**КАРТОТЕКА утренней гимнастики**

**в группе раннего возраста**

**СЕНТЯБРЬ**

**Комплекс №1 без предметов**

**«Солнышко»**

Выглянуло солнышко и зовет гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать *Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.* Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко. *Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*

ОРУ «Поиграем с солнышком» 1.«Греем ладошки»

И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза. 2.«Ищем лучик»

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза

3.«Радуемся солнышку»

И.п. – о.с. – Прыжки на двух ногах на месте. Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора *Ходьба стайкой за воспитателем.*

**Комплекс №2 без предметов**

**«Солнышко»**

Выглянуло солнышко и зовет гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать *Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.* Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко. *Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*

ОРУ «Поиграем с солнышком» 1.«Греем ладошки»

И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза. 2.«Ищем лучик»

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза

3.«Солнышко и тучка»

*С музыкальным сопровождением. Музыка звучит (солнышко светит) – дети бегают, прыгают или танцуют. По окончании музыки дети останавливаются или приседают, складывают руки над головой «домиком». – 2 раза*

Ходьба стайкой за воспитателем.

**ОКТЯБРЬ**

**Комплекс № 3 без предметов**

**«Веселый огород»**

В огород мы пойдем, урожай соберем! *Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.* Эй, лошадка, го-гоп,

Отвези нас в огород.

*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.* ОРУ «Веселый огород»

1.«Капуста»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить

пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза. 2.«Морковка»

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных

с боков.Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и.п. – 4раза

3.«Веселье"

И.п. – ос. Прыжки на двух ногах на месте. – 4 раза Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора. *Ходьба стайкой за воспитателем.*

**Комплекс №4 без предметов**

**«Веселый огород»**

В огород мы пойдем, урожай соберем! *Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.* Эй, лошадка, го-гоп,

Отвези нас в огород.

*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.* ОРУ «Веселый огород»

1.«Капуста»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

2.«Морковка»

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову

опустить – и.п. – 4раза 3.«Горошина»

Не послушный горох раскатился …Ох, ох! Вы, горошины, бегите.

Домик свой скорей найдите.

*Бег врассыпную под музыку, с окончанием музыки дети бегут к воспитателю. – 2 раза.*

*Ходьба стайкой за воспитателем.*

**НОЯБРЬ Комплекс №5 без предметов**

**«Птицы»**

Птицы улетали, крыльями махали. Вот так, вот так крыльями махали.

*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.,* Птицы улетали, крыльями махали.

Вот так, вот так крыльями махали. *Бег стайкой за воспитателем 8 сек.* ОРУ «Птички»

1.«Птички ходят по водичке»

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

2.«Пью птички»

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза 3.«Зернышки клюют»

И.п.- ноги на ширине плеч руки опущены, наклоны вперед.

*Ходьба стайкой за воспитателем.*

**Комплекс №6 без предметов**

**«Птицы»**

Птицы улетали, крыльями махали. Вот так, вот так крыльями махали.

*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.,* Птицы улетали, крыльями махали.

Вот так, вот так крыльями махали. *Бег стайкой за воспитателем 8 сек.* ОРУ «Птички»

1.«Птички ходят по водичке»

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

2.«Пью птички»

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза 3.«Непоседа-воробей»

Непоседа воробей прыгает и кружится, Очень радуется он – не замерзла лужица. Хорохорится, храбриться!

Только «Мяу» он боится!

*На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах на месте. С окончанием слов взрослый показывает игрушку кошки и произносит мяу,*

*а дети убегают в условленное место. – 1 раз. Ходьба стайкой за воспитателем.*

**ДЕКАБРЬ**

**Комплекс №7 без предметов**

**«В гости к елочке»**

Чтобы нам не потеряться Нужно за руки держаться. Отправляемся мы в лес, Ждет нас много в нем чудес.

*Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.*

По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем! По сугробам мы идем и не чуть не устаем. *Ходьба с высоким подниманием колена 10сек.* Холодно в лесу зимой побежали все за мной

*Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.* ОРУ «В гости к елочке»

1.«Высокая елка»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.

2.«Украшаем елку»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук

«берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх – движение кистями «вешаем

игрушки» - 4 раза. 3.«Радуемся елке»

И.п. – о.с. прыжки на месте на двух ногах. – 4 раза

**Комплекс №8 без предметов**

**«В гости к елочке»**

Чтобы нам не потеряться Нужно за руки держаться. Отправляемся мы в лес, Ждет нас много в нем чудес.

*Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.*

По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем! По сугробам мы идем и не чуть не устаем. *Ходьба с высоким подниманием колена 10сек.* Холодно в лесу зимой побежали все за мной

*Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.* ОРУ «В гости к елочке»

1.«Высокая елка»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.

2.«Украшаем елку»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ.

Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки

вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» -4 раза.

3.«Игра с зайцами» Разбежались зайки, Зайки - побегайки. Эй зайчишки, раз – два – три,

К елке в круг скорей беги.

*На первые две строчки дети разбегаются бегают*

*в рассыпную, на вторые строчки бегут к воспитателю - 2 раза.*

**ЯНВАРЬ Комплекс №9 без предметов**

**«Снежинки»**

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок. Ах, зима, зима белоснежная пришла

*Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.*

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок. Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать. *Ходьба на носках 10сек.*

Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки. *Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.*

ОРУ «Снежинки»

1.«Играем со снежинками»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх - И.п.. – 4 раза.

2.«Делаем снежок»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение

кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза.

3.«Замерзли ножки»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз *Раз – два, раз – два,*

*Вот и кончилась игра.*

**Комплекс №10 без предметов**

**«Снежинки»**

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок. Ах, зима, зима белоснежная пришла

*Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.*

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок. Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать. *Ходьба на носках 10сек.*

Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки. *Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.*

ОРУ «Снежинки»

1.«Играем со снежинками»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом

поднять вверх - И.п.. – 4 раза. 2.«Делаем снежок»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук

«собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза. 3.«Замерзли ножки»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз 4.«Побежали наши ножки»

Побежали наши ножки , мы погреем их немножко. Раз – два – три, раз-два – три, ты скорей ко мне беги *На первую строчку дети бегают врассыпную*

*На вторую бегут к воспитателю – 2 раза*

**ФЕВРАЛЬ**

**Комплекс №11 без предметов**

**«Веселые погремушки»**

*Ходьба в колонне друг за другом 15 сек. Ходьба на носках 15сек.*

*Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек. Перестроение в полукруг*

ОРУ «Веселые погремушки» 1.«Позвеним вверху»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх,

позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза 2.«Спрятали погремушки»

И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.

3.«Прыгаем с погремушкой»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз *Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра.*

**Комплекс №12 без предметов**

**«Веселые погремушки»**

*Ходьба в колонне друг за другом 15 сек. Ходьба на носках 15сек.*

*Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек. Перестроение в полукруг*

ОРУ «Веселые погремушки» 1.«Позвеним вверху»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной. Поднять руки

вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Спрятали погремушки»

И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.

3.«Прыгаем с погремушкой»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз 4.«Побежали наши ножки»

Побежали наши ножки, мы погреем их немножко. Раз – два – три, раз-два – три, ты скорей ко мне беги *На первую строчку дети бегают врассыпную*

*На вторую бегут к воспитателю – 2 раза*

**МАРТ**

**Комплекс №13 без предметов «За воротами весна»**

Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко *Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.*

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко *Ходьба на носках 15сек.*

С солнцем нам легко бежать , будем мы весну встречать *Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек. Перестроение в полукруг*

ОРУ «За воротами весна» 1.«Сосульки»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться на носочки, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Капель»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо с отведением правой руки (ладонь вверх – «ловим капельки») – И.п. – 4 раза.

3.«Радуемся весне»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

**Комплекс №14 без предметов**

**«За воротами весна»**

Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко *Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.*

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко *Ходьба на носках 15сек.*

С солнцем нам легко бежать , будем мы весну встречать *Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек. Перестроение в полукруг*

ОРУ «За воротами весна» 1.«Сосульки»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться на носочки, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Капель»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо с отведением правой руки (ладонь вверх – «ловим капельки») – И.п. – 4 раза.

3.«Радуемся весне»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз 4.«Непоседа-воробей»

Непоседа воробей прыгает и кружится, Очень радуется он – не замерзла лужица. Хорохорится, храбриться!

Только «Мяу» он боится!

*На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах на месте. С окончанием слов взрослый показывает игрушку кошки и произносит мяу, а дети убегают в условленное место. – 1 раз.*

Ходьба стайкой за воспитателем.

**АПРЕЛЬ**

**Комплекс №15 без предметов**

**«Весна»**

Просыпается природа, улучшается погода. Ах, в апреле весна настоящая пришла. *Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.*

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко *Ходьба на носках 15сек.*

Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут. *Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек. Перестроение в полукруг*

ОРУ «Весна»

1.«Скворцы прилетели»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Птички зернышки клюют»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон вперед достать пальцами пол – И.п. – 4 раза.

3.«Ленивый кот»

И.п. – о.с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

**Комплекс №16 без предметов**

**«Весна»**

Просыпается природа, улучшается погода. Ах, в апреле весна настоящая пришла. *Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.*

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко *Ходьба на носках 15сек.*

Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут. *Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек. Перестроение в полукруг*

ОРУ «Весна»

1.«Скворцы прилетели»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и

подняться, потом вернуться в И.п. – 4 раза 2.«Птички зернышки клюют»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон вперед достать пальцами пол – И.п. – 4 раза.

3.«Ленивый кот»

И.п. – о.с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

4.«Гнездо»

Ах скворцы летают, ищут, где же гнездышки им свить. Где птенцы их будут жить.

*Дети бегают врассыпную по залу под музыку, музыка останавливается дети бегут к обручам (2-3, по*

*несколько детей на обруч) лежащим на полу и прыгают в них, садятся на корточки.*

**Комплекс №17 без предметов**

**«На лугу»**

Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет? *Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.*

Чтобы травку не помять надо на носочки встать *Ходьба на носках 15сек.*

А лошадка на лугу прыгает резвиться, зиму всю и всю весну Травушка ей сниться.

*Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек. Перестроение в полукруг*

ОРУ «На лугу» 1.«Бабочка»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки

к плечам. Руки в стороны, потом вернуться в И.п. – 4 раза 2.«Стрекоза»

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Повороты вправо - влево – И.п. – 4 раза.

3.«Одуванчик»

И.п. – сидя ноги согнуты, руками обхватить колени,

голову опустить. Выпрямить ноги (можно слегка развести), одновременно выпрямить руки вверх

и в стороны. 5 раз 4.«Жук»

Жук проснулся и жужжит, Над травою он летит.

*Дети бегают врассыпную по залу со звуками «Ж-Ж-Ж» под музыку, музыка останавливается дети останавливаются и походят к воспитателю. – 2 раза*

**Комплекс №18 (май) без предметов**

**«На лугу»**

Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет? *Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.*

Чтобы травку не помять надо на носочки встать *Ходьба на носках 15сек.*

А лошадка на лугу прыгает резвиться, зиму всю и всю весну Травушка ей сниться.

*Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек. Перестроение в полукруг*

ОРУ «На лугу» 1.«Бабочка»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки к плечам. Руки в стороны, потом вернуться

в И.п. – 4 раза 2.«Стрекоза»

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Повороты вправо - влево – И.п. – 4 раза.

3.«Одуванчик»

И.п. – сидя ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги (можно слегка

развести), одновременно выпрямить руки вверх и в стороны. 5 раз

4.«Одуванчик, скинул желтый сарафанчик» Одуванчик, одуванчик, скинул желтый сарафанчик В шар воздушный превратился, дунул ветер шарик взвился

К удивлению ребят вместо шарика летят, белые снежинки легкие пушинки.