

# КАРТОТЕКА

## «Комплексы утренней гимнастики для детей среднего дошкольного возраста»

### Сентябрь

#### Комплекс №1.

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен
2. Бег в колонне по одному со сменой темпа (темп соответствует звучанию бубна)
3. Ходьба в колонне по одному со сменой направления по сигналу воспитателя (Сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен)
4. Построение в 2 колонны.  
Упражнения без предметов
  1. И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение
  3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. Перестроение в 1 колонну

6. Боковой галоп

7. Ходьба в колонне по одному на носках

## **Комплекс №2.**

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен

2. Ходьба на пятках, руки в стороны

3. Бег врассыпную по всей площадке, по сигналу стоп построение в 1 колонну.

4. Построение в 2 колонны.

Упражнения с обручем

1. 2. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 — обруч вперед, руки прямые; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 — поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. 5. И.П. – стойка в обруче, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.

5. Ходьба в колонне по одному приставным шагом.

6. Бег в колонне по одному со сменой направления по сигналу воспитателя.

## Октябрь

### Комплекс №3

1. Ходьба в колонне по одному;

2. Ходьба в колонне по одному на внешней стороне стопы

3. Бег по мостику по доске или дорожке (шириной 25 см, длиной 3 м).

4. Построение в круг

Упражнения с флажками

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — флажки вверх, палочки скрестить; 3 — флажки в стороны (рис. 12); 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу, 1-2 - присесть, флажки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — наклон вперед, флажки в стороны; 2 — флажки скрестить перед собой; 3 — флажки в стороны; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

6. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.

7. Бег прямым галопом в колонне по одному

## **Комплекс №4.**

1. Ходьба и бег между мячами (6-8 шт.), положенными на расстоянии 0,5 м один от другого (в одну линию), держась за руки
2. Ходьба в колонне по одному, перешагивая мячики
3. Построение в круг  
Упражнения с мячом большого диаметра
1. И. п. — стойка 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 исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. — стойка 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. 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).
5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.
6. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени
7. Бег в колонне по одному, высоко поднимая колени

## **Ноябрь**

### **Комплекс №5.**

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.
2. Бег в колонне по одному, высоко поднимая колени
3. Бег в колонне по одному, задирая пятки
4. Построение в 2 колонны  
Упражнения с кубиками
1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 — кубики в стороны; 2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное

положение (5-6 раз).

2. И. п. — стойка 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 исходное положение (4-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз),

5. Ходьба в колонне по одному перекрестным шагом

### **Комплекс №6.**

1. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки

2. Ходьба в колонне по одному, спиной вперед

3. Бег в колонне по одному с подскоками

4. Построение в 2 колонны

Упражнения с косичкой (короткий шнур)

1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка внизу. 1 — поднять косичку вперед; 2 — вверх; 3 - вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1 — поднять косичку вперед; 2 — присесть, руки прямые; 3 — встать, косичку вперед; 4 — вернуться в исходное положение

3. (5-6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, косичка внизу. 1 -2 — поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые. 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1 — поднять косичку вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3 — выпрямиться, косичку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. Бег в колонне по одному со сменой темпа по сигналу воспитателя

## Декабрь

### Комплекс №7

1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени
  2. Ходьба в колонне по одному перекрёстным шагом
  3. Бег в колонне со сменой направления по сигналу воспитателя
  4. Построение в круг
- Упражнения без предметов
1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение.
  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вперед; 2 — выпрямиться (5-6 раз).
  3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
  4. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3-4 вернуться в исходное положение (5-6 раз).
  5. Бег в колонне по одному со сменой темпа по сигналу воспитателя
  6. Ходьба в колонне по одному приставным шагом

### Комплекс №8.

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.
  2. Боковой галоп с поворотом на 180 градусов по сигналу воспитателя.
  3. Построение в круг
- Упражнения с обручем
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 — поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
  5. И. п. — стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1 - присесть, взять обруч хватом с боков; 2 —

выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 — присесть, положить обруч (рис. 13); 4 - встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. — сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 - выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 — поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

7. И. п. — стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди, 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

8. Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом, который ведет мышек.

## **Январь**

### **Комплекс №9**

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.

2. Бег в колонне по одному с подскоками

3. Ходьба в колонне по одному перекрёстным шагом

4. Построение в 2 колонны

Упражнения с палкой

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение. (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед палку вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (5-6 раз).

5. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени

## **Комплекс №10.**

1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени
  2. Ходьба в колонне по одному на внешней стороне стопы
  3. Лёгкий бег лицом вперёд и спиной вперёд, чередуются по сигналу воспитателя
  4. Построение в 2 колонны
- Упражнения с кубиком
1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - 2 поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
  2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - присесть, положить кубик на пол; 2 — встать, убрать руки за спину; 3 — присесть, взять кубик в левую руку; 4 — встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
  3. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3— поворот вправо (влево), взять кубик; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).
  4. И. п. — сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубик в левую руку; 4 — выпрямиться. То же левой рукой (4-6 раз).
  5. Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке, на сигнал воспитателя «Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой.

## **Февраль**

### **Комплекс №11.**

1. Ходьба и бег в колонне по одному;
2. Ходьба врассыпную между мячами, по сигналу воспитателя строятся в колонну по одному
3. Бег в колонне по одному со сменой темпа по сигналу



воспитателя, на сигнал «стоп» построение в колонну

#### 4. Построение в круг

Упражнения с мячом большого диаметра

1. 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч на грудь;

2 — поднять мяч вверх, руки прямые; 3 - мяч на грудь;

4 — исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1

— поднять мяч на грудь; 2 — наклон к правой ноге; 3

— прокатить мяч к левой ноге; 4

— исходное положение (5 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках. 1-4 —

прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками (4-6 раз).

4. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.

1-2 — согнуть ноги, коснуться мячом колен; 3-4 —

вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. Ходьба в колонне по одному приставным шагом

### **Комплекс №12.**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Пчелки!» дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу». Ходьба и бег чередуются.

2. Бег в колонне по одному, высоко поднимая бедро

3. Построение в круг

Упражнения с флажками

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу

1 — флажки в стороны; 2 — флажки вверх, руки

прямые; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное

положение (5-6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1

— поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 —

вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1-2 —

присесть, вынести флажки вперед;

3-4 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки внизу.

Прыжки на двух ногах на счет 1-8 в чередовании с

небольшой паузой.

5. Бег в колонне по одному, задирая пятки

6. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени

и помахивая флажками над головой (оба флажка в

правой руке).

## Март

### Комплекс №13.

1. ходьба в колонне по одному на носках
2. ходьба в колонне по одному на пятках
3. бег в колонне по одному прямым галопом
4. построение в 2 колонны

Упражнения с платочком

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху.
2. 1 — поднять платочек вперед; 2 — платочек вверх; 3 — платочек вперед; 4 — исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1-2 — поворот вправо, взмахнуть платочком; 3-4 — исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках  
;  
хватом сверху за концы.  
1-2 — присесть, вынести платочек вперед; 3-4 — исходное положение (4-6 раз).
5. И. п. — стойка 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).
6. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени и помахивая платочком над головой.

### Комплекс №14.

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба. Кружение чередуется с ходьбой и с бегом по 2-3 раза.

2. Боковой галоп с поворотом на 180 градусов по сигналу воспитателя

3. Построение в 2 колонны

Упражнения с малым мячом (диаметр 10-12 см)

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - поднять руки в стороны;

2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклониться вперед; 2-3 — прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке (рис. 14). То же к левой ноге (5-6 раз).

3. И. п. — сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 — поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 — выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).

4. И. п. — лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, вынести мяч вверх - вперед (рис. 15); 2 — вернуться и исходное положение (5-6 раз).

5. Ходьба на носках в колонне по одному

## Апрель

### Комплекс №15.

1. Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную — ветер разносит снежинки, чередование бега и ходьбы.

2. Бег с высоким подниманием бедра чередуется с высоким задиранием пяток, смена по сигналу воспитателя

3. Построение в круг

Упражнения без предметов

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 - руки впереди; 2 — руки вверх; 3-4 — через стороны руки вниз (5-6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни. 1-2 — присесть, обхватить колени руками;

3-4 — вернуться в исходное положение (5 - 6 раз).

3. И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3-4 — исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь — ноги вместе на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.
5. Ходьба в колонне по одному лицом и спиной вперёд, смена движения по сигналу воспитателя
6. Легкий бег с остановкой на сигнал «стоп»

### **Комплекс №16.**

1. Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).
2. Ходьба в колонне по одному, перешагивая кубики
3. Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу «стоп»
4. Построение в круг  
Упражнения с кубиками
  1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 — поднять кубики в стороны; 2 — кубики через стороны вверх; 3 — опустить кубики в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1 — наклониться вперед, положить кубики на пол; 2 — выпрямиться, руки вдоль туловища; 3 — наклониться, взять кубики; 4 — исходное положение (6 раз).
  3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-2 — присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 раза кубиками один о другой; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
  4. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
  5. Ходьба в колонне по одному перекрёстным шагом

## **Май**

### **Комплекс №17.**

1. Ходьба по кругу, вокруг шнура, на сигнал воспитателя «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.
2. Бег в колонне по одному, со сменой направления по сигналу воспитателя
3. Построение в 3 колонны  
Упражнения с мячом большого диаметра
  1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5-6 раз).
  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).
  3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.
  6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному на носках с мячом в поднятых руках.

### **Комплекс №18.**

1. Ходьба в колонне по одному;
2. ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную с чередованием по сигналу воспитателя
3. Бег в колонне по одному со сменой темпа по сигналу воспитателя
4. Построение в 3 колонны  
Упражнения с кеглей
  1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1 — руки в стороны;
  - 2 — руки вперед, переложить кеглю в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).
  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 — наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3 — выпрямиться, руки в стороны;
  - 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 — поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2 — выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (5-6 раз).

4. И. п. — лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1-2 -поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку; 3-4 -опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

5. Ходьба в колонне по одному с кеглей в вытянутых руках