

*Инструктор МБДОУ д/с №3
Кузьмичева Екатерина Борисовна*

Картотека утренней зарядки



Младшая группа (3-4лет)

Комплекс №1

Ходьба на месте – 10-15 секунд.

1. «Мишка косолапый». И. п. – стоя.

Выполнение: ходьба на наружном своде стопы.

2. «Комарик». И. п. - стоя, руки на поясе, сделать вдох. Выполнение: повернуться вправо. На вдохе произносить звук «з-з-з», вернуться в И. п. тоже самое проделать в левую сторону. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

3. «Достань до пола» И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнение: наклоны вниз до касания руками пола. Повторить 4-6 раз.

4. «Кружочки» И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Выполнение: круговые вращения согнутыми руками вперёд-назад. Повторить 4 раза в каждую сторону.

5. «Дует ветер». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнение: наклоны туловища вправо – влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

6. «Прыгаем, как зайчик». И. п. – стоя.

Выполнение: сделать 6-8 прыжков

Комплекс №2

Ходьба на месте – 10-15 секунд.

1. «Мышка». И. п. – стоя.

Выполнение: ходьба на носках («крадёмся тихо, как мышка»).

2. «Котёнок». И. п. – стоя на четвереньках.

Выполнение: ползание на четвереньках.

3. «Часики». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: наклоны вправо-влево, произносить «тик-так». Повторить 4 раза в каждую сторону.

4. «Лягушонок». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: приседания с разведением коленей в стороны, руки касаются пола. Повторить 4-6 раз.

5. «Кукла удивилась» И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: поднять плечи вверх, опустить. Повторить 4-5 раз.

6. «Попрыгайка». И. п. – стоя.

Выполнение: сделать 6-8 прыжков на

Комплекс №3

Ходьба на месте – 10-15 секунд.

1. «Аист ходит по болоту». И. п. – стоя.

Выполнение: ходьба с высоким подниманием то правой, то левой ноги, согнутой в колене.

2. «Любопытная кукла». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

Выполнение: медленные плавные повороты головы вправо – влево, вернуться в И. п. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

3. «Насос». И. п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполнение: вдох, затем наклон туловища в правую сторону, правая рука скользит вниз, выдох, на выдохе произносить «с-с-с».

Выпрямиться, вдох. То же самое проделать в другую сторону. Повторить 4 раза в каждую сторону.

4. «Колесо». И. п. – стоя, ноги врозь, руки опущены. Выполнение: круговые движения двумя прямыми руками одновременно вперёд – вверх – назад и в обратную сторону. Повторить 3 раза в каждую сторону.

5. «Вертушка». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение:

Комплекс №4 (с большим мячом)

1. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Выполнение: поднять мяч вверх над головой, опустить.

Повторить 4-6 раз.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.

Выполнение: наклониться вниз, коснуться мячом пола, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

3. И. п. – сидя на пятках, мяч перед собой.

Выполнение: обвести мяч вокруг себя вправо и влево, перебирая руками.

Повторить 2-3 раза.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Выполнение: присесть, руки с мячом вперёд, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

5. И. п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Выполнение: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу, коснуться мячом колен, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, мяч на полу. Выполнение: прыжки на двух ногах вокруг мяча в одну и в другую сторону. Повторить 2 раза в

Комплекс №5 (с кубиками)

1. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Выполнение: поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга, вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
2. И. п. – стоя, ноги шире плеч, кубики в обеих руках внизу. Выполнение: наклониться вниз, коснуться кубиками правой стопы, вернуться в И. п. Прodelать то же самое, коснувшись кубиками левой стопы. Повторить 3-4 раза к каждой стопе.
3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Выполнение: присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину, снова присесть, взять кубики, вернуться в И. п. Повторить 4 раза.
4. И. п. – стоя на коленях, кубики в руках у плеч. Выполнение: повернуться вправо, положить кубики, выпрямиться, руки на пояс, снова повернуться вправо, взять кубики, вернуться в И. п. тоже самое проделать влево. Повторить 3 раза в каждую сторону.
5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кубики в опущенных руках. Выполнение: отвести руки с кубиками назад, коснуться ими друг друга, вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.

Средняя группа (4-5лет)

Комплекс №1

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя .
2. И. п. – стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки через стороны; вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку и ногу в сторону, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 3 раза.
4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперёд, встать, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперёд, коснуться пола пальцами рук, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счёт 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.
7. Игра «Найди себе пару» (платочки двух

Комплекс №2 (с флажками)

1. Ходьба в колонне по одному, бег по мостику по доске или дорожке (шириной 25 см, длиной 3 м).

Упражнения с флажками.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу; 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх, палочки скрестить; 3- флажки в стороны; 4 - вернуться в И. п.

Повторить 4 – 5 раз.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-2 – присесть, флажки вынести вперёд; 3 – 4 - вернуться в И. п.

Повторить 5-6 раз.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 –поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 3 раза.

5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – наклон вперёд, флажки в стороны; 2 – флажки скрестить перед собой; 3 – флажки в стороны; 4 – выпрямиться, вернуться в И. п.

Повторить 4-5 раз.

6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному, оба

Комплекс №3

(с мячом большого диаметра)

1. Ходьба и бег между мячами (6-8 штук), положенными на расстоянии 0,5 м один от другого (в одну линию).

Упражнения с мячом большого диаметра.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – согнуть руки, мяч на грудь; 2 – мяч вверх; 3 – мяч на грудь; 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 – присесть, мяч вынести вперёд; 2 – встать, вернуться в И. п. Повторить 5 – 6 раз.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 – наклон к правой ноге; 2 – 3 – прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 - вернуться в И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.

6. Игра «Найди себе пару» (платочки двух цветов).

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

Комплекс №4 (с кубиками)

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя. Упражнения с кубиками.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики в стороны, 2 – кубики вверх, 3 – кубики в стороны, 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 – присесть, положить кубики на пол, 2 – встать, руки на пояс; 3 – присесть, взять кубики; 4 - вернуться в И. п. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1 – 2 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
5. И. п. – сидя, ноги врозь, кубики у плеч. 1 – наклон вперёд, выложить кубики у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубики; 4 -вернуться в И. п. Повторить 4 – 5 раз.
6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.

Комплекс №5 (с платочком)

1. Игра «Догони пару». Упражнения с платочком.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. 1 – поднять платочек вперёд, 2 – платочек вверх, 3 – платочек вперёд, 4 - вернуться в И. п. Повторить 5 -6 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1-2 – поворот вправо, взмахнуть платочком, 3-4 - вернуться в И. п. Переложить платочек в левую руку. То же в лево. Повторить 6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы. 1-2 – присесть, вынести платочек вперёд, 3- 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
5. И. п. - стоя, ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1-3 – наклон вперёд, помахать платочком вправо (влево); 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком (с небольшой паузой).

Старшая группа (5-6 лет)

Комплекс №1

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.
2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-2 – присесть, руки вынести вперёд; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь,

Комплекс №2 (с малым мячом)

1. Ходьба в колонне по одному; бег между предметами (кубиками, кеглями или набивными мячами).
Упражнения с малым мячом.
2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку. 3 – руки в стороны. 4 - руки вниз. Повторить 6 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – 2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его. 2 - - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 – 4 – с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища. Повторить 6 раз.
6. Игровое упражнение «Пингвины».
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №3

1. Игра «Фигуры».
2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны . 2 – наклон вперёд к правой (левой) ноге. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 –поворот вправо (влево), правую руку в сторону. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
5. И. п. - стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперёд. 3 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
6. И. п. - сидя на полу, руки в упор сзади. 1 – поднять вперёд – вверх прямые ноги – угол. 2 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
7. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыжки на двух ногах – левая вперёд, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполнять под счёт 1-8, затем пауза и снова прыжки.

Комплекс №4

(с мячом большого диаметра)

1. Ходьба и бег между предметами змейкой.
- Упражнения с мячом большого диаметра.
2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч вверх. 2 – шаг вправо (влево). 3 – приставить ногу. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
 3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 – присесть, мяч вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
 4. И. п. - стоя, ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх, руки прямые . 2 – поворот вправо (влево). 3 – выпрямиться, мяч вверх. 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
 5. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1 – 2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его. 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
 6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч внизу. 1-2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх. 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
 7. Игровое упражнение «Не попадись».

Комплекс №5 (с флажками)

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя дети выполняют упражнения для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.
2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1 – флажки вперёд. 2 – флажки вверх. 3 – флажки в стороны. 4 – вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево), вторую руку в сторону. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1-2 – присесть, флажки вынести вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-7 раз.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны. 2 – наклон вперёд к левой (правой) ноге. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. На счёт 1 – 8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки.
7. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1-2 – правую ногу отставить

Речевки для утренней гимнастики

1. Чтоб расти и закаляться не по дням, а по часам. Физкультурой заниматься, заниматься надо нам.
2. Приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку. Смейся-смейся веселей, будешь-будешь здоровый.
3. Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно. Только надо знать, как здоровым стать.
4. Пусть летят к нам в комнату все снежинки белые! Нам совсем не холодно - мы зарядку сделали.
5. Малыши-крепыши вышли на площадку. Малыши-крепыши сделали зарядку.
6. Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна. От лени и болезни спасает нас она.
7. Зарядку делай каждый день: пройдет усталость, вялость, лень.
8. Всем ребятам наш привет и такое слово: "Спорт любите с малых лет, будете здоровы! "
9. Спорт ребята очень нужен, мы со спортом крепко дружим. Спорт -