её, 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, и подпрыгнуть. Повторить 3 раз.



**№6**

**Часики (с 16 ноября по 31 ноября)**

Ходьба и бег друг за другом. Построиться в полукруг.

**Общеразвивающие упражнения**

1. **«Заводим часики»**. И.п.: Ноги слегка расставлены, руки внизу. Раскачивание рук вперед-назад, сказать тик-так. Повторить 4 раза.

2. **«Маленькие часики»**. И.п.: Ноги вместе, руки на пояс. Наклоны головы в лево и в право сказать, «динь-динь».

Повторить 4 раза.

3. **«Большие часики»**. И.п.: Ноги на ширине плеч, делаем наклоны в право и в лево при этом по очереди отрываем ноги от пола. Сказать, «бом-бом», встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.



## **«Здоровье в порядке, Спасибо зарядке»**

**№7**

### **Упражнение с шишками (с 1 декабря по 15 декабря)**

Ходьба и бег друг за другом. Построиться в круг.

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. **«Переложим шишку».** И.п.: Ноги слегка расставлены, руки внизу. Перекладываем шишку из одной руки в другую. Повторить 4 раза.
2. **«Спрячем шишку».** И.п.: Ноги вместе, в руке шишка, прячем руку за спину и возвращаем на место. Повторить 4 раза.
3. **«Шишки в ладошках».** И.п.: Ноги вместе, в руках шишка. Круговые движения шишкой между ладонями.  
«Детки с шишкой играют,  
Между рук ее катают.  
Детки все хохочут.





Шишки ручки им щекочут.  
Колются не больно,  
Малыши довольны»

## **Здоровье в порядке, Спасибо зарядке»**

**№8**

**Елочка (с16декабря по31 декабря)**

Ходьба и бег друг за другом. Построиться в круг.

### **Общеразвивающие упражнения**

1. **«Колючие иголки на ёлочке»** И.п.: Ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, пошевелить пальцами, сказать «колючие». Вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

2. **«Фонарики на ёлочке горят»** И. п.: Руки внизу – вращательные движения кистями рук, снизу вверх, сказать «шарики-фонарики». Повторить 4 раза.

3. **«Смолою пахнет елочка».** И.п.: Ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться и. п., на выдохе произнести «а-а-ах!»

Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой.



## **«Здоровье в порядке, Спасибо зарядке»**

**№18**

**Барабан (с16 мая по 31мая)**

Ходьба стайкой, перейти на бег стайкой, закончить ходьбой.

«По ровной дорожке,  
по ровной дорожке  
Шагают наши ножки.

Раз, два, раз, два»

### **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 постучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. Повторить 4 раза.

Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой.



## «Здоровье в порядке, Спасибо зарядке»



№17

**С флажком (с 1 мая по 15 мая)**

«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».

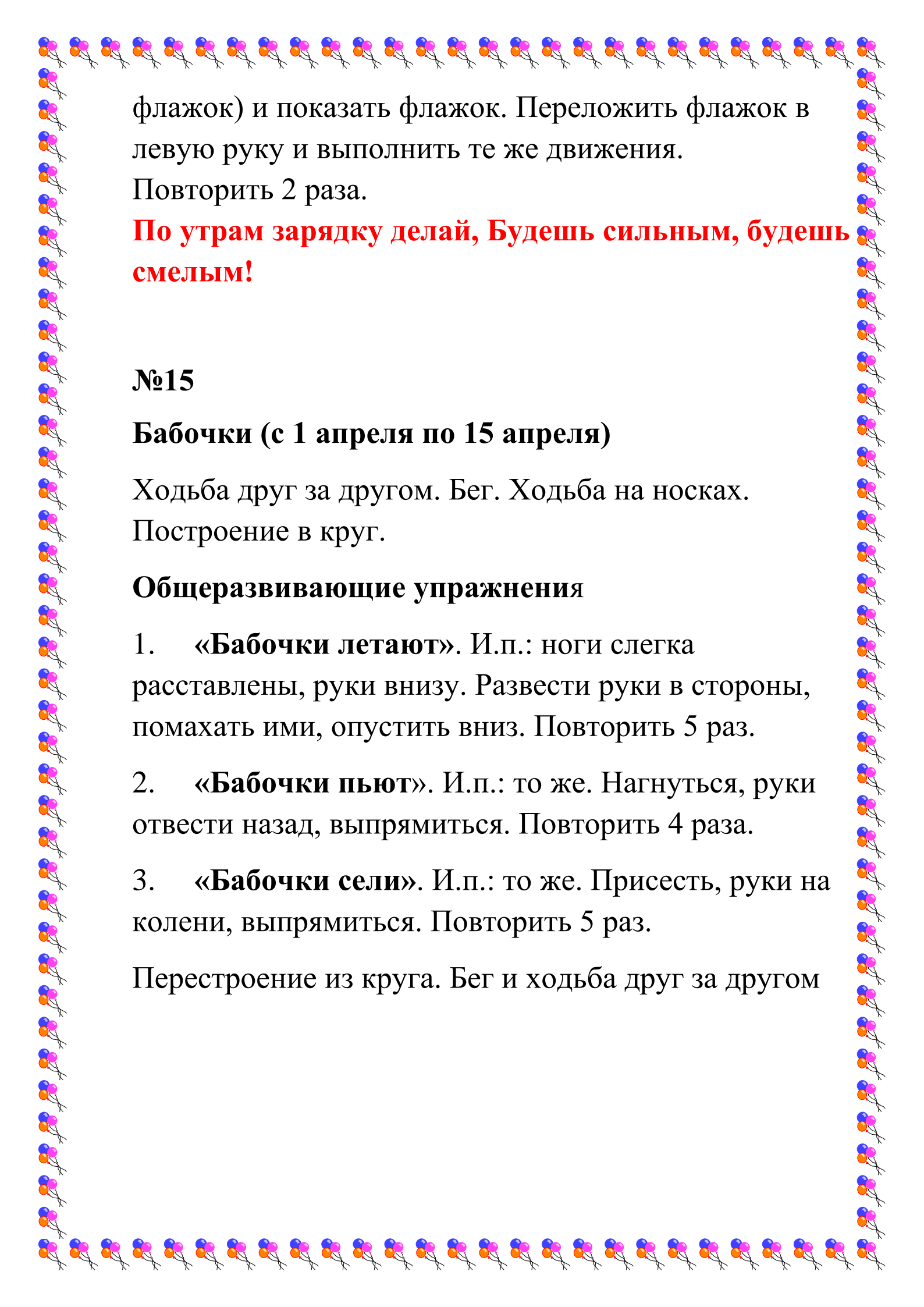
(Ходьба и бег друг за другом. Построение в круг).

**Общеразвивающие упражнения с флажком**

1. **«Переложи флажок».** И.п.: Ноги слегка расставлены, флажок в правой руке. Поднять флажок, помахать им, и переложить в левую руку. Повторить 3 раза.

2. **«Постучи флажком».** И.п.: то же. Наклониться, постучать палочкой флажка по полу, выпрямиться. Повторить 3 раза.

3. **«Спрячь флажок».** И.п.: то же. Ноги в месте, правую руку с флажком отвести назад (спрятать



флажок) и показать флажок. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

Повторить 2 раза.

**По утрам зарядку делай, Будешь сильным, будешь смелым!**

## **№15**

### **Бабочки (с 1 апреля по 15 апреля)**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках.

Построение в круг.

### **Общеразвивающие упражнения**

1. **«Бабочки летают»**. И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раз.
2. **«Бабочки пьют»**. И.п.: то же. Нагнуться, руки отвести назад, выпрямиться. 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



**По утрам зарядку делай,**

**Будешь сильным, будешь смелым!**

**№16**

**Пчелки (с 16 апреля по 30 апреля)**

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

**Общеразвивающие упражнения**

1. **«Пчелы летят».** И.п.: Ноги вместе, руки поднимаем вверх и отпускаем вниз. Наклониться вперед, произнести «жу-жу-жу», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
2. **«Пчелы прячутся от медведя».** И.п.: Стоя, руки внизу. Присесть, закрыть глаза руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.
3. **«Пчелка нюхает цветок».** И.п.: Ноги вместе, руки в стороны, наклон туловища, глубокий вдох через нос, глубокий выдох через рот протяжно тянуть ж-ж-ж-ж.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом





**По утрам зарядку делай,**

**Будешь сильным, будешь смелым!**

**№13**

**Цветные платочки (с 1 марта по 15 марта)**

Ходьба друг за другом. Бег. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения с платочками.**

1. **«Покажем платочки».** И.п.: Ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед - показать платочек и поднять его вверх, вернуться в исходное положение (4 раз).
2. **«Спрячемся за платочек».** И.п.: Платочек у груди вытянуть руки перед собой. Спрятались закрыть лицо платочком. Вернуться в исходное положение (4 раз).
3. **«Подуем на платочки».** И.п.: Ноги врозь, платочек в обеих руках внизу. Подняться на носки, сделать глубокий вдох носом; платочек вынести вперед, подуть на платочек. Вернуться в и. п. Повторить 3 раза.  
Бег и ходьба друг за другом.



**По утрам зарядку делай,  
Будешь сильным, будешь смелым!**

**№14**

**Матрешки (с16 марта по 31марта)**

Собрались матрешки,  
Походить немножко.  
По кругу все ходили,  
Хоровод водили. (Ходьба друг за другом).  
Побежали друг за другом,  
В месте весело по кругу. (Бег. Построение в круг).

**Общеразвивающие упражнения.**

1. **«Матрешки пляшут».** И.п.: Ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить, сказать "ох". Повторить 5 раз.
2. **«Матрешки кланяются».** И.п.: Ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, отвести руки назад, выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. **«Матрешки качаются».** И.п.: Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 6 раз.

Бег и ходьба друг за другом.



**По утрам зарядку делай,**

**Будешь сильным, будешь смелым!**

**№9**

**Мячики (с 1 января по 15 января)**

**Общеразвивающие упражнения с мячами.**

1. **«Поиграем с мячом».** И.п.: Мяч в левой руке. Руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку. Опустить руки вниз. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Повторить 4 раз.
2. **«Покатаем мячик».** И.п.: На левую ладонь положить мячик, сверху прикрыть его другой ладонькой. Делать круговые движения верхней ладонькой по нижней как при лепке шарика из пластилина.
3. **«Подуем на мячик».** И.п.: Ноги вместе, мяч опущен. Мяч к себе, носом- вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3 раза.

**Делайте зарядку,  
Будете в порядке.**



## **№10**

### **Снежинки (с 1 января по 15 января)**

«Нам в снежки играть не лень!

Любим все морозный день.

Ножками потопаем.

Топ, топ, не зевай,

Ты за нами повторяй.

А теперь мы отдохнем

и играть в снежки начнём».

(Ходьба друг за другом. Бег. Построение в круг)

#### **Общеразвивающие упражнения.**

1. «Лепим снежки». И.п.: Ноги вместе руки перед собой. 1-2-3-4. Мы с тобой снежок слепили. 1 – подбросим, подбрасывают воображаемый снежок. 2 – поймаем, ловят воображаемый снежок. И вперед его кидаем. Бросают воображаемый снежок

2. «Снежинки кружатся». И.п.: Основная стойка. Быстрый поворот вокруг себя вправо (3-4 раза), руки

в стороны, ниже плеч, пауза, вернуться в и. п. То же влево (3-4 раза).

3. **«Подуем на снежинки»**. И.п.: Ноги врозь, руки вниз; 1-2-руки в стороны, подняться на носки, вдох через нос; 3-4-и.п., выдох через рот. Повторить 3 раза. Бег и ходьба друг за другом.

**Делайте зарядку,**



**Будете в порядке.**

**№11**

**«Самолеты» (с 1 февраля по 15 февраля)**

Ходьба и бег по кругу. Закончить ходьбой.

Построение в круг.

«Мы шагали, мы шагали

По ковру шагали,

А потом, а потом,

в круг мы дружно встали».

**Общеразвивающие упражнения**

1. **«Заводим мотор самолета»**. И.п.: Ноги вместе, руки вперед сжать кулачки, поворачивать обоими кулачками в произвольных направлениях, сказать «тр-тр-тр-». Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза.

2. **«Самолеты летят»**. И.п.: Стать прямо, руки вдоль туловища. Взрослый говорит: «Самолеты полетели, полетели!» Ребенок, стоя с разведенными в стороны руками, наклоняет туловище то вправо, то влево, размахивая руками. Повторить 3 раза.



3. **«Самолеты на посадку».** И.п.: Ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом  
Вернуться в и. п., выдох через рот. Повторить 3 раза.  
Бег и ходьба друг за другом.



**Делайте зарядку,  
Будете в порядке.**

**№12**

**«Мы веселые машины» (с1 февраля по 27февраля)**

Ходьба и бег стайкой за воспитателем.

«Я еду, еду, еду

Я руль кручу, кручу

Везет меня машина

Туда, куда хочу»

**Общеразвивающие упражнения**

1. **«Заводим мотор».** И.п.: Ноги на ширине плеч, руки вытянуть в стороны. Наклонять (поворачивать) туловище в стороны, произносить: «У-у-у».  
Повторить 4 – 5 раз.

2. **«Чистим лобовое стекло».** И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях перед собой. Ладони раскрыть, направив их от себя одновременно влево, право.  
Произносить «вжик-вжик-вжик».

3. **«Накачаем шины».** И.п.: Ноги вместе руки перед собой, наклон вперед, с начало правую ногу

согнуть в колене, затем левую. Насосы быстро в руки  
взяли. И шины туго накачали: «ш-ш-ш-ш».  
Повторить браз.  
Бег и ходьба друг



**Делайте зарядку,  
Будете в порядке.**