

## Карточка 1

### «Ласковая киска»

#### *Вводная часть*

Ходьба обычная за воспитателем (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба со сменой направления (20 секунд).

Построение врассыпную.

#### *Основная часть*

##### **Упражнение «Кошечка греется на солнышке»**

**Исходная позиция:** стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Наклонить голову к одному плечу.

Вернуться в исходную позицию.

Наклонить голову к другому плечу.

Вернуться в исходную позицию.

По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание: «Резких движений головой не делать».

##### **Упражнение «Кошечка играет»**

**Исходная позиция:** сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной.

Наклониться вперед, положить голову на колени.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

##### **Упражнение «Кошечка спряталась»**

**Исходная позиция:** стоя, руки внизу.

Присесть, закрыть глаза руками.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

##### **Упражнение «Кошечка радуется»**

**Исходная позиция:** стоя, руки внизу.

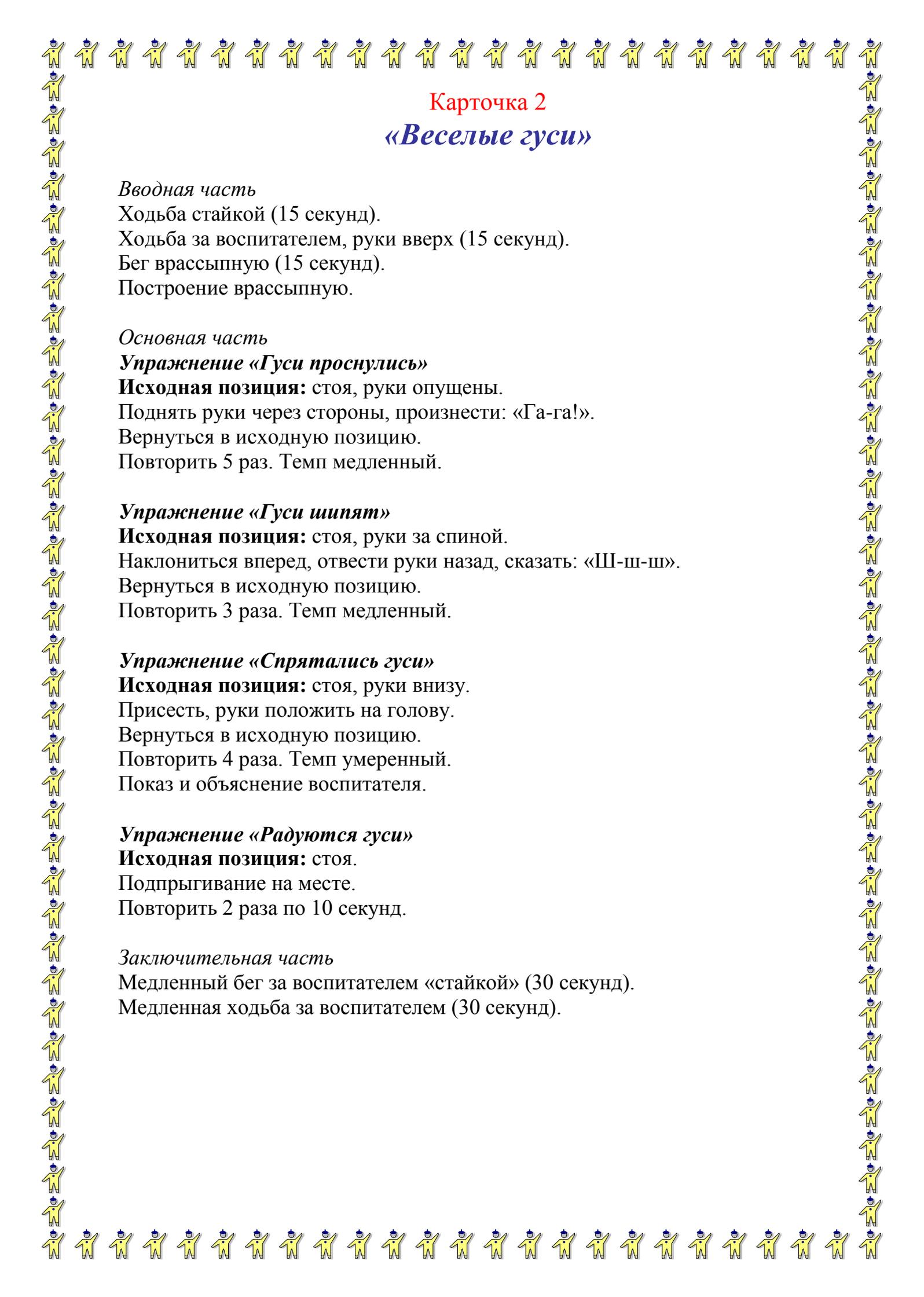
Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 секунд.

#### *Заключительная часть*

Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой «стайкой» (1,5 минуты).

Дети вслед за кошкой возвращаются в группу.



## Карточка 2

### «Веселые гуси»

#### *Вводная часть*

Ходьба стайкой (15 секунд).

Ходьба за воспитателем, руки вверх (15 секунд).

Бег врассыпную (15 секунд).

Построение врассыпную.

#### *Основная часть*

##### **Упражнение «Гуси проснулись»**

**Исходная позиция:** стоя, руки опущены.

Поднять руки через стороны, произнести: «Га-га!».

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

##### **Упражнение «Гуси шипят»**

**Исходная позиция:** стоя, руки за спиной.

Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать: «Ш-ш-ш».

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

##### **Упражнение «Спрятались гуси»**

**Исходная позиция:** стоя, руки внизу.

Присесть, руки положить на голову.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

##### **Упражнение «Радуются гуси»**

**Исходная позиция:** стоя.

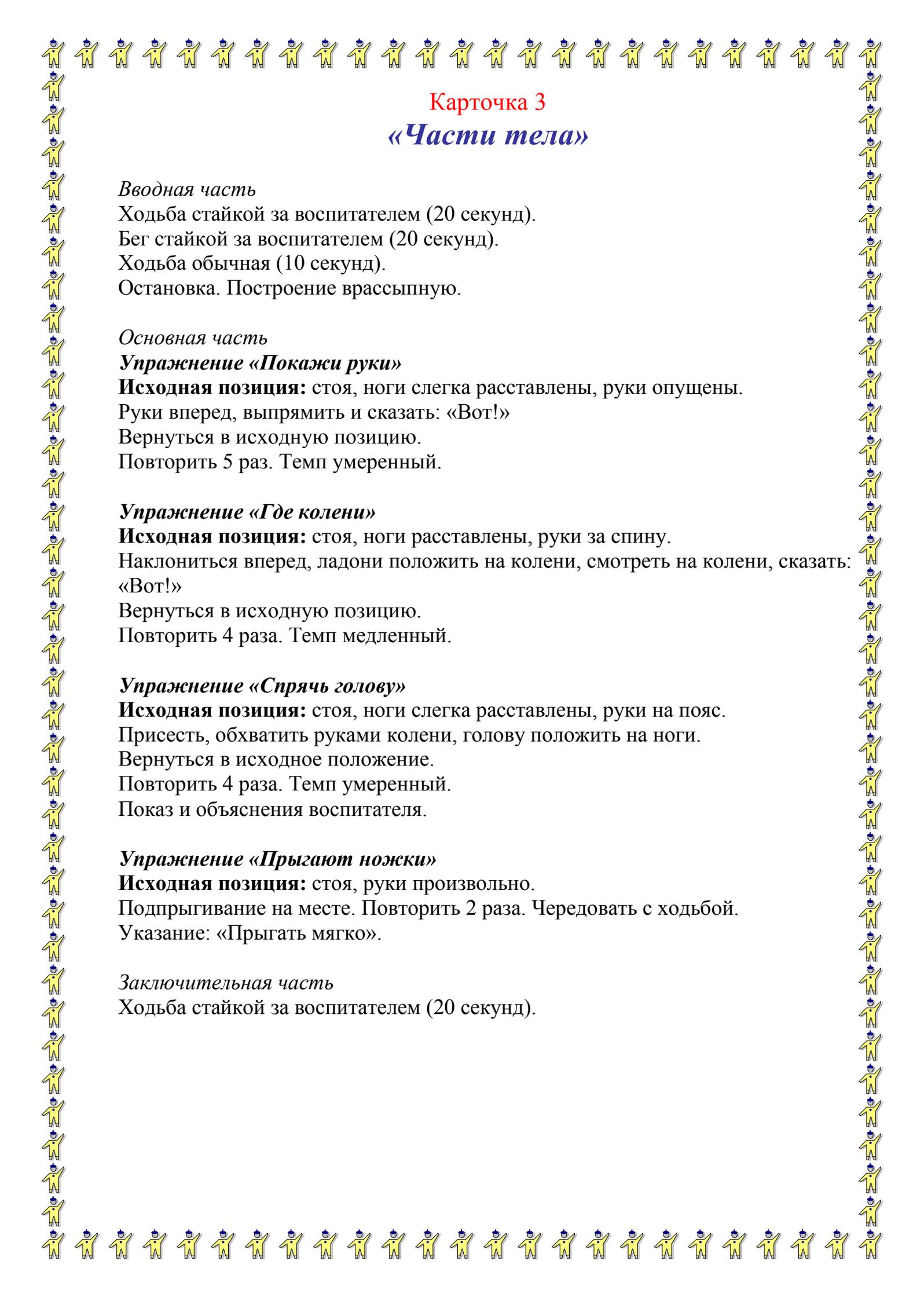
Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 секунд.

#### *Заключительная часть*

Медленный бег за воспитателем «стайкой» (30 секунд).

Медленная ходьба за воспитателем (30 секунд).



## Карточка 3

### «Части тела»

#### *Вводная часть*

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

Бег стайкой за воспитателем (20 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Остановка. Построение врассыпную.

#### *Основная часть*

##### **Упражнение «Покажи руки»**

**Исходная позиция:** стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, выпрямить и сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

##### **Упражнение «Где колени»**

**Исходная позиция:** стоя, ноги расставлены, руки за спину.

Наклониться вперед, ладони положить на колени, смотреть на колени, сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

##### **Упражнение «Спрячь голову»**

**Исходная позиция:** стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.

Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги.

Вернуться в исходное положение.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя.

##### **Упражнение «Прыгают ножки»**

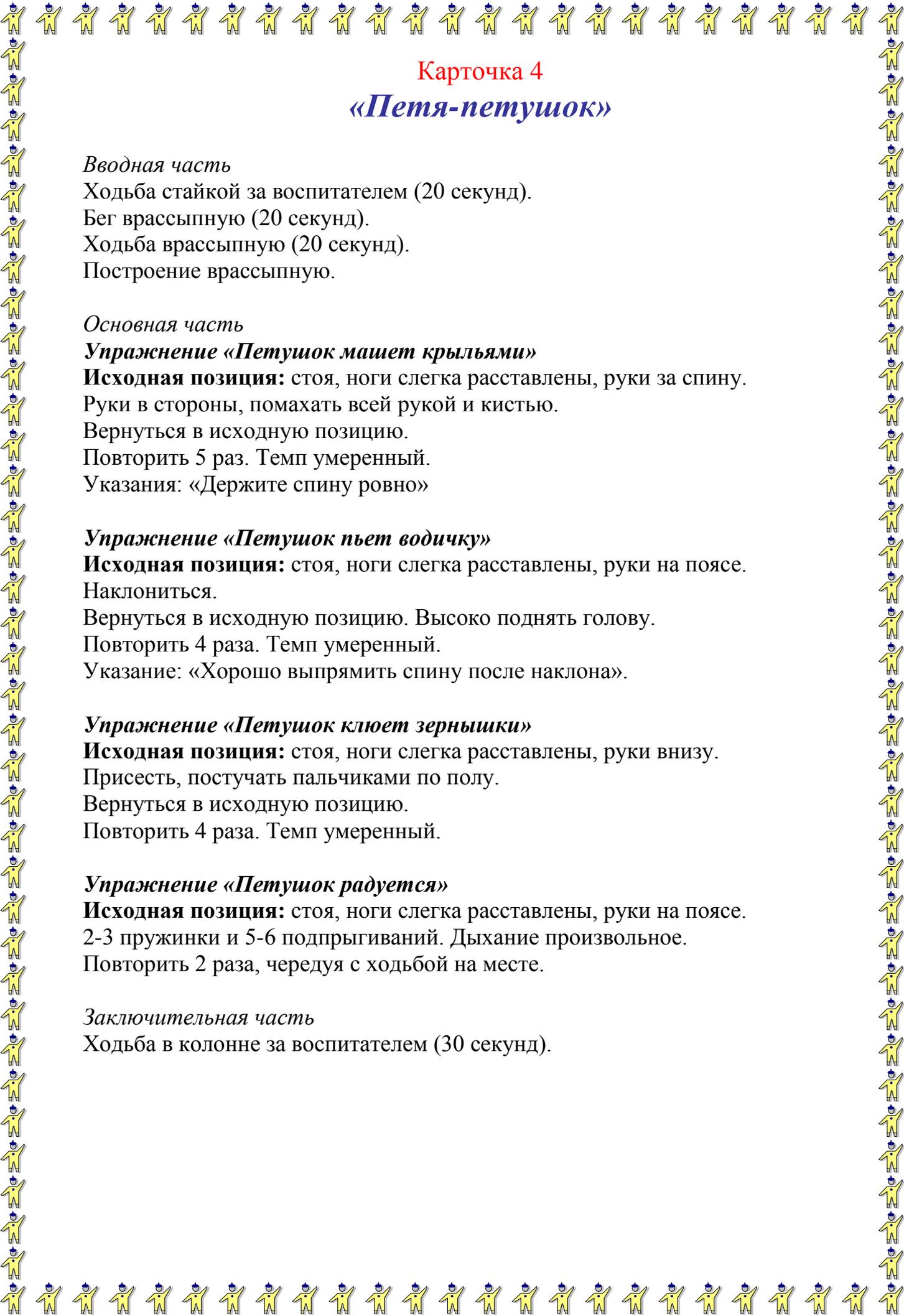
**Исходная позиция:** стоя, руки произвольно.

Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.

Указание: «Прыгать мягко».

#### *Заключительная часть*

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).



## Карточка 4

### «Петя-петушок»

#### *Вводная часть*

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (20 секунд).

Построение врассыпную.

#### *Основная часть*

##### **Упражнение «Петушок машет крыльями»**

**Исходная позиция:** стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указания: «Держите спину ровно»

##### **Упражнение «Петушок пьет водичку»**

**Исходная позиция:** стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Наклониться.

Вернуться в исходную позицию. Высоко поднять голову.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание: «Хорошо выпрямить спину после наклона».

##### **Упражнение «Петушок клюет зернышки»**

**Исходная позиция:** стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Присесть, постучать пальчиками по полу.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

##### **Упражнение «Петушок радуется»**

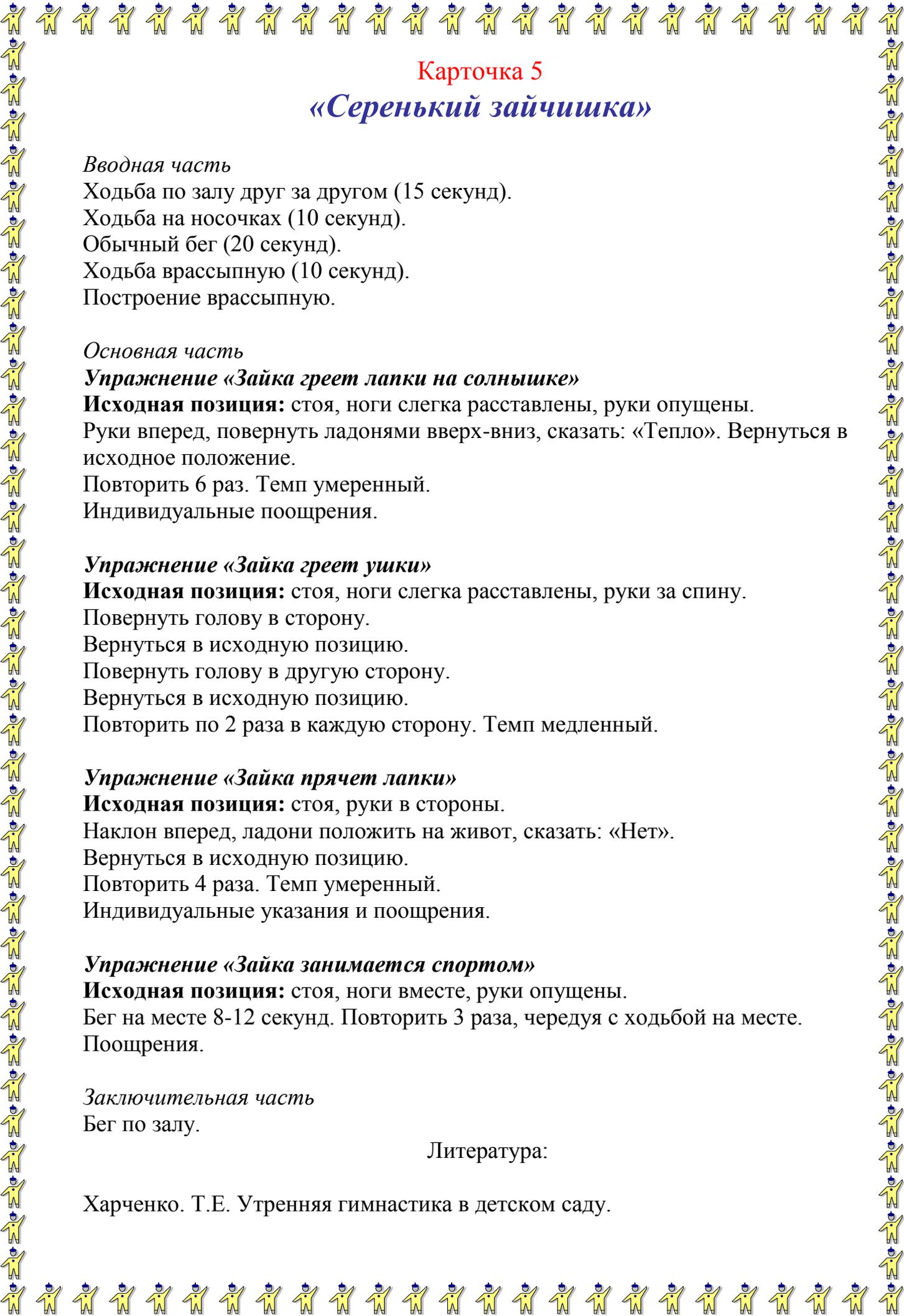
**Исходная позиция:** стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

2-3 пружинки и 5-6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное.

Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

#### *Заключительная часть*

Ходьба в колонне за воспитателем (30 секунд).



## Карточка 5

### «Серенький зайчишка»

#### *Вводная часть*

Ходьба по залу друг за другом (15 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение врассыпную.

#### *Основная часть*

##### ***Упражнение «Зайка греет лапки на солнышке»***

**Исходная позиция:** стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, повернуть ладонями вверх-вниз, сказать: «Тепло». Вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Индивидуальные поощрения.

##### ***Упражнение «Зайка греет ушки»***

**Исходная позиция:** стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Повернуть голову в сторону.

Вернуться в исходную позицию.

Повернуть голову в другую сторону.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный.

##### ***Упражнение «Зайка прячет лапки»***

**Исходная позиция:** стоя, руки в стороны.

Наклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет».

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Индивидуальные указания и поощрения.

##### ***Упражнение «Зайка занимается спортом»***

**Исходная позиция:** стоя, ноги вместе, руки опущены.

Бег на месте 8-12 секунд. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Поощрения.

#### *Заключительная часть*

Бег по залу.

#### Литература:

Харченко. Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду.