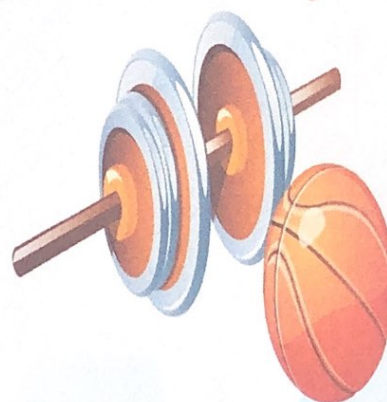


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 406

Комплексы утренней гимнастики

Инструктор по физической культуре:
Рудаков И.А.



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ

Карточка № 1

Цели: формировать двигательные навыки средствами утренней гимнастики, сохранять и укреплять здоровье ребенка; воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность.

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 1	
1. Ходьба друг за другом с разным положением рук, с высоким подниманием колен.	20 секунд
2. Бег друг за другом с разным положением рук.	20 секунд
3. Ходьба. Построение в круг.	20 секунд
Упражнения без предметов	
1. И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1–2 – Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой. 3–4 – Вернуться в исходное положение.	5–6 раз
2. И. п.: ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1–2 – Поднять руки в стороны. 3–4 – Вернуться в исходное положение.	5–6 раз
3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. 3–4 – Вернуться в исходное положение.	5–6 раз
4. И. п.: ноги на ширине стопы, руки на поясе. 1–2 – Присесть, положить руки на колени. 3–4 – Вернуться в исходное положение.	5–6 раз
5. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1–4 – Прыжки на двух ногах. 1–4 – Ходьба на месте.	5–6 раз
Ходьба в колонне по одному за педагогом	20 секунд
Комплекс № 2	
1. Ходьба друг за другом с разным положением рук, с высоким подниманием колен.	20 секунд
2. Бег за педагогом, врассыпную.	20 секунд
3. Ходьба. Построение в круг.	20 секунд
Упражнения без предметов	
1. И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1–2 – Поднять руки вперед («вот наши ладошки»). 3–4 – Вернуться в исходное положение.	5–6 раз
2. И. п.: ноги врозь, руки вдоль туловища. 1–2 – Поворот вправо, руки вверх. 3–4 – Вернуться в исходное положение. 1–4 – То же в другую сторону.	5–6 раз
3. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1–2 – Присесть, руками обхватить колени, опустить голову. 3–4 – Вернуться в исходное положение.	5–6 раз
4. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1–2 – Наклон вперед, руки к коленям (выдох). 3–4 – Вернуться в исходное положение.	5–6 раз
5. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1–4 – Прыжки на двух ногах (как мячики). 1–4 – Ходьба на месте.	5–6 раз
Ходьба в колонне по одному за педагогом	20 секунд

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ

Карточка № 2

Цели: формировать у детей осознанное отношение к здоровому образу жизни; совершенствовать двигательные навыки; развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 3	
1. Ходьба друг за другом с разным положением рук.	20 секунд
2. Бег друг за другом с разным положением рук.	20 секунд
3. Ходьба. Построение в круг.	20 секунд
Упражнения с кубиками	
1. И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, кубики в обеих руках внизу. 1–2 – Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга. 3–4 – Опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение.	5–6 раз
2. И. п.: стоя, ноги врозь, кубики у плеч. 1–2 – Поворот вправо, руки вперед, показать кубики, сказать: «Вот!». 3–4 – Вернуться в исходное положение. 1–4 – То же в другую сторону.	5–6 раз
3. И. п.: сидя, ноги скрестно, кубики в руках на коленях. 1–2 – Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной. 3–4 – Вернуться в исходное положение. 5–6 – Поворот вправо, взять кубик. 7–8 – Вернуться в исходное положение. 1–8 – То же в другую сторону.	3 раза в каждую сторону
4. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, кубики на полу. 1–4 – Прыжки на двух ногах вокруг кубиков. 1–4 – Ходьба на месте.	3 раза
Ходьба в колонне по одному за педагогом	20 секунд
Комплекс № 4	
1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием колен.	20 секунд
2. Бег за педагогом, врассыпную.	20 секунд
3. Ходьба. Построение в круг.	20 секунд
Упражнения с кубиками	
1. И. п.: стоя, ноги врозь, кубики в обеих руках внизу. 1–2 – Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга. 3–4 – Опустить кубики, вернуться в исходное положение.	5–6 раз
2. И. п.: стойка на коленях, кубики в руках у плеч. 1–2 – Повернуться вправо (влево), руки вправо. 3–4 – Вернуться в исходное положение.	5–6 раз
3. И. п.: стоя, ноги врозь, кубики у плеч. 1–2 – Присесть, кубики вперед. 3–4 – Вернуться в исходное положение.	3–4 раза
4. И. п.: лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. 1–2 – Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен. 3–4 – Вернуться в исходное положение.	3–4 раза
5. И. п.: основная стойка, кубики на полу. 1–4 – Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.	3 раза в каждую сторону
Ходьба в колонне по одному за педагогом	20 секунд

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ

Карточка № 3

Цели: формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой; помогать развивать детям все группы мышц, координацию движений, силу и выносливость.

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 5	
1. Ходьба вокруг стульев, поставленных по кругу.	20 секунд
2. Бег вокруг стульев, поставленных по кругу.	20 секунд
3. Ходьба. По сигналу дети подходят к стульям.	20 секунд
Упражнения на стульях	
1. И. п.: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на коленях. 1–2 – Поднять руки в стороны, опустить. 3–4 – Вернуться в исходное положение.	5–6 раз
2. И. п.: сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1–2 – Наклониться вправо. 3–4 – Вернуться в исходное положение. 5–6 – Наклониться влево. 7–8 – Вернуться в исходное положение.	5–6 раз
3. И. п.: стоя за стулом, ноги врозь, руки на спинке стула. 1–2 – Присесть. 3–4 – Встать, вернуться в исходное положение.	5–6 раз
4. И. п.: стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки – произвольно. 1–4 – Прыжки на двух ногах вокруг стула вправо. 5–8 – Ходьба вокруг стула влево.	3 раза в каждую сторону
Ходьба в колонне по одному за педагогом	20 секунд
Комплекс № 6	
1. Ходьба вокруг стульев, поставленных в шахматном порядке.	20 секунд
2. Бег по кругу.	20 секунд
3. Ходьба. По сигналу дети подходят к стульям.	20 секунд
Упражнения на стульях	
1. И. п.: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. 1–2 – Поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши. 3–4 – Опустить руки, вернуться в исходное положение.	5–6 раз
2. И. п.: сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1–2 – Наклониться вправо, руки вверх. 3–4 – Вернуться в исходное положение. 5–6 – Наклониться влево, руки вверх. 7–8 – Вернуться в исходное положение.	3–4 раза
3. И. п.: стоя за стулом, ноги врозь, руки на спинке стула. 1–2 – Присесть. 3–4 – Встать, вернуться в исходное положение.	5–6 раз
4. И. п.: стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки – произвольно. 1–4 – Прыжки на двух ногах на месте. 1–4 – Ходьба вокруг стула.	3 раза в каждую сторону
Ходьба в колонне по одному за педагогом	20 секунд

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Карточка № 4

Цели: формировать устойчивый интерес к утренней гимнастике; воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной деятельности.

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 7	
1. Ходьба в колонне по одному змейкой.	20 секунд
2. Бег друг за другом с разным положением рук.	20 секунд
3. Ходьба. Построение в круг.	20 секунд
Упражнения с флажками	
1. И. п.: стоя, ноги врозь, флажки в обеих руках внизу. 1-3 – Поднять флажки вверх, помахать ими. 4 – Опустить, вернуться в исходное положение.	5-6 раз
2. И. п.: стоя, ноги врозь (на ширине плеч), руки на поясе. 1-2 – Наклониться вправо, флажки вверх. 3-4 – Вернуться в исходное положение. 5-6 – Наклониться влево, флажки вверх. 7-8 – Вернуться в исходное положение.	3 раза в каждую сторону
3. И. п.: сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1-2 – Наклониться, коснуться флажками носков ног. 3-4 – Вернуться в исходное положение.	5-6 раз
4. И. п.: стоя, ноги врозь, флажки у груди. 1-3 – Присесть, постучать палочками о пол. 4 – Выпрямиться, вернуться в исходное положение.	5-6 раз
5. И. п.: стоя, ноги врозь, флажки в опущенных руках. 1-4 Прыжки на двух ногах на месте.	3-4 раза
Ходьба в колонне по одному за педагогом	20 секунд
Комплекс № 8	
1. Ходьба друг за другом.	20 секунд
2. Бег врассыпную.	20 секунд
3. Ходьба. Построение в круг.	20 секунд
Упражнения с флажками	
1. И. п.: стоя, ноги врозь, флажки в обеих руках внизу. 1-3 – Взмахи руками вперед-назад («дует ветерок») 4 – Вернуться в исходное положение.	3-4 раза
2. И. п.: стоя, ноги врозь, руки с флажками у плеч. 1-2 – Руки вверх, помахать флажками. 3-4 – Вернуться в исходное положение.	4-6 раз
3. И. п.: основная стойка, руки с флажками на поясе. 1-2 – Присесть, флажки поставить на пол («маленькие цветочки») 3-4 – Вернуться в исходное положение.	5-6 раз
4. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, флажки внизу. 1-4 – Подпрыгивания, махи флажками. 1-4 – Ходьба на месте.	6-8 раз
5. И. п.: стоя, ноги врозь, флажки внизу. 1-2 – Руки в стороны, подняться на носки (глубокий вдох носом). 3-4 – Вернуться в исходное положение (выдох).	3-4 раза
Ходьба в колонне по одному за педагогом	20 секунд

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ

Карточка № 5

Цели: способствовать укреплению здоровья детей; формировать двигательные навыки средствами утренней гимнастики, сохранять и укреплять здоровье ребенка; воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность.

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 9	
1. Ходьба друг за другом с разным положением рук, с высоким подниманием колен.	20 секунд
2. Бег за педагогом, врассыпную.	20 секунд
3. Ходьба. Построение в круг.	20 секунд
Упражнения без предметов	
1. И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. 1–3 – Махи обеими руками вперед-назад. 4 – Вернуться в исходное положение.	4 раза подряд
2. И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки внизу. 1–2 – Присесть, руки вперед. 3–4 – Вернуться в исходное положение.	5–6 раз
3. И. п.: сидя, ноги врозь, руки за спиной. 1–2 – Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. 3–4 – Вернуться в исходное положение.	5–6 раз
4. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях с опорой о пол. 1–4 – Попеременное сгибание и разгибание ног («как жучки»).	3–4 раза
5. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1–4 – Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо. 1–4 – Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси влево.	3–4 раза в каждую сторону
Ходьба в колонне по одному за педагогом	20 секунд
Комплекс № 10	
1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Зайка!» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал «Птички!» легко бегут.	20 секунд
2. Ходьба. Построение в круг.	20 секунд
Упражнения без предметов	
1. И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. 1–3 – Круговые движения рук перед грудью. 4 – Вернуться в исходное положение.	3–4 раза
2. И. п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – Наклониться, коснуться руками носков ног. 3–4 – Вернуться в исходное положение.	5–6 раз
3. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1–2 – Присесть, обхватить руками колени. 3–4 – Вернуться в исходное положение.	4–6 раз
4. И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1–2 – Поднять правую ногу. 3–4 – Вернуться в исходное положение. 1–4 – То же, поднять левую ногу.	6–8 раз
5. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. 1–4 – Легко подпрыгивать и встряхивать кистями рук.	3–4 раза
Ходьба в колонне по одному	20 секунд

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ

Карточка № 6

Цели: способствовать оздоровлению организма в целом; развивать физические качества и способности детей; закреплять двигательные навыки.

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 11	
1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Зайка!» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал «Птички!» легко бегут.	20 секунд
2. Ходьба. Построение в круг.	20 секунд
Упражнения без предметов	
1. И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки за спиной. 1–2 – Руки поднять через стороны вверх, хлопнуть, руки за спину. 3–4 – Вернуться в исходное положение.	5–6 раз
2. И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки в стороны. 1–2 – Обхватить плечи обеими руками. 3–4 – Вернуться в исходное положение.	5–6 раз
3. И. п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – Наклон вперед, руки вытянуть вперед. 3–4 – Вернуться в исходное положение.	3–4 раза
4. И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. 1–4 – Подпрыгивания с хлопками. Дыхание произвольное. 1–4 – Ходьба на месте, руки опустить.	3–4 раза
5. И. п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. 1–2 – Руки в стороны (глубокий вдох носом). 3–4 – Вернуться в исходное положение, на выдохе произнести: «У-у-ух!»	3–4 раза
Ходьба в колонне по одному	20 секунд
Комплекс № 12	
1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Зайка!» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал «Птички!» легко бегут.	20 секунд
2. Ходьба. Построение в круг.	20 секунд
Упражнения без предметов	
1. И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки за спину, сжать кулачки. 1–2 – Руки вперед – разжать кулачки, пошевелить пальцами. 3–4 – Вернуться в исходное положение.	5–6 раз
2. И. п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. 1–2 – Наклон вперед, руки поднять вверх, слегка пружиня колени. 3–4 – Вернуться в исходное положение.	5–6 раз
3. И. п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1–4 – Наклоны вправо и влево. Дыхание произвольное.	4–6 раз
4. И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. 1–4 – Выполнить «Пружинку». 5–8 – Подпрыгивания. Дыхание произвольное.	3–4 раза
5. И. п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. 1–2 – Руки в стороны (глубокий вдох носом). 3–4 – Вернуться в исходное положение (выдох).	3–4 раза
Ходьба в колонне по одному	20 секунд

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Карточка № 7

Цели: совершенствовать двигательный опыт дошкольников посредством выполнения упражнений; развивать точность восприятий и представлений; вырабатывать умение сознательно управлять своими движениями.

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 13	
1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Зайка!» дети прыгают на двух ногах, на сигнал «Птички!» легко бегут.	20 секунд
2. Ходьба. Построение в круг.	20 секунд
Упражнения без предметов	
1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1-2 – Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. 3-4 – Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.	4-5 раз
2. И. п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – Наклониться, коснуться пальцами рук носков ног. 3-4 – Выпрямиться, вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.	5-6 раз
3. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 – Присесть, встать, выпрямиться. 3-4 – То же. Дыхание произвольное.	4-5 раз
4. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-3 – Прыжки на месте. 4 – Прыжки с поворотом вокруг себя (в любую сторону).	2-3 раза в каждую сторону
5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 – Руки в стороны (глубокий вдох носом). 3-4 – Вернуться в исходное положение (на выдохе произнести: «Устали!»).	3-4 раза
Ходьба в колонне по одному	20 секунд
Комплекс № 14	
1. Ходьба в колонне по одному.	20 секунд
2. Бег в колонне по одному.	20 секунд
3. Ходьба. Построение в круг.	20 секунд
Упражнения без предметов	
1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. 1 – Руки к плечам. 2 – Руки вперед ладонями вверх. 3 – Руки к плечам. 4 – Вернуться в исходное положение.	3-4 раза
2. И. п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – Наклон вперед, руки прямые отвести назад-вверх. 2 – Вернуться в исходное положение. 3 – Выпрямиться, посмотреть вверх, руки поднять вверх. 4 – Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.	5-6 раз
3. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 – Присесть, постучать по полу ладошкой. 3-4 – Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.	4-6 раз
4. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов (прыгать легко, мягко.)	3-4 раза
5. И. п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. 1-2 – Руки в стороны (глубокий вдох носом). 3-4 – Вернуться в исходное положение (выдох).	5-6 раз
Ходьба в колонне по одному	20 секунд

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ

Карточка № 8

Цели: создавать бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывать привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями; формировать двигательные навыки средствами утренней гимнастики, сохранять и укреплять здоровье ребенка; воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность.

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 15	
1. Ходьба и бег вокруг кубиков.	20 секунд
2. Перестроение в круг.	20 секунд
Упражнения с кубиками	
1. И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, кубики в обеих руках внизу. 1–2 – Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими. 3–4 – Опустить кубики, вернуться в исходное положение.	5–6 раз
2. И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, кубики в обеих руках за спиной. 1–2 – Присесть, коснуться кубиками пола. 3–4 – Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.	5–6 раз
3. И. п.: стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч. 1–2 – Наклониться вперед, положить кубики. 3–4 – Выпрямиться, руки на пояс. 5–6 – Наклониться, взять кубики. 7–8 – Вернуться в исходное положение.	3–4 раза
4. И. п.: стоя перед кубиками, руки – произвольно. 1–4 – Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.	3–4 раза в каждую сторону
5. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках	20 секунд
Комплекс № 16	
Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	20 секунд
Упражнения с обручем	
1. И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах (как воротничок). 1–2 – Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч. 3–4 – Опустить обруч, вернуться в исходное положение.	3–4 раза
2. И. п.: стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1–2 – Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков). 3–4 – Выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса. 1–2 – Присесть, положить обруч на пол. 3–4 – Вернуться в исходное положение.	5–6 раз
3. И. п.: сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. 1–2 – Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (руки прямые). 3–4 – Выпрямиться, вернуться в исходное положение.	4–6 раз
4. И. п.: стоя в обруче, руки – произвольно. 1–4 – Прыжки на двух ногах в обруче.	3–4 раза
5. Ходьба в колонне по одному	20 секунд

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Карточка № 1

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 1	
1. Ходьба друг за другом с разным положением рук, с высоким подниманием колен.	20 секунд
2. Бег друг за другом с разным положением рук.	20 секунд
3. Ходьба. Перестроение в круг.	20 секунд
Упражнения без предметов	
1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 – Поднять руки в стороны. 2 – Руки за голову. 3 – Руки в стороны. 4 – Вернуться в и. п.	6–7 раз
2. И. п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – Руки в стороны. 2 – Наклон вправо (влево), руки вверх. 3 – Выпрямиться, руки в стороны. 4 – Вернуться в и. п.	4–6 раз
3. И. п.: стойка на коленях, руки у плеч. 1–2 – Поворот вправо (влево), руки в стороны. 3–4 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
4. И. п.: сидя, руки в упоре сзади. 1 – Поднять правую ногу вверх. 2 – Вернуться в и. п. 3 – Поднять левую ногу вверх. 4 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
5. И. п.: стоя, ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1–2 – Поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться. 3–4 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
Медленная ходьба друг за другом	20 секунд
Комплекс № 2	
1. Ходьба друг за другом с разным положением рук, с высоким подниманием колен.	20 секунд
2. Бег за педагогом, врассыпную.	20 секунд
3. Ходьба. Перестроение в колонну по два.	20 секунд
Упражнения без предметов	
1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 – Руки в стороны. 2 – Руки вверх, хлопок над головой. 3 – Руки в стороны. 4 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
2. И. п.: основная стойка. 1–4 – Круговые движения прямыми руками назад. 1–4 – Круговые движения прямыми руками вперед.	3–4 раза
3. И. п.: стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – Полунаклон вперед, руки вперед. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же.	5–6 раз
4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 – Присед, руки вперед. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же.	4–5 раз
5. И. п.: стойка на четвереньках. 1–2 – Сед на пятках, потянуться. 3–4 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
6. И. п.: стоя, ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1–2 – Поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться. 3–4 – Вернуться в и. п.	4–5 раз
Ходьба в колонне по одному за педагогом	20 секунд

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Карточка № 2

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 3	
1. Ходьба друг за другом с разным положением рук.	20 секунд
2. Бег друг за другом с разным положением рук.	20 секунд
3. Ходьба. Построение в круг.	20 секунд
Упражнения без предметов	
1. И. п.: стойка, руки к плечам. 1 – Руки в стороны. 2 – Руки к плечам. 3-4 – То же.	5-6 раз
2. И. п.: стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 – Полунаклон вперед, руки назад в стороны. 2 – Вернуться в и. п. 3 – 4 – То же.	5-6 раз
3. И. п.: стойка, руки за головой. 1 – Полуприсед, руки вперед. 2 – Вернуться в и. п. 3-4 – То же.	3-4 раза
4. И. п.: упор сидя. 1 – Согнуть ноги. 2 – Выпрямить ноги. 3-4 – То же.	4-5 раз
5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 – Поднять правую прямую ногу вверх, затем опустить. 3-4 – Поднять левую прямую ногу вверх, затем опустить.	5-6 раз
6. И. п.: основная стойка. 1-4 – Руки вверх. 1-4 – Вернуться в и. п.	3-4 раза
Ходьба в колонне по одному за педагогом	20 секунд
Комплекс № 4	
1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием колен.	20 секунд
2. Бег за педагогом, врассыпную.	20 секунд
3. Ходьба. Перестроение в колонну по два.	20 секунд
Упражнения без предметов	
1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 – Поднять руки в стороны. 2 – Руки за голову. 3 – Руки в стороны. 4 – Вернуться в и. п.	5-6 раз
2. И. п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – Руки в стороны. 2 – Наклониться вперед, коснуться пола. 3 – Выпрямиться, руки в стороны. 4 – Вернуться в и. п.	4-5 раз
3. И. п.: основная стойка, руки за головой. 1-2 – Присесть, руки в стороны. 3-4 – Вернуться в и. п.	5-6 раз
4. И. п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – Поворот вправо, руки в стороны. 2 – Вернуться в и. п. 3-4 – То же влево.	3-4 раза
5. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 – Прыжком ноги врозь, руки в стороны. 2 – Вернуться в и. п. 3-4 – То же.	3-4 раза
6. И. п.: основная стойка. 1-4 – Руки вверх. 1-4 – Вернуться в и. п.	3-4 раза
Ходьба в колонне по одному за педагогом	20 секунд

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Карточка № 3

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 5	
1. Ходьба друг за другом по кругу.	20 секунд
2. Бег друг за другом с остановкой по сигналу.	20 секунд
3. Ходьба. Перестроение в круг.	20 секунд
Упражнения с гантелями	
1. И. п.: основная стойка, гантели к плечам. 1-2 – Развести руки в стороны (вдох). 3-4 – Опустить руки вниз (выдох).	5-6 раз
2. И. п.: основная стойка, гантели к плечам. 1-2 – Повернуться вправо, руки в стороны. 3-4 – И. п. 5-6 – Повернуться влево, руки в стороны. 7-8 – И. п.	5-6 раз
3. И. п.: сидя на полу, ноги врозь, гантели перед собой. 1-2 – Наклониться вперед, потянуться гантелями вперед. 3-4 – Вернуться в и. п.	5-6 раз
4. И. п.: основная стойка, гантели вниз. 1-3 – «Пружинка», руки вперед. 4 – Вернуться в и. п.	4-5 раз
5. И. п.: основная стойка, ноги врозь, гантели внизу. 1-2 – Взмахнуть руками вперед (вдох). 3-4 – Взмахнуть руками назад (выдох).	4-5 раз
Ходьба в колонне по одному за педагогом	20 секунд
Комплекс № 6	
1. Ходьба друг за другом по кругу.	20 секунд
2. Бег друг за другом с остановкой по сигналу.	20 секунд
3. Ходьба. Перестроение в круг.	20 секунд
Упражнения с гантелями	
1. И. п.: основная стойка, гантели к плечам. 1 – Руки в стороны. 2 – Руки к плечам. 3-4 – То же.	5-6 раз
2. И. п.: основная стойка, гантели на поясе. 1 – Наклон вправо, гантели вверх. 2 – Вернуться в и. п. 3 – Наклон влево, гантели вверх. 4 – Вернуться в и. п.	3-4 раза
3. И. п.: основная стойка, гантели на поясе. 1-3 – «Пружинка», гантели вперед. 4 – Вернуться в и. п.	5-6 раз
4. И. п.: лежа на спине, гантели вверх. 1-2 – Поднять прямые ноги, коснуться гантелей. 3-4 – И. п.	5-6 раз
5. И. п.: стоя на коленях, гантели внизу. 1-2 – Сесть на пятки. 3-4 – Вернуться в и. п.	5-6 раз
5. И. п.: основная стойка, ноги врозь, гантели внизу. 1-2 – Взмахнуть руками вперед (вдох). 3-4 – Взмахнуть руками назад (выдох).	5-6 раз
Ходьба в колонне по одному за педагогом	20 секунд

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Карточка № 4

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 7	
1. Ходьба друг за другом, на носках.	20 секунд
2. Бег друг за другом с разным положением рук (прямой и боковой галоп).	20 секунд
3. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.	20 секунд
Упражнения с флажками	
1. И. п.: основная стойка, флажки внизу.	5-6 раз
1 – Руки в стороны.	
2 – Руки вверх, скрестить флажки над головой.	
3 – Руки в стороны.	
4 – Вернуться в и. п.	
2. И. п.: основная стойка, ноги врозь, флажки в стороны.	3-4 раза
1-3 – Скрестить руки перед собой (на каждый счет).	
4 – Вернуться в и. п.	
3. И. п.: основная стойка, флажки внизу.	5-6 раз
1 – Наклон вправо, флажки вверх.	
2 – Вернуться в и. п.	
3-4 – То же влево.	
4. И. п.: сидя на полу, ноги врозь, флажки перед собой.	5-6 раз
1-2 – Наклон вперед-вниз, дотянуться флажками до носков ног.	
3-4 – Вернуться в и. п.	
5. И. п.: лежа на спине, флажки вдоль туловища.	4-5 раз каждой ногой
1-3 – Подтянуть левую согнутую ногу к груди, руками обхватить колено.	
4 – Вернуться в и. п.	
1-4 – То же выполнить правой ногой.	
6. И. п.: основная стойка, флажки перед грудью.	3-4 раза
1-4 – Подпрыгивание на месте.	
Ходьба в колонне по одному за педагогом	20 секунд
Комплекс № 8	
1. Ходьба друг за другом.	20 секунд
2. Бег врассыпную.	20 секунд
3. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.	20 секунд
Упражнения с флажками	
1. И. п.: основная стойка, ноги врозь, флажки за спиной.	3-4 раза
1 – Руки в стороны.	
2 – Руки вверх.	
3-4 – Руки в стороны, вернуться в и. п.	
2. И. п.: основная стойка, ноги врозь, флажки к плечам.	3-4 раза в каждую сторону
1 – Поворот вправо, флажок за спину.	
2 – Вернуться в и. п.	
3-4 – То же влево.	
3. И. п.: основная стойка, ноги врозь, флажки вдоль туловища.	4-6 раз
1 – Наклон вперед, руки вперед.	
2 – Вернуться в и. п.	
3-4 – То же.	
4. И. п.: основная стойка, флажки у плеч.	5-6 раз
1-2 – Присед, флажки вперед.	
3-4 – Вернуться в и. п.	
5. И. п.: основная стойка, ноги на ширине плеч, флажки внизу.	6-8 раз
1 – Флажки в стороны.	
2 – Скрестить флажки перед собой.	
3 – Флажки в стороны.	
4 – Вернуться в и. п.	
Ходьба в колонне по одному за педагогом	20 секунд

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Карточка № 5

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 9	
1. Ходьба друг за другом с разным положением рук, с высоким подниманием колен.	20 секунд
2. Бег друг за другом. Прыжки с продвижением вперед.	20 секунд
3. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.	20 секунд
Упражнения с мячом	
1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – Согнуть руки, мяч на грудь. 2 – Мяч вверх. 3 – Мяч на грудь. 4 – Вернуться в и. п.	4–5 раз
2. И. п.: основная стойка, мяч перед грудью. 1 – Наклон к правой ноге, мячом коснуться носка. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же к левой ноге.	5–6 раз
3. И. п.: основная стойка, мяч вверх. 1 – Поворот влево, мяч в сторону. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же вправо.	5–6 раз
4. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках на груди. 1 – Присесть, мяч вперед. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же.	5–6 раз
5. И. п.: основная стойка, мяч внизу. 1 – Прыжок ноги врозь, мяч вперед. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же.	3–4 раза
Ходьба в колонне по одному за педагогом	20 секунд
Комплекс № 10	
1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Зайка!» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал «Птички!» легко бегут.	20 секунд
2. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.	20 секунд
Упражнения с мячом	
1. И. п.: основная стойка, мяч внизу. 1–2 – Мяч вверх, поднимаясь на носки. 3–4 – Вернуться в и. п.	3–4 раза
2. И. п.: основная стойка, мяч на груди. 1–3 – Наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги. 4 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
3. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч перед собой. 1–2 – Наклон, мяч прокатить на вытянутых руках. 3–4 – Вернуться в и. п.	4–6 раз
4. И. п.: лежа на животе, ноги прямые, мяч перед собой. 1 – Прогнуться, мяч вперед. 2 – Вернуться в и. п.	6–8 раз
5. И. п.: основная стойка, мяч на груди. 1–3 – Поворот вправо (влево). 4 – Вернуться в и. п.	3–4 раза
6. И. п.: основная стойка, ноги врозь, мяч внизу. 1 – Выпад вправо, мяч над головой. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же влево.	3–4 раза
Ходьба в колонне по одному	20 секунд

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Карточка № 6

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 11	
1. Ходьба обычная, на носках.	20 секунд
2. Бег врассыпную.	20 секунд
3. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по два.	20 секунд
Упражнения на стуле	
1. И. п.: сидя на стуле, руки внизу. 1 – Руки в стороны. 2 – Руки вверх. 3 – Руки в стороны. 4 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
2. И. п.: сидя на стуле, руки на поясе. 1 – Наклон вправо (влево), руки вверх. 2 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
3. И. п.: сидя на стуле, прямые ноги вместе, руки на поясе. 1 – Поднять правую ногу вперед вверх. 2 – Опустить ногу, вернуться в и. п. 3–4 – То же левой ногой.	3–4 раза
4. И. п.: сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. 1 – Руки в стороны. 2 – Наклон вправо (влево). 3–4 – Вернуться в и. п.	3–4 раза
5. И. п.: стоя за стулом, держаться за спинку. 1–2 – Приседая, колени развести. 3–4 – Вернуться в и. п.	3–4 раза
6. И. п.: стоя боком к стулу, руки свободно. 1–4 – Прыжки на двух ногах вокруг стула.	3–4 раза
Ходьба в колонне по одному	20 секунд
Комплекс № 12	
1. Ходьба обычная, врассыпную.	20 секунд
2. Бег врассыпную.	20 секунд
3. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по два.	20 секунд
Упражнения на стуле	
1. И. п.: сидя, руки за спиной вместе. 1–2 – Руки через стороны вверх. 3–4 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
2. И. п.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1–3 – Руки через стороны вверх, наклон к правой ноге. 4 – Вернуться в и. п. 1–4 – То же к левой ноге.	5–6 раз
3. И. п.: сидя, руки за спиной. 1–2 – Поднять правую (левую) ногу. 3–4 – Вернуться в и. п.	4–6 раз
4. И. п.: сидя верхом на стуле, лицом к спинке стула, руки на поясе. 1–2 – Поворот вправо (влево), правую руку в сторону. 3–4 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
5. И. п.: стоять к стулу боком, руки внизу. 1–4 – Подскоки вокруг стула.	5–6 раз
6. И. п.: сидя, руки на поясе. 1–2 – Руки через стороны вверх (вдох). 3–4 – Вернуться в и. п.	3–4 раза
Ходьба в колонне по одному	20 секунд

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Карточка № 7

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 13	
1. Ходьба в колонне по одному.	20 секунд
2. Прыжки на двух ногах.	20 секунд
3. Ходьба. Построение в круг.	20 секунд
Упражнения с гимнастическими палками	
1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 – Палку вперед. 2 – Палку вверх. 3 – Палку вперед. 4 – Вернуться в и. п.	4-5 раз
2. И. п.: основная стойка, палка перед грудью. 1-3 – Присед, палка вперед. 4 – Вернуться в и. п.	5-6 раз
3. И. п.: стойка, палка перед грудью. 1 – Наклон, палка вверх. 2 – Вернуться в и. п. 3-4 – То же.	4-5 раз
4. И. п.: стойка, палка внизу. 1 – Поворот вправо (влево), палка вперед. 2 – Вернуться в и. п. 3-4 – То же.	2-3 раза
5. И. п.: лежа на спине, палка сверху. 1 – Поднять ноги вверх, палку вперед. 2 – Вернуться в и. п. 3-4 – То же.	5-6 раз
6. И. п.: лежа на животе, палка сзади. 1-3 – Приподнять верхний отдел туловища, руки отвести назад («лодочка»). 4 – Вернуться в и. п.	3-4 раза
Медленная ходьба друг за другом	20 секунд
Комплекс № 14	
1. Ходьба в колонне по одному.	20 секунд
2. Бег в колонне по одному.	20 секунд
3. Ходьба. Построение в круг.	20 секунд
Упражнения с гимнастическими палками	
1. И. п.: основная стойка, палка в правой руке. 1 – Руки в стороны. 2 – Передать палку впереди в левую руку. 3 – Руки в стороны. 4 – И. п.: палка в левой руке. 5-8 – Передать палку из левой руки в правую.	3-4 раза
2. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1-3 – Присед, палку вперед. 4 – Вернуться в и. п.	5-6 раз
3. И. п.: основная стойка, палка перед грудью. 1-2 – Выпад правой ногой вперед, палку вверх. 3-4 – Вернуться в и. п.	4-6 раз
4. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 – Поворот, палку вперед. 2 – Вернуться в и. п. 3-4 – То же.	3-4 раза
5. И. п.: лежа на животе, палка впереди. 1-3 – Приподнять верхний отдел туловища («лодочка»), палку вверх. 4 – Вернуться в и. п.	5-6 раз
6. И. п.: основная стойка, палка лежит перед ногами. 1-4 – Прыжки через палку.	5-6 раз
Медленная ходьба друг за другом	20 секунд

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Карточка № 8

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 15	
1. Ходьба и бег вокруг кубиков.	20 секунд
2. Бег врассыпную. Перестроение в круг.	20 секунд
Упражнения с кубиками	
1. И. п.: стоя, кубик в правой руке. 1 – Руки в стороны. 2 – Поднимаясь на носки, руки вверх, переложить кубик в левую руку. 3 – Руки в стороны. 4 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
2. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 – Присед, переложить кубик в левую руку. 2 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
3. И. п.: стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – Наклон вправо. 2 – Выпрямиться, переложить кубик в левую руку. 3 – Наклон влево. 4 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
4. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 – Поворот вправо, переложить кубик в левую руку. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же влево.	5–6 раз
5. И. п.: основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища. 1–4 – Прыжки вокруг кубика в обе стороны с небольшой паузой между серией прыжков.	3–4 раза в каждую сторону
Ходьба в колонне по одному	20 секунд
Комплекс № 16	
1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу, медленный бег.	20 секунд
2. Перестроение в 3 колонны.	20 секунд
Упражнения с обручем	
1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1 – Обруч вперед. 2 – Обруч вверх, посмотреть на него. 3 – Обруч вперед. 4 – Вернуться в и. п.	3–4 раза
2. И. п.: основная стойка, обруч сверху. 1 – Присед, обруч вперед. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же.	5–6 раз
3. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью. 1 – Поворот вправо, обруч вперед. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же влево.	5–6 раз
4. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью. 1 – Наклон, обруч вперед. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же.	4–6 раз
5. И. п.: основная стойка, обруч впереди на полу. 1–4 – Прыжки в обруч и из обруча.	10 прыжков
6. И. п.: стоя на обруче средним отделом стопы, руки на поясе. 1–4 – Ходьба приставными шагами по обручу вправо. 5–8 – Ходьба приставными шагами по обручу влево.	3–4 раза
Ходьба в колонне по одному	20 секунд

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 1	
1. Ходьба «Великаны» и «Гномы».	20 секунд
2. Легкий бег.	20 секунд
Упражнения с малым мячом	
1. И. п.: ноги врозь, мяч у груди, хват снизу. 1 – Подбросить мяч. 2 – Вернуться в и. п.	6–7 раз
2. И. п.: ноги врозь, мяч в прямых руках перед грудью. 1 – Поворот вправо, показать мяч соседу. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же влево.	4–6 раз
3. И. п.: ноги врозь, мяч над головой, в прямых руках. 1 – Наклон вправо. 2 – Вернуться в и. п. 3 – Наклон влево. 4 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
4. И. п.: ноги врозь, мяч внизу, в правой руке. 1 – Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же в другую сторону.	5–6 раз
5. И. п.: пятки вместе, носки врозь, мяч у груди. 1 – Присесть, вынести мяч вперед. 2 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
6. И. п.: ноги вместе, мяч у груди. 1 – Прыжок ноги врозь, мяч вверх. 2 – Прыжок ноги вместе, мяч у груди.	10–12 прыжков
Ходьба в колонне по одному	20 секунд
Комплекс № 2	
1. Ходьба на носках, на пятках с разным положением рук.	20 секунд
2. Бег в колонне по одному.	20 секунд
Упражнения без предметов	
1. И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – Наклон головы вперед. 2 – Вернуться в и. п. 3 – Наклон головы назад. 4 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
2. И. п.: ноги врозь, руки перед грудью. 1 – Рывок руками перед грудью. 2 – Поворот вправо, прямые руки развести в стороны. 3–4 – То же влево.	3–4 раза
3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – Поворот вправо, правую руку отвести за спину. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же в левую сторону.	5–6 раз
4. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – Наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же в левую сторону.	4–5 раз
5. И. п.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу. 1 – Отклониться назад, задержаться. 2 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
6. И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1–8 – Прыжки на двух ногах на месте.	10–12 прыжков
Ходьба в колонне по одному	20 секунд

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

Карточка № 2

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 3	
1. Ходьба с остановкой по сигналу.	20 секунд
2. Медленный бег.	20 секунд
Упражнения с палкой	
1. И. п.: основная стойка, палка внизу.	5–6 раз
1 – Поднять палку на грудь.	
2 – Поднять палку вверх.	
3 – Опустить палку на грудь.	
4 – Вернуться в и. п.	
2. И. п.: стойка ноги врозь, палка внизу.	5–6 раз
1 – Поднять палку вверх.	
2 – Наклон к правой ноге.	
3 – Выпрямиться, палка вверх.	
4 – Вернуться в и. п.	
5–8 – То же к левой ноге.	
3. И. п.: основная стойка, палка на плечах.	3–4 раза
1–2 – Медленно присесть, спину и голову держать прямо.	
3–4 – Вернуться в и. п.	
4. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.	4–5 раз
1 – Прогнуться, поднять палку вперед вверх.	
2 – Вернуться в и. п.	
5. И. п.: основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу.	5–6 раз
1 – Прыжок ноги врозь, поднять палку вверх.	
2 – Прыжок ноги вместе.	
Ходьба в колонне по одному	20 секунд
Комплекс № 4	
1. Ходьба на носочках.	20 секунд
2. Бег в колонне по одному с изменением направления.	20 секунд
Упражнения без предметов	
1. И. п.: основная стойка, руки на поясе.	5–6 раз
1 – Поворот головы вправо, приставить руку «козырьком» ко лбу.	
2 – Вернуться в и. п.	
3–4 – То же в другую сторону.	
2. И. п.: ноги врозь, руки опущены вниз.	4–5 раз
1 – Кисти рук сжать в кулаки.	
2 – Обе руки с усилием поднять в стороны.	
3 – Опустить руки вниз.	
4 – Вернуться в и. п.	
3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе.	5–6 раз
1 – Поворот вправо, правую руку завести за спину, левую – на правое плечо.	
2 – Вернуться в и. п.	
3–4 – То же в левую сторону.	
4. И. п.: ноги врозь, руки опущены вниз.	3–4 раза
1–8 – Круговые вращения руками вперед и назад.	
5. И. п.: ноги врозь, руки внизу.	3–4 раза
1 – Наклон вперед, руки в стороны.	
2–6 – Махи руками вправо-влево.	
7 – Руки в стороны.	
8 – Вернуться в и. п.	
6. И. п.: ноги вместе, руки внизу.	3–4 раза
1 – Выпад вправо, руки в стороны.	
2 – Вернуться в и. п.	
3–4 – То же влево.	
Ходьба в колонне по одному	20 секунд

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Карточка № 3

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 5	
1. Ходьба на носочках (как мышки).	20 секунд
2. Бег врассыпную.	20 секунд
Упражнения без предметов	
1. И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки внизу. 1 – Хлопнуть перед грудью прямыми руками. 2–3 – Скользящие движения вверх-вниз. 4 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – Поворот вправо, развести прямые руки в стороны. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же влево.	5–6 раз
3. И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же с левой ноги.	5–6 раз
4. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 – Наклониться вперед, отвести прямые руки назад. 2 – Вернуться в и. п.	4–5 раз
5. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – Наклон вправо. 2 – Вернуться в и. п. 3 – Наклон влево. 4 – Вернуться в и. п.	4–5 раз
6. И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1–2 – Прыжки ноги врозь – ноги вместе.	10 прыжков
Ходьба в колонне по одному	20 секунд
Комплекс № 6	
1. Ходьба в колонне по одному, подскоки.	20 секунд
2. Легкий бег по диагонали.	20 секунд
Упражнения без предметов	
1. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 – Скрестить прямые руки впереди. 2 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
2. И. п.: ноги врозь, руки внизу. 1 – Наклон вправо. 2 – Вернуться в и. п. 3 – Наклон влево. 4 – Вернуться в и. п.	3–4 раза
3. И. п.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок. 1 – Поднять правое колено. 2 – Вернуться в и. п. 3 – Поднять левое колено. 4 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
4. И. п.: ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты. 1 – Отвести с силой локти назад. 2 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
5. И. п.: ноги врозь, руки внизу. 1–8 – Круговые вращения прямыми руками (правая – вперед, левая – назад).	5–6 раз
6. И. п.: ноги вместе, руки внизу. 1–8 – Прыжки на месте.	5–6 раз
Ходьба в колонне по одному	20 секунд

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

Карточка № 4

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 7	
1. Ходьба с перешагиванием через кубики.	20 секунд
2. Легкий бег.	20 секунд
Упражнения с обручем	
1. И. п.: ноги врозь, обруч внизу, хват с боков. 1 – Поднять обруч вверх назад, отставить правую ногу назад, прогнуться. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же с левой ноги.	5–6 раз
2. И. п.: ноги врозь, обруч у груди. 1 – Поворот вправо, обруч вправо, выпрямить руки. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же влево.	3–4 раза
3. И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1 – Поднять обруч вперед, вертикально. 2 – Наклониться, коснуться ободом пола. 3 – Подняться обратно. 4 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
4. И. п.: пятки вместе, носки врозь, обруч у плеч (хват с боков). 1 – Присесть, обруч поднять вверх. 2 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
5. И. п.: ноги врозь, обруч на талии (придерживать рукой). Круговые вращения обручем на талии.	4–5 раз
6. И. п.: ноги вместе, руки на поясе, обруч на полу. 1–8 – Прыжки в обруч и из обруча.	3–4 раза
Ходьба в колонне по одному	20 секунд
Комплекс № 8	
1. Ходьба в колонне по одному.	20 секунд
2. Бег, на сигнал «Цапля!» остановиться, поднять ногу, руки в стороны; на сигнал «Лягушка!» присесть на корточки, руки на колени.	20 секунд
Упражнения с веревочкой	
1. И. п.: ноги врозь, веревочка внизу. 1 – Веревочку вперед. 2 – Веревочку вверх. 3 – Веревочку вперед. 4 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
2. И. п.: ноги врозь, веревочка в вытянутых вперед руках. 1 – Наклониться, положить веревочку на пол. 2 – Встать, руки на пояс. 3 – Наклониться, взять веревочку. 4 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
3. И. п.: ноги врозь, веревочку вперед. 1 – Поворот вправо. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же в другую сторону.	4–6 раз
4. И. п.: ноги врозь, веревочкаверху. 1 – Наклон вправо. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же в другую сторону.	5–6 раз
5. И. п.: ноги вместе, веревочка внизу. 1–4 – Прыжки ноги врозь, веревочка – вверх; ноги вместе, веревочка – вниз.	6–8 раз
Ходьба в колонне по одному	20 секунд

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 9	
1. Ходьба в колонне по одному.	20 секунд
2. Медленный бег.	20 секунд
Упражнения без предметов	
1. И. п.: ноги врозь, руки опущены вниз. 1 – Руки поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. 2 – Вернуться в и. п.	4–5 раз
2. И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – Наклонить голову вправо. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же влево.	5–6 раз
3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 – Наклон вправо, левая рука через верх касается правой руки. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же в другую сторону (руки не опускать).	5–6 раз
4. И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – Наклон вниз, коснуться руками носков (колени не сгибать). 2 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
5. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. 1–2 – Поднять правую ногу, руки в стороны. 3–4 – Вернуться в и. п. 1–4 – То же с левой ногой.	3–4 раза
6. И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1–4 – Прыжки на двух ногах на месте.	3–4 раза
Ходьба в колонне по одному	20 секунд
Комплекс № 10	
1. Ходьба на пятках, на носочках, на внешней стороне стопы, на внутренней.	20 секунд
2. Легкий бег.	20 секунд
Упражнения без предметов	
1. И. п.: ноги врозь, руки опущены. 1 – Развести руки в стороны. 2 – Вернуться в и. п.	3–4 раза
2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – Поворот вправо, развести руки в стороны. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же в другую сторону.	5–6 раз
3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 – Правая нога на пятку, присесть. 2 – Вернуться в и. п. 3 – Левая нога на пятку, присесть. 4 – Вернуться в и. п.	4–6 раз
4. И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – Наклон вправо, улыбнуться. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же в другую сторону.	6–8 раз
5. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 – Выпад вправо, руки на пояс. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же в левую сторону.	3–4 раза
6. И. п.: ноги вместе, руки внизу. 1 – Руки вверх, ноги врозь. 2 – Вернуться в и. п.	3–4 раза
Ходьба в колонне по одному	20 секунд

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

Карточка № 6

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 11	
1. Ходьба со сменой ведущего.	20 секунд
2. Бег со сменой ведущего.	20 секунд
Упражнения без предметов	
1. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте.	5–6 раз
2. И. п.: ноги врозь, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. 1 – Согнуть руки к плечам. 2 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – Наклон вправо, левая рука над головой. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же в другую сторону.	3–4 раза
4. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – Поворот вправо, левой рукой плавно толкнуть правое плечо назад. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же в другую сторону.	3–4 раза
5. И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – Выпад правой ногой вправо, спина прямая. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же влево.	3–4 раза
6. И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1–3 – Прыжки на месте. 4 – Прыгнуть как можно выше.	3–4 раза
Ходьба в колонне по одному	20 секунд
Комплекс № 12	
1. Ходьба со сменой ведущего.	20 секунд
2. Бег врассыпную.	20 секунд
Упражнения без предметов	
1. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – Руки в стороны. 2 – Руки к плечам, пальцы сжать в кулаки. 3 – Руки в стороны. 4 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 – Шаг правой ногой вправо. 2 – Наклон туловища вправо. 3 – Выпрямиться. 4 – Вернуться в и. п. 1–4 – То же влево.	5–6 раз
3. И. п.: ноги врозь, руки за головой. 1 – Руки в стороны. 2 – Наклон вперед, коснуться пальцами пола. 3 – Выпрямиться, руки в стороны. 4 – Вернуться в и. п.	4–6 раз
4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–2 – Согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям. 3–4 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–8 – Попеременное сгибание и разгибание ног – «велосипед».	5–6 раз
Ходьба в колонне по одному	20 секунд

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

Карточка № 7

Наименование упражнений	Дозировка
Комплекс № 13	
1. Ходьба змейкой между предметами.	20 секунд
2. Бег врассыпную.	20 секунд
Упражнения со скакалкой	
1. И. п.: основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – Правую ногу назад на носок, скакалку вверх. 2 – Вернуться в и. п. 3–4 – То же с левой ноги.	4–5 раз
2. И. п.: ноги врозь, скакалка внизу. 1 – Поднять скакалку вверх. 2 – Наклон вправо (влево). 3 – Выпрямиться. 4 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
3. И. п.: сидя ноги врозь, скакалку на грудь. 1 – Поднять скакалку вверх. 2 – Наклониться вперед, коснуться скакалкой носков ног. 3 – Выпрямиться, поднять скакалку вверх. 4 – Вернуться в и. п.	4–5 раз
4. И. п.: стойка в упоре на коленях, скакалка внизу. 1–2 – Сесть справа на бедро, скакалку вперед. 3–4 – Вернуться в и. п. 1–4 – То же влево.	2–3 раза
5. И. п.: основная стойка. 1–8 – Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая ее вперед. Темп индивидуальный.	5–6 раз
Ходьба в колонне по одному	20 секунд
Комплекс № 14	
1. Ходьба по мостику (доска или дорожка из шнуров).	20 секунд
2. Бег змейкой.	20 секунд
Упражнения без предметов	
1. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – Шаг правой ногой вправо, руки за голову. 2 – Приставить ногу, вернуться в и. п. 3–4 – То же влево.	3–4 раза
2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1–3 – Пружинистые приседания, руки вперед. 4 – Вернуться в и. п.	5–6 раз
3. И. п.: ноги врозь, руки вдоль туловища. 1–2 – Согнуть руки перед грудью, поворот вправо, руки в стороны. 3–4 – Выпрямиться, руки перед грудью, вернуться в и. п. 1–4 – То же влево.	4–6 раз
4. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – Руки в стороны. 2 – Мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом. 3 – Опустить ногу, руки в стороны. 4 – Вернуться в и. п. 1–4 – То же левой ногой.	3–4 раза
5. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1–2 – Шаг вправо, наклон вправо. 3–4 – Выпрямиться, вернуться в и. п. 1–4 – То же влево.	5–6 раз
6. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1–8 – Прыжки на правой ноге, пауза, прыжки.	5–6 раз
Ходьба в колонне по одному	20 секунд