

**Картотека утренней гимнастики**  
**Комплекс утренней гимнастики № 1**

Построение детей в круг – берутся за руки

Ходьба

Бег по кругу

Ходьба приставным шагом

**II. ОРУ:**

**1) «Гуси вертят шеей»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – поворот головой вправо (влево) - выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**2) «Гуси разминают крылышки»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1-4 – вращения локтями вперед (назад).

**3) «Гуси танцуют»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-4 – повороты туловища вправо (влево).

**4) «Гуси устали»**

И.п. – сидя на полу, упор рук сзади.

1,3 – наклониться вперед, дотронуться руками до носков ног - выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**5) «Сели»**

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

1,3 – присесть, руки вперед - выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**6) «Гуси играют»**

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

1-4 – прыжки на месте, как можно выше.

1-4 – ходьба на месте.

**Комплекс утренней гимнастики № 2**

Ходьба обычным шагом

Ходьба на носках

Ходьба обычным шагом

Бег обычный

Ходьба обычным шагом с восстановлением дыхания

Перестроение в круг для ОРУ

## **II. ОРУ:**

### **1) «Хлопни»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – сделать хлопок над головой – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

### **2) «Вращения локтями»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью (кисти рук вверх).

1,3 – с силой развести руки в стороны – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

### **3) «Махи ногами»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.

1,3 – мах прямой правой ногой к левой руке;

2,4 – мах прямой левой ногой к правой руке.

### **4) «Уголок»**

И.п. – сидя на полу, упор рук сзади.

1,3 – поднять прямые ноги как можно выше – вдох, задержать дыхание;

2,4 – И.п. – выдох.

### **5) «Ухнем!»**

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

1,3 – присесть, руки вперед – «Ух!»;

2,4 – И.п. – вдох.

### **6) «Прыжки»**

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

1-3 – прыжки на месте;

4 – прыгнуть как можно выше.

## **Комплекс утренней гимнастики № 3**

Ходьба обычным шагом

Ходьба на носках

Ходьба обычным шагом

Ходьба с высоким подниманием колена

Ходьба обычным шагом

Бег обычный

Ходьба обычным шагом

Перестроение для ОРУ в круг

## **II. ОРУ:**

### **1) «Потянись»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – привстать на носки ног, руки вверх – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

## **2) «Рывки руками»**

И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу.

1-2 – рывки руками, правая рука вверху;

3-4 – рывки руками, левая рука вверху.

## **3) «Часики»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-3 – наклоны вправо (влево) – «Тик»;

4 – И.п. – «Так».

## **4) «Ножницы»**

И.п. – лежа на полу, руки под головой.

1-4 – перекрестные движения прямыми ногами.

## **5) «Ухнем»**

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

1,3 – присесть, руки вперед – «Ух!»;

2,4 – И.п. – вдох;

## **6) «Подскок»**

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

1-3 – прыжки на месте.

4 – прыжком как можно выше.

## **Комплекс утренней гимнастики № 4**

Ходьба обычным шагом

Ходьба на носках

Ходьба обычным шагом

Ходьба приставным шагом

Ходьба обычным шагом

Бег обычный

Ходьба обычным шагом

Перестроение для ОРУ в круг

## **II. ОРУ:**

### **1) «Руки вверх»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки к плечам;

2 – руки вверх, встать на носки ног;

3 – руки к плечам;

4 – И.п.

**2) «Оглянись»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – повернуть корпус туловища направо (налево), оглянуться назад – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

**3) «Мах ногой»**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед.

1,3 – мах правой прямой ногой к левой руке;

2,4 – мах левой прямой ногой к правой руке.

**4) «Лодочка»**

И.п. – лежа на животе, руки под головой.

1-4 – вытянуть прямые руки вперед, оторвать прямые ноги от пола, прогнуться;

1-4 – отдых.

**5) «Велосипед»**

И.п. – лежа на спине, руки под головой.

1-4 – выполнение упражнения «Велосипед»;

1-4 – отдых.

**6) «Сели»**

И.п. – ноги слегка расставлены; руки на поясе.

1,3 – присесть, руки вперед, сказать «Сели!»;

2,4 – И.п. – вдох.

**7) «Веселые прыжки»**

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

1-4 – прыжки с махами прямых ног вперед.

**Комплекс утренней гимнастики № 5**

Ходьба обычным шагом

Ходьба на внешней стороне стоп

Ходьба обычным шагом

Ходьба с высоким подниманием колена

Ходьба обычным шагом

Ходьба спиной вперед

Ходьба обычным шагом

Бег обычный

Бег змейкой

Бег обычный

Перестроение для ОРУ

**II. ОРУ:**

### **1) «Рывки руками»**

И.п. ноги на ширине плеч, правая руку вверх, левая вниз.

1-2 – рывки прямыми руками с правой рукой вверх;

3-4 – рывки руками с левой рукой вверх.

### **2) «Вращения туловищем»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-4 – повороты туловища вправо (влево).

### **3) «Наклонись – хлопни»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – наклон вперед, хлопок за правой (левой) ногой – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

### **4) «Веселые ножки»**

И.п. – сидя на полу, упор рук сзади.

1-2 – поочередно приставить к себе правую (левую) ногу;

2-4 – выпрямить правую (левую) ногу, принять И.п.

### **5) «Приседания»**

И.п. – ноги слегка расставлены; руки на поясе.

1,3 – присесть, руки вперед – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

### **6) «Прыжки»**

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

1-3 – прыжки на месте.

4 – прыжком поворот на 180°.

## **Комплекс гимнастики после сна № 6**

1) И.и. – руки вперед.

1-4 – шаги на месте, на каждый шаг волна руками вперед.

2) И.п. – то же.

1-8 – шаги на месте, на шаг левой – пальцы в кулаки, наклон головой вперед, на шаг правой – пальцы разогнуть, выпрямиться.

3) 1-8 – шаги бега на месте.

### **4) «У гусей большие крылья»**

И.п. – о.с.

1,3 – руки вверх через стороны – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

### **5) «Гуси-лебеди клюют зерно»**

И.п. – о.с.

1,3 – наклоны головы вперед – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

### **6) «Гуси-лебеди прислушиваются»**

И.п. – о.с.

1,3 – наклон головы вправо (влево) – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

### **7) «Гуси-лебеди взлетают»**

И.п. – о.с.

1,3 – руки вверх через стороны, потянуться – вдох;

2,4 – присесть, руки на бедра – выдох.

### **8) «Гуси прилетели»**

*Гуси-лебеди летели,  
На лужайку тихо сели.  
Походили, покивали,  
Потом быстро побежали.*

И.п. – руки в стороны.

Два полуприседа с волной руками в стороны на каждый полуприсед.

### **9) «Гуси-лебеди отдыхают»**

И.п. – о.с.

Поочередные вдохи и выдохи правой, затем левой половиной носа, вторая половина при этом прижата пальцем. Дышать плавно, глубоко, медленно.

## **Комплекс гимнастики № 7**

*Лягушечки-квакушечки  
По берегу гуляют,  
Комариков-судариков  
И мошек собирают.  
Журавлики-кораблики  
Летят под небесами,  
Все серые и белые,  
С длинными носами.  
Лягушечки-квакушечки,  
Коль живы быть хотите,  
То поскорей от журавлей  
В болото уходите.*

1) И.п. – руки вперед.

8 шагов на месте с волной руками в стороны на каждый шаг.

2) И.п. – руки на пояс.

8 шагов на месте с волнами руками вперед на каждый шаг.

### 3) «Замри»

И.п. – лежа на спине.

1-3 – выпятить живот как можно больше, вдох, задержать дыхание как можно дольше «замри».

4) И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны.

1,3 – приседания с хлопками в ладоши – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

### 5) «Лягушки-попрыгушки»

И.п. – присед.

Продвижение вперед прыжками с опорой на ладони, сочетать дыхание с движением.

6) И.п. – о.с.

8 подскоков на носках на месте, на шаг левой – пальцы рук в кулаки, на шаг правой – пальцы разогнуть.

7) 4 подскока на носках с поворотом налево на  $360^0$ ; то же направо.

8) 8 подскоков в полуприседе на носках, на каждый подскок – хлопок в ладоши над головой.

## Комплекс утренней гимнастики № 8

### «Раз, два, раз, два»

#### 1) «Гуляем по полянке»

И.п. – в ходьбе с активными махами руками; глубокие вдохи – выдохи через нос. Чередование разновидности ходьбы (на носках, высоко поднимая колени, «с кочки на кочку», перешагивание через предметы).

1) И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*Раз, два, раз, два,  
Шагает дружно детвора.  
Шире шаг, не зевай,  
К завтраку не опоздай*

2) И.п. – ноги на ширине стопы, руки на поясе.

1-4 – повороты головой влево, вправо.

*Бежит тропинка через луг,  
Нырять влево, вправо.  
Куда ни глянь – цветы вокруг  
Да по колено травы.*

3) И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1,3 – встать на носки, руки вверх, потянуться;

2,4 – И.п.

*Солнце яркое встает,  
Лучики свои нам шлет,  
Руки солнцу мы протянем.  
- Здравствуй, - солнышку мы скажем.*

4) И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 – поднять руки в стороны;

2 – руки вверх;

3 – руки в стороны;

4 – И.п.

*Силачи мы, силачи.  
В руках держим кирпичи.  
Их мы на пол не бросаем,  
А все выше поднимаем.*

5) И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-3 – наклоны вперед, руками коснуться носков;

4 – И.п.

*Гриша по лесу шел,  
Белый гриб нашел.  
Раз – грибок,  
Два – грибок,  
Три – грибок.  
Положи их в кузовок.*

6) И.п. – пятки вместе, носки врозь.

1,3 – присесть, руки вперед – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

*Пчела в поле прилетела,  
Зажужжала, загудела.  
Села пчелка на цветок  
Собирать тебе медок.*

7) «Паучок»

И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

*Паучок приседал, приседал  
И нечаянно лапку сломал.  
В городскую лавку сходил  
И другую лапку купил.*

Приседания, прыжки на одной ноге, маховые движения ногами и руками.

8) И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.



*Все мы бодрые шагаем,  
Приговариваем:  
- Здоровье в порядке,  
Спасибо зарядке!*

## **Комплекс гимнастики № 9**

### **«Заячья зарядка»**

#### **1) «Утреннее приветствие зайцев»**

И.п. – стоя.

Вдох через нос, рот плотно закрыт. Похлопывать пальцами по крыльям носа на выдохе, произносить «м-м», «н-н».

2) И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены.

1,3 – руки через стороны вверх, хлопок – вдох;

2,4 – руки вниз, хлопок – выдох.

*Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть.  
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!  
Надо лапочки погреть.*

3) И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – наклоны туловища вправо (влево) – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

*Зайка беленький сидит  
И под кустики глядит.  
Наклонился вправо – пусто,  
Наклонился влево – пусто,  
Не растет зимой капуста.*

4) И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-4 – повороты вправо (влево).

*Зайка наш боится волка,  
Смотрит в стороны он зорко.  
Слева нет и справа нет.  
Где же волк? Кто даст ответ?*

5) И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

1-4 – прыжки на двух ногах.

*На полянке на лесной  
Зайки прыгают гурьбой.  
Прыг-скок, прыг-скок –  
И за кусток.*

6) И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

1-4 – прыжки на двух ногах.

*Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать.  
Прыг-скок, прыг-скок!  
Прыг-скок, прыг-скок!*

7) И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*По сугробам лесным  
Лисонька шагает  
И пушистым хвостом  
Следы замечает.*

### 8) «Заячья беседа»

И.п. – о.с.

1 – руки в стороны – вдох через нос;

2-3 – руки вперед – выдох с произношением носовых звуков «м-м-м» при закрытом рте.

4 – И.п. – вдох;

5 – руки в стороны - глубокий выдох через нос;

6-7 – руки вверх, вдох с произношением носовых звуков «н-н-н» при закрытом рте;

8 – И.п. – выдох.

## Комплекс гимнастики № 10

### «Веселые ребята»

#### 1) «Хохотунчики»

И.п. – сидя, упор рук сзади.

1-4 – вдох через нос, рот закрыт;

5-10 – выдох при закрытом рте с произношением «ха-ха-ха».

#### 2) «Веселые ребята»

И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*Не желаем мы сидеть –  
Это очень скучно.  
И на месте мы шагать  
Начинаем дружно.*

#### 3) «Мы шагаем друг за другом»

И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зеленым лугом.  
Крылья пестрые мелькают,  
В поле бабочки летают.  
Раз, два, три, четыре,  
Полетели, закружились.*

#### **4) «Силачи»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх.

- 1 – руки опустить на плечи, пальцы сжать в кулаки;
- 2 – руки в стороны;
- 3 – руки вверх;
- 4 – руки в стороны;
- 5 – руки на плечи.

*Пальцы в кулачки сожми  
И на плечи опусти.  
Разжимая кулаки,  
В стороны их разведи.  
Теперь вверх подними,  
В стороны их разведи  
И на плечи опусти.*

#### **5) «Сапожник»**

И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки ноги вместе, ноги врозь.

*Скок, скок, сапожок,  
Выходи на лужок,  
Ножки вместе, ножки врозь,  
Топай, топай каблучок.*

#### **6) «Ванька-встанька»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены.

1-4 – наклоны вправо, влево.

*Ванька любит потрудиться  
И ни капли не ленится.  
Бьет поклоны вправо,  
Бьет поклоны влево.*

#### **7) «Веселая ходьба»**

И.п. ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*Раз-два, раз-два,  
Вот березка, вот трава,*

*Вот полянка, вот лужок,  
Веселей шагай, дружок!*

### **8) «А теперь мы – ручейки»**

И.п. – ноги на ширине стопы, руки согнуты в локтях.

Бег на месте.

*А теперь мы – ручейки,  
Побежали вперегонки.  
Прямо к озеру спешим,  
Станет озеро большим.*

## **Комплекс гимнастики № 11**

### **«Небольшой городишко»**

#### **1) «Небольшой городишко»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-4 – повороты головы вправо, влево.

*В нашем городе все есть:  
Справа – мостик небольшой,  
Прямо – парк, а слева – дом.  
Если хочешь все запомнить,  
Посмотри опять кругом.*

#### **2) «Солнышко»**

И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1,3 – поднять руки вверх, привстать на носки ног – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

*Чтобы солнышко достать,  
Надо на носочки встать.  
Пальчики сцепить в замок,  
Ручки вытянуть вперед.*

#### **3) «Ветер елочки качает»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1-4 – повороты туловища вправо, влево.

*В лесу ветер разгулялся  
И стал елочки качать:  
Раз – налево, раз – направо,  
Раз, два, три, четыре, пять.*

#### **3) «Листочки»**

И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1,3 – присесть, руки вперед – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

*Осенние листочки  
На дереве сидели.  
Вдруг ветерок подул  
И листочки сдул.  
Листочки полетели  
И на землю сели.*

**4) «В лесу»**

И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*Мы пойдем, пойдем  
По тропинке лесной.  
Мя грибочек найдем  
И домой принесем.*

**б) «Веселая ходьба»**

И.п. ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*Раз-два. Раз-два,  
Вот березка, вот трава,  
Вот полянка, вот лужок,  
Веселей шагай дружок!*

**7) «Разговор с горожанами»**

И.п. – стоя. Рот плотно закрыт.

На выдохе прерывистое произношение звуков «м», «н» (до 1 мин.)