Картотека утренней гимнастики для детей 2 группы раннего возраста с соответствии с ФОП ДО .

**Комплекс утренней гимнастики №1**

**Форма проведения: ОРУ без предметов**

**«Дрессированная собачка»**

**I. Вводная часть: (1 мин.)**

**- ходьба друг за другом;**

**- ходьба на носках, руки вверху,**

**- медленный бег;**

**- ходьба, построение в круг.**

**II. Основная часть: (3 мин.)**

**1. «Собачка приветствует гостей» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.**

**1- наклонить голову вперед;**

**2- и. п.;**

**3- наклонить голову назад;**

**4- и. п. (4-5раз)**

**2. «Собачка веселит гостей» И. п.: сидя, ноги вместе, руки на поясе.**

**1- наклон вперед, коснуться руками носочков ног;**

**2- и. п. (4-5раз)**

**3. «Собачка радуется» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.**

**1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)**

**III. Заключительная часть:(1 мин.)**

**- Ходьба в колонне по одному.**

**-Упражнение на дыхание: «Подуем в трубочку» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки сложить трубочкой.**

**1- вдох;**

**2- выдох в трубочку.**

**-Спокойная ходьба.**

**Комплекс утренней гимнастики № 2**

Форма проведения: ОРУ без предметов

«Прилетели воробьи»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- медленный бег;

- ходьба, построение свободное.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Воробышки машут крыльями» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1- руки в стороны;

2- и. п. (4-5раз)

2. «Спрятались воробышки» И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- присесть, обхватить руками колени; (3-4раза)

2- и. п.

3. «Воробышки радуются» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:(1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: «Дуем на крылышки» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- вдох;

2- медленный выдох на руки.

-Спокойная ходьба.

**Комплекс утренней гимнастики для детей № 3**

Форма проведения: ОРУ с погремушками

«Веселые погремушки»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- легкий бег;

- ходьба, берут погремушки, построение в круг.

II. Основанная часть: (3 мин.)

1. «Погремушки» И. п.: стоя, ноги вместе, руки с погремушкой опущены.

1- поднять руки вверх, позвенеть погремушкой;

2- и. п. (4-6раз)

2. «Покажи соседу» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с погремушкой у груди.

1- поворот вправо, позвенеть погремушкой;

2- и. п.

3- поворот влево, позвенеть погремушкой;

4- и. п. (3-4раза)

3. «Поиграй-ка погремушка» И. п.: стоя, ноги вместе, руки с погремушкой на уровне груди. 1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут погремушки.

-Упражнение на дыхание: «Хлопушки» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- руки вверх (вдох);

2- наклониться, хлопок по коленям (выдох). Спокойная ходьба.

**Комплекс утренней гимнастики № 4**

Форма проведения: ОРУ с платочками

«Не ленись, веселись»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- ходьба на пятках, руки на поясе;

- легкий бег;

- ходьба, берут платочки, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Дотянись» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек в руках.

1- наклон вперед, коснуться платочком пола;

2- И. п. (4-5раз)

2. «Положи платочек» И. п.: сидя, ноги прямые вместе, платочек в руках.

1- поднять платочек вверх;

2- положить платочек на колени. (3-4раза)

3. «Поскачи» И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в правой руке, левая на поясе.

1- 8 подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:(1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут платочки.

-Упражнение на дыхание: «Трубочка» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки сложить трубочкой.

1- вдох;

2- выдох в трубочку.

-Спокойная ходьба.

**Комплекс утренней гимнастики № 5**

Форма проведения: ОРУ без предметов

«В гостях у солнышка»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на пятках, руки за спиной;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- медленный бег;

- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Улыбнись» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- поворот вправо, улыбнуться;

2- и. п.;

3- поворот влево, улыбнуться;

4- и. п. (4-6раз)

2. «Играем с солнечными лучиками» И. п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе.

1- наклон вперед, хлопнуть ладонями по коленям;

2- и. п. (4-5раз)

3. «Радуемся солнышку» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:(1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: «Дровосек» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок.

1- вдох, поднять руки вверх;

2- выдох, опустить руки.

-Спокойная ходьба.

**Комплекс утренней гимнастики № 6**

Форма проведения: ОРУ с флажками

«Разноцветные флажки»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг' за другом;

- ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе;

- ходьба на пятках, руки за спиной;

- легкий бег;

- ходьба, берут флажки, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Регулировщики» И. п.: стоя, ноги вместе, руки с флажками опущены.

1- руки через стороны вверх;

2- и. п. (4-6раза)

2. «Прикоснись» И п.: сидя, ноги прямые вместе, флажки в руках.

1- наклониться коснуться носок флажками,

2- и. п. (4-6раз)

3. «Веселые ребята» И. п.: стоя, ноги вместе, флажки перед грудью.

1-8 прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:(1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут флажки.

-Упражнение на дыхание: «Дровосек» И п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок.

1- вдох, поднять руки вверх;

2- выдох, опустить руки.

-Спокойная ходьба.

**Комплекс утренней гимнастики№ 7**

Форма проведения: ОРУ без предметов

**«Забавный Петрушка»**

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки вверху;

- ходьба на пятках, руки за спиной;

- медленный бег;

- ходьба, построение в круг.

2. Основная часть: (3 мин.)

1. «Петрушка играет» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- раскачивание рук вперед;

2- назад;

3- вперед;

4- и. п. (4-6раз)

2. «Петрушка прячется» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1- присесть, обхватить руками колени;

2- и. п. (3-4раза)

3. «Петрушка радуется» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:(1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: «Поем песенку» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- глубокий вдох;

2- выдох, произнести звук «а-а-а».

-Спокойная ходьба.

**Комплекс утренней гимнастики № 8**

Форма проведения: ОРУ с мешочками.

«Мешочки мы с собой берем, на зарядку мы идем»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки вверху;

- ходьба с высоким подниманием бедра, руки за спиной;

- легкий бег;

- ходьба, берут мешочки , построение в круг.

2 Основная часть: (3 мин.)

1. «Потянись вверх» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мешочек в правой руке.

1- через стороны руки вверх, переложить мешочек в левую руку;

2- опустить руки;

3- через стороны поднять руки вверх, переложить кеглю в правую руку;

4- и. п. (4-6раз)

2. «Подними мешочек вверх» И. п.: сидя на коленях, мешочек в руках.

1- встать на колени, поднять мешочек вверх, посмотреть на него;

2- и. п. (4-6раз)

3. «Прыгуны» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах с продвижением вперед вокруг мешочка. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

3 . Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут мешочки.

-Упражнение на дыхание: «Подыши одной ноздрей» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- закрыть пальцем правую ноздрю, вдох;

2- выдох;

3- закрыть пальцем левую ноздрю, вдох;

4- выдох.

-Спокойная ходьба.

**Комплекс утренней гимнастики № 9**

Форма проведения: ОРУ без предметов

«Просыпаются котята»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны,

- ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе;

- легкий бег;

- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 минуты)

1. «Кошечка греет голову на солнышке» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- поворот головы вправо;

2- и. п.;

3- поворот головы влево;

4- и. п. (4-6раз)

2. «Кошечка показалась, затем спряталась» И. п.: сидя на пятках, руки за спиной.

1- встать, посмотреть вверх;

2- и. п. (4-6раз)

3. «Кошечка резвится» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:(1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному;

-Упражнение на дыхание: «Кошечка дышит» И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- глубокий вдох;

2- выдох, произнести звук «м-м-м».

-Спокойная ходьба.

**Комплекс утренней гимнастики № 10**

Форма проведения: ОРУ с кубиками

«Построим из кубиков дом»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- ходьба на пятках, руки на поясе;

- легкий бег;

- ходьба, берут кубики, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Не урони кубики» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками за спиной.

1- соединить кубики перед собой, стукнув друг о друга;

2- и. п. (4-6раз)

2. «Положи- возьми» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в руках.

1- присесть, поставить кубики на пол;

2- и. п.;

3- присесть, взять кубики;

4- и. п. (4-5раз)

3. «Попрыгаем возле кубиков» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, кубики перед собой.

1-8 прыжки на двух ногах на месте со сменой положения ног (врозь- вместе). Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:(1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут кубики.

-Упражнение на дыхание: «Аист» И. п.: стоя, ноги вместе, руки опушены.

1- поднять руки вверх (вдох);

2- и. п. (выдох).

-Спокойная ходьба.

**Комплекс утренней гимнастики №11**

Форма проведения: ОРУ без предметов

«Спортивная прогулка»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки вверху;

- ходьба на пятках, руки на поясе;

- бег;

- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Потянулись» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- поднять руки вверх;

2- и. п. (4-6раз)

2. «Поклонись» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон вперед, руки опустить вниз;

2- и. п. (4-6раз)

3. «Прыг- скок» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:(1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: «Подыши одной ноздрей» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- закрыть пальцем правую ноздрю, вдох;

2- выдох;

3- закрыть пальцем левую ноздрю, вдох;

4- выдох.

-Спокойная ходьба.

**Комплекс утренней гимнастики № 12**

Форма проведения: ОРУ с платочками

«Матрешки»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки вверху;

- ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе;

- легкий бег;

- ходьба, берут платочки, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Покажи матрешке платочек» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек в руках.

1- вытянуть платочек перед собой;

2- и. п. (4-6раз)

2. «Мы спрятались» И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в руках.

1- присесть, закрыть лицо платочком;

2- и. п. (4-6раз)

3. «Пляшут матрешки» И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в правой руке, левая н

3 . -8 подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:(1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут платочки.

Упражнение на дыхание: «Подыши на платочек» И. п.: стоя, ног и на ширине плеч, платочек в прямых руках перед собой.

1- вдох;

2- медленный выдох на платочек.

Спокойная ходьба. Общая продолжительность: 5 минут.

**Комплекс утренней гимнастики № 13**

Форма проведения: ОРУ без предметов

«Веселые ребята»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- медленный бег;

- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Солнышко» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на кончики пальцев;

2- и. п. (4-6раз)

2. «Прятки» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1- присесть, хлопок ладонями по коленям;

2- и. п. (4-5раз)

3. «Достань с неба звездочку» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:(1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: «Вырастим большими» И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- поднять руки вверх и подняться на носки (вдох);

2- И. п. (выдох)

-Спокойная ходьба.

**Комплекс утренней гимнастики № 14**

Форма проведения: ОРУ с малым мячом

«Лесные жители»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, рук вверху;

- ходьба в полу приседе, руки на коленях;

- бег;

- ходьба, берут мячи, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Зайка» И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в руках внизу.

1- подняться на носки, мяч вверх, посмотреть на него;

2- и. п. (4-6раз)

2. «Мишка любит мед» И. п.: сидя, ноги прямые вместе, мяч в руках.

1- наклон вперед, коснуться мячом кончиков ног;

2- и. п. (4-6раз)

3. «Зайка - попрыгайка» И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в руках перед, грудью.

1-8 прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:(1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут мячи.

-Упражнение на дыхание: «Малый насос» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- голову назад (вдох);

2- голову вперед (выдох

-Спокойная ходьба.

**Комплекс утренней гимнастики № 15**

Форма проведения: ОРУ без предметов

«Гуси»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на пятках, руки на поясе;

- медленный бег;

- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Радуются гуси» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- присесть, руки в стороны;

2- и. п. (4-6раз)

2. «Гуси играют» И. п.: стоя на коленях, руки на поясе.

1- наклон вправо;

2- и. п.

3- наклон влево;

4- и. п. (4-6раз)

3. «Попрыгаем» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:(1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному

-Упражнение на дыхание: «Гуси шипят» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1- вдох;

2- наклон вперед (выдох, произнести звук ш-ш-ш.

-Спокойная ходьба.

**Комплекс утренней гимнастики № 16**

Форма проведения: ОРУ с игрушками

«Наши игрушки»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- ходьба на пятках, руки на поясе;

- бег;

- ходьба, берут игрушки, построение в две колонны.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Повернись» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, игрушки в прямых руках перед собой.

1- поворот вправо;

2- и. п. ;

3- поворот влево;

4- и. п. (4-6раз)

2. «Наклонись» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, игрушки в руках.

1- наклон вперед;

2- и. п. (4-6раз)

. «Игрушка танцует» И. п.: стоя, ноги вместе, игрушка на уровне груди.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:(1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут игрушки.

-Упражнение на дыхание: «Маятник» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон вправо (вдох);

2- и. п. (выдох);

3- наклон влево (вдох);

4- и. п. (выдох).

Спокойная ходьба.

**Комплекс утренней гимнастики № 17**

Форма проведения: ОРУ без предметов

«Поиграем мы немножко»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки вверху;

- ходьба на пятках, руки в стороны;

- легкий бег;

- ходьба, построение в две колонны.

II. Основная часть: (3 мин.

1. «Хлопки» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- вытянуть руки вперед, хлопок в ладоши;

2- и. п. (4-6раз)

2. «Спрятались ребята» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1- присесть, обхватить колени руками;

2- и. п. (4-5раз)

3. «Мячик» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:(1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: «Дуем на ладони» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1-глубокий вдох;

2- выдох на ладони.

-Спокойная ходьба. Общая продолжительность: 5 минут.

**Комплекс утренней гимнастики № 18**

Форма проведения: ОРУ с ленточками

«Бегущие ленточки»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- ходьба на пятках, руки за спиной;

- легкий бег;

- ходьба, берут ленточки, построение в две колонны.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Ленточки вверх» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены.

1- руки через стороны вверх;

2- и. п. (4-6раз)

2. «Ветерок» И. п.: стоя на коленях, руки с ленточками вверх.

1- наклон вправо;

2 и. п.;

3- наклон влево;

4- и. п. (4-6раз)

3. «Попрыгунчики» И. п.: стоя, ноги вместе, руки с ленточками вверху.

1-8 прыжки на двух ногах на месте, с махами ленточек над головой. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть:(1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут ленточки.

-Упражнение на дыхание: «Поем песенку» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- глубокий вдох;

2- выдох, произнести звук «а-а-а».

-Спокойная ходьба.