**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Быковского муниципального района Волгоградской области Новоникольский детский сад «Колокольчик»**

**Картотека утренних гимнастик в первой младшей группе.**

**Воспитатели:**

**Мустаева Х.М.,АбдулимоваД.С.**

**2021-2022 учебный год**

**Комплексы утренней гимнастики для детей 1 младшей группы**

**Сентябрь**

Комплекс «Где же наши руки?»

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

Общеразвивающие упражнения

1. «Покажите руки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Спрячьте руки». И. п.: то же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Через неделю усложнение упражнения – присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс «Большие и маленькие»

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

Общеразвивающие упражнения

1. «Какие мы стали большие». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Какие мы были маленькие». И. п.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

**Октябрь**

Комплекс «Птички»

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой и закончить ходьбой стайкой.

Общеразвивающие упражнения

1. «Птички машут крыльями». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Птички клюют зерна». И. п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

Комплекс «Пузырь»

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой, закончить ходьбой стайкой.

Общеразвивающие упражнения

1. «Надуем пузырь». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Пузырь лопнул». И. п.: то же. Присесть, погладить колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

**Ноябрь**

Комплекс «Барабан»

Ходьба стайкой, перейти на бег стайкой, закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения

1. «Большой барабан». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

 2. «Поиграем на барабане». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать «бум – бум», выпрямиться. Повторить 4 раза.

Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой.

**Ноябрь**

Комплекс «Деревья»

Ходьба стайкой, непродолжительный бег стайкой, закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения

1. «Шелестят листочки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, помахать ими, произнести звук «ш – ш – ш», опустить. Повторить 4 раза.

 2. «Деревья качаются». И. п.: то же. Слегка наклониться влево, потом вправо, сказать «ш – ш – ш», выпрямиться. Повторить 6 раз.

3. «Кусты». И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

**Декабрь**

Комплекс «Прятки»

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях.

1. «Покажите руки». И. п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Спрячьте голову». И. п.: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Приседания». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

**Декабрь**

Комплекс «Покажите руки»

Ходьба, непродолжительный бег стайкой. Перестроиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Покажите руки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой, ладони кверху, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2. «Руки на колени». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки положить на колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Спрячьте руки». И. п.: то же. Присесть, руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

**Январь**

Комплекс «Пузырь»

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Надуем пузырь». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, сказать «ф – ф – ф», опустить их и спрятать назад. Повторить 4 раза.

2. «Проверить пузырь». И. п.: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать «тук – тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Пузырь лопнул». И. п.: то же. Присесть, положить руки на колени, сказать «Хлоп», встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

**Январь**

Комплекс «Прятки»

Ходьба и бег друг за другом. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

Общеразвивающие упражнения на стульях.

1. «Покажите руки». И. п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Спрячьте голову». И. п.: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Приседания». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

**Февраль**

Комплекс «Часы»

Ходьба и бег друг за другом. Построиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Часы идут». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Раскачивание рук вперед – назад. Повторить 4 раза.

2. «Проверим часы». И. п.: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Часы звенят». И. п.: то же. Присесть, постучать по коленям, сказать «динь – динь, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

**Февраль**

Комплекс с погремушкой

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построиться в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Потряси погремушку». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. «Погреми» - поднять погремушку вверх, потрясти ею, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить то же упражнение.

2. «Постучи погремушкой». И. п.: то же. Нагнуться, постучать погремушкой по коленям, сказать «динь – динь», выпрямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку.

3. «Положи погремушку». И. п.: то же. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, присесть, взять погремушку, выпрямиться. Повторить 2 раза. Переложить погремушку и выполнить то же упражнение.

Бег и ходьба друг за другом.

**Март с 1.03 по 15.03**

Комплекс «Птички»

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Птички машут крыльями». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.

2. «Птички пьют воду». И. п.: то же. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Птички клюют зерна». И. п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.

Бег и ходьба друг за другом.

**Март с 16.03 по 31.03**

Комплекс с флажком

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с флажком

1. «Покажите флажок». И. п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок, помахать им, посмотреть, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить то же упражнение.

2. «Постучи флажком». И. п.: то же. Наклониться, постучать палочкой флажка по правому колену, выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать по левому колену.

3. «Положи флажок». И. п.: то же. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять флажок, встать. Повторить 2 раза.

    Бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.

**Апрель с 1.04 по 15.04**

Комплекс «Барабан»

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Большой барабан». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямые руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Поиграем на барабане». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать «бум – бум», выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Постучи ногами». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Постучать ногами по полу, сказать «тук – тук». Повторить 4 раза.

Непродолжительный бег и ходьба друг за другом.

**Апрель с 16.04 по 30.04**

Комплекс «Прятки»

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения на стульях.

1. «Покажите руки». И. п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Спрячьте голову». И. п.: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Приседания». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.

**Май с**

Комплекс «Поезд»

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Поезд». И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях (у пояса), пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперед, согнуть, произнести «чу – чу». Повторить 4 раза.

2. «Починим колеса». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Проверим колеса». И. п.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом – «поезд быстро едет». Ходьба.

**Май**

Комплекс с погремушкой

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой

1. «Посмотрим на погремушку». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять погремушку вверх, потрясти, посмотреть на нее, опустить, повторить 2 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

2. «Постучи погремушкой». И. п.: ноги на ширине плеч, погремушка внизу в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук – тук», выпрямиться, повторить 2 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

3. «Положи погремушку». И. п.: ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, присесть, взять погремушку, встать. Повторить 3 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

**Июнь**

Комплекс «Бабочки»

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Бабочки летают». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раза.

2. «Бабочки пьют». И. п.: то же. Нагнуться, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Бабочки сели». И. п.: то же. Присесть, руки на колени, выпрямиться. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

Комплекс «С флажком»

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Помаши флажком». И. п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок вверх, помахать им, опустить. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

2. «Постучи флажком». И. п.: то же. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук – тук», выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

3. «Положи флажок». И. п.: то же. Присесть, положить флажок, встать, присесть, взять флажок. Переложить флажок в левую руку и повторить упражнение.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

**Июль**

Комплекс «Поезд»

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Поезд». И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях (у пояса), пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперед, согнуть, произнести «чу – чу». Повторить 4 раза.

2. «Починим колеса». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Проверим колеса». И. п.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом – «поезд быстро едет». Ходьба.

Комплекс с погремушкой

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой

1. «Посмотрим на погремушку». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять погремушку вверх, потрясти, посмотреть на нее, опустить, повторить 2 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

2. «Постучи погремушкой». И. п.: ноги на ширине плеч, погремушка внизу в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук – тук», выпрямиться, повторить 2 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

3. «Положи погремушку». И. п.: ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, присесть, взять погремушку, встать. Повторить 3 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

**Август**

Комплекс «Бабочки»

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Бабочки летают». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раза.

2. «Бабочки пьют». И. п.: то же. Нагнуться, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Бабочки сели». И. п.: то же. Присесть, руки на колени, выпрямиться. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

Комплекс «С флажком»

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Помаши флажком». И. п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок вверх, помахать им, опустить. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

2. «Постучи флажком». И. п.: то же. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук – тук», выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

3. «Положи флажок». И. п.: то же. Присесть, положить флажок, встать, присесть, взять флажок. Переложить флажок в левую руку и повторить упражнение.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба.