**Картотека упражнений утренней гимнастики**

***Подготовила: Ибрагимова П.Б.***

**Цель: Ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна и поднять настроение.**

**Комплекс № 1**

* Игра «Идите ко мне» - ходьба группой в одном направлении.
* Лёгкий бег врассыпную – полетели, как воробышки.
* Построение в круг с помощью воспитателя.
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. После слов воспитателя: «Где же ваши руки» - дети вытягивают руки вперёд и говорят: «Вот наши руки». (Повторить 5 – 6 раз).
* *И.п.:* стать прямо, ноги расставить, руки за спиной. На слова воспитателя «спрятали ножки» дети приседают, руками обхватывают ноги. После слов: «где ваши ноги» - дети выпрямляются, топают ногами на месте, говорят: «Вот наши ноги» (повторить 2 – 3 раза).
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Непрерывные полуприседания на слегка согнутых ногах (повторить 6 – 8 раз).
* Лёгкий бег на носочках.
* Ходьба стайкой за воспитателем вокруг комнаты.

**Комплекс № 2**

* Ходьба стайкой за воспитателем.
* «Птички летят» - лёгкий бег врассыпную.
* Построение в круг с помощью воспитателя.
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. «Птицы машут крыльями» - поднять руки в стороны до уровня плеч, опустить, сказать «Чик – чирик». Повторить 4 – 6 раз.
* *И.п.:* сесть на пол, ноги скрестить, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. «Птицы клюют» - наклониться вперёд – вниз и постучать пальцами по коленям, сказать: «клю – клю», вернуться в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.
* *И.п.:* стать прямо, ноги вместе, руки опущены. «Птички прыгают» - прыгать легко на двух ногах; «птички летают» - бег в свободном направлении.
* Ходьба стайкой за воспитателем.

**Комплекс № 3**

* Ходьба всей группой в одном направлении с остановкой по сигналу «стоп». Дать каждому ребёнку по две погремушки. Повторить 2 – 3 раза.
* Бег с погремушками и притопы на месте поочерёдно правой и левой ногой.
* Свободное построение.
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища, в руках погремушки. На слова воспитателя «покажите погремушки» - дети вытягивают погремушки вперёд – в стороны, говорят «Вот!». На слова воспитателя «спрячем погремушки» дети прячут погремушки за спину. Повторить 5 – 6 раз.
* *И.п.:* то же. Присесть, постучать погремушкой о пол, сказать «тук – тук», выпрямиться. Повторить 4 – 6 раз.
* *И.п.:* стать прямо, ноги вместе, руки опущены. Подпрыгивание на месте на двух ногах, одновременно трясти погремушками и лёгкий бег.
* Ходьба всей группы в одном направлении.

**Комплекс № 4**

* Игра «Едем на автобусе» - ходьба топающим шагом всей группой в одном направлении.
* Лёгкий бег врассыпную.
* Построение в круг с помощью воспитателя.
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Качание рук вперёд – назад. Повторить 4 – 6 раз.
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Повороты туловища вправо (влево), вернуться в *И.п..* Повторить по 4 раза в каждую сторону.
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Наклониться вперёд – вниз, сгибая колени, сказать «бом», вернуться в *И.п..*  Повтор 4 – 6 раз.
* *И.п.:* лечь на спину, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к туловищу, скользя ступнями ног по полу, вернуться в *И.П.* 4 – 6 раз.
* Подпрыгивание на месте и бег в прямом направлении – мячики прыгают, мячики покатились.
* «Уезжаем на автобусе» - ходьба всей группой за воспитателем.

**Комплекс № 5**

* Ходьба небольшими группами друг за другом.
* На сигнал «птички» лёгкий бег в рассыпную.
* Ходьба и построение в круг с помощью воспитателя.
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх и помахать ими, сказать: «улетели», вернуться в *И.п.* повторить 4 – 6 раз.
* *И.п.:* то же. Наклониться вперёд – вниз, сгибая колени, коснуться руками пола, сказать «клюю – клюю», вернуться в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.
* *И.п.:* лечь на спину, ноги вытянуть, руки вдоль туловища. «Птички купаются» - свободно подвигать согнутыми руками и ногами, вернуться в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.
* *И.п.:* стать прямо, ноги вместе, руки опустить. «Воробышки прыгают и летают» - подпрыгивание на месте и лёгкий бег.
* Ходьба стайкой за воспитателем.

**Комплекс № 6**

* Построение и ходьба небольшими группами друг за другом с флажками в руках, на сигнал «ветер» остановиться, подуть на флажки. Повторить 2 – 3 раза.
* Лёгкий бег.
* Ходьба и построение в круг с помощью воспитателя.
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками внизу. Раскачивать руками вперёд – назад. Повторить 4 – 6 раз.
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками внизу. Повернуться вправо (влево), отвести руку с флажком назад, посмотреть на него, вернуться в *И.п..* Повторить 4 – 6 раз.
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками за спиной. Наклониться вперёд – вниз, сгибая колени, и положить флажки на пол перед собой, вернуться в *И.п.* Повторить 4 – 6 раз. При повторно наклоне взять флажки и выпрямиться.
* Лёгкий бег в свободном направлении и подпрыгивание на месте.
* Ходьба стайкой в прямом направлении.

**Комплекс № 7**

* «Едем на поезде» - построение и ходьба небольшими группками друг за другом.
* На сигнал «побежали» бег в рассыпную по всему залу.
* Ходьба и построение в круг с помощью воспитателя.
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны до уровня плеч, опустить, сказать: «чик – чирик». 4 – 6 раз.
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки внизу. «Помахать крылышком» - повернуться вправо (влево), отвести руку назад, вернуться в *И.п.*
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить на ширину плеч. Наклониться вперёд – вниз, произнося: «пи – и – и – ть», вернуться в *И.п..* 4 – 6 раз.
* *И.п.:* лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять согнутые ноги вверх и побарахтаться, как жучок, перевёрнутый на спину, вернуться в *И.п..* 4 – 6 раз.
* Ходьба в колонне по одному за воспитателем.

**Комплекс № 8**

* «Пойдём гулять» - построение и ходьба в колонне по одному.
* «Беги ко мне» - бег в прямом направлении.
* Построение в круг с помощью воспитателя.
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. Поднять руки вверх, помахать ими, опустить вниз. 4 – 6 раз.
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Повернуться вправо, хлопнуть двумя руками, вернуться в *И.п.* То же сделать в другую сторону. 4 – 6 раз.
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Наклониться вперёд – вниз, сгибая колени, и коснуться руками пола, вернуться в *И.п.* 4 – 6 раз.
* *И.п.:* стать прямо, ноги вместе, руки опустить. Прыжки на двух ногах на месте и лёгкий бег.
* Ходьба в колонне по одному за воспитателем.

**Комплекс № 9**

* Ходьба в колонне по одному за воспитателем, высоко поднимая ноги. На сигнал «стоп» остановиться. Повторить 2 раза.
* Лёгкий бег друг за другом.
* Ходьба и свободное построение. Взять кубики.
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища, в руках кубики. Вытянуть руки вперёд – в стороны, сказать «Вот!», спрятать руки за спину.
* *И.п.:* сесть на пол, скрестить ноги, кубики на полу перед собой. Взять кубик правой рукой, повернуться вправо, положить его подальше назад, вернуться в и.п., вновь повернуться вправо, взять кубик, положить его перед собой. То же сделать влево. По 3 раза.
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, в руках кубики. Приседая наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, снова наклониться и взять. 4 – 6 раз.
* *И.п.:* стать прямо, ноги вместе, руки опустить. Прыжки на месте на двух ногах и бег.
* Ходьба парами по кругу

**Комплекс № 10**

* Ходьба в колонне по одному.
* Подпрыгивание на месте и бег.
* Построение в круг при помощи воспитателя.
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх и хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п. 4 – 6 раз.
* *И.п.:* сесть на пол, скрестив ноги. Повернуться влево, хлопнуть ладошкой о пол сзади, сказать «тук», вернуться в и.п. то же сделать в право. 4 – 6 раз.
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вперёд – вниз, вернуться в и.п. 4 – 6 раз.
* *И.п.:* лечь на живот, ноги прямые, руки под подбородком. Вытянуть руки вперёд, прогнуться, вернуться в и.п. 2 – 3 раза
* *И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Непрерывные приседания на слегка согнутых ногах.
* «Погуляем» *-* спокойная ходьба.

**Комплекс № 11**

* Ходьба высоким шагом.
* «Птички летают» - лёгкий бег врассыпную.
* Ходьба и построение в круг.
* И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Качели» - раскачивание рук вперёд – назад. 6 раз.
* И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. «Заводная игрушка» - повороты вправо, влево, поворачиваясь, говорить: «трик». 2 – 3 раза в каждую сторону.
* И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены. Наклоняясь, присесть, сказать «сели», вернуться в и.п.. повторить 4 – 6 раз.
* И.п.: лечь на спину, ноги прямые, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги, согнутые в коленях, к груди, вернуться в и.п. 4 – 6 раз.
* И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки опустить. «Воробышки прыгают и летают» - прыжки на месте и бег врассыпную.
* Ходьба друг за другом.

**Комплекс № 12**

* «Гуляем» - ходьба парами.
* На сигнал «бегом» - бег. Повторить 2 – 3 раза.
* Ходьба, свободное построение.
* И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки опустить. «Показать, какое высокое дерево» - поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. повторить 4 – 6 раз.
* И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе. «Кто за деревом» - повернуться вправо (влево), выпрямиться. 4 – 6 раз.
* И.п.: то же. «Кто под деревом» - наклоняясь, присесть, сказать: «Сели», вернуться в и.п. Повторить 4 – 6 раз.
* И.п.: стать на четвереньки. «Медведи» - ходьба на четвереньках.
* Ходьба стайкой за воспитателем.

**Комплекс № 13**

* Ходьба друг за другом с остановкой на сигнал.
* Бег врассыпную.
* Ходьба и свободное построение.
* И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. «Покажи ладошки» - вытянуть руки вперёд – в стороны, вернуться в и.п.
* И.п.: сесть на пол, скрестить ноги. Повернуться вправо, сказать «Вот!», вернуться в и.п.. То же выполнить влево. По 3 раза в каждую сторону.
* И.п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить вниз. Наклониться вперёд – вниз, постучать кулачками по коленям, вернуться в и.п. Повторить 4 – 6 раз.
* И.п.: лечь на живот, ноги вытянуть, руки перед грудью. Вытянуть руки вперёд, прогнуться, вернуться в исходное положение.
* И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки опустить. «Мячики прыгают, мячики покатились» - подпрыгивание на месте и бег в прямом направлении.
* Ходьба друг за другом (змейка).

**Комплекс № 14**

* Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному. На сигнал «тук – тук» остановиться, постучать пальчиком о пальчик. Повтор 3 – 4 раза.
* Бег врассыпную.
* Ходьба и свободное построение. Взять ленточки.
* И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Раскачивать руками вперёд – назад. Повтор 5 – 6 раз.
* И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки с ленточками внизу. Повернуться вправо (влево) с одновременным взмахом руки вверх, вернуться в И.п.
* И.п.: то же. Наклониться вперёд – вниз, помахать ленточками перед собой, вернуться в И.п. Повтор 5 – 6 раз.
* И.п.: лечь на спину, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги, согнутые в коленях, к груди, постучать руками по коленям, вернуться в И.П. 4 – 5 раз.
* И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки в стороны. Прыжки на месте и лёгкий бег.
* Ходьба друг за другом.

**Комплекс № 15**

* Ходьба парами по кругу.
* «Лошадки» - ходить, высоко поднимая ноги в коленях.
* Ходьба, свободное построение.
* И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. «Покажи ладони» - вытянуть прямые руки вперёд – в стороны, вернуться в И.п. 4 – 5 раз.
* И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. Повернуться вправо – назад, хлопнуть ладонью о пол, сказать «Хлоп», вернуться в И.п. То же выполнить в левую сторону. Повторить 2 – 3 раза в каждую сторону.
* И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Маленькие и большие» - присесть, обхватить ноги руками, вернуться в И.п. 4 – 6 раз.
* И.п.: лечь на спину, ноги прямые, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги, согнутые в коленях к груди, постучать кулачками по коленям, вернуться в И.п. Повторить 5 – 6 раз.
* И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки опустить. Подпрыгивание на месте с последующим бегом.
* Ходьба друг за другом.

**Комплекс № 16**

* Ходьба стайкой.
* На сигнал «Самолёты» лёгкий бег по всей комнате, руки в стороны. На сигнал «аэродром» дети останавливаются. Повторить 2 – 3 раза.
* Ходьба, свободное построение.
* И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. «Помашем самолёту» - поднять руки вверх, помахать ими, вернуться в И.п. Повторить 4 – 5 раз.
* И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. «Покажи где самолёт» - повернуться влево – назад, отвести левую руку, помахать ею, вернуться в И.п. То же сделать в правую сторону. Повтор 2 – 4 раза в каждую сторону.
* И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. «Самолёты на посадке» - наклониться вперёд, сгибая ноги, сказать «сели», вернуться в И.п. Повторить 5 – 6 раз.
* И.п.: лечь на живот, ноги прямые, руки перед грудью. «Самолёт полетел» - развести руки в стороны, прогнуться, вернуться в И.п. Повторить 5 – 6 раз.
* Лёгкий бег и прыжки на двух ногах.
* «Поехали на машине» - ходьба топающим шагом.

**Комплекс № 17**

* Ходьба друг за другом с погремушками в руках.
* Легкий бег и притопы на месте поочерёдно правой и левой ногой.
* Ходьба и свободное построение в две колонны.
* И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, в руках погремушки. Качание рук вперёд – назад. Повторить 5 – 6 раз.
* И.п.: сесть на пол, скрестив ноги. «Спрячь погремушку» - повернуться вправо, спрятать погремушку позади себя, сказать «Нет», вернуться в И.п. То же выполнить влево. Повторить 2 – 3 раза в каждую сторону.
* И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперёд, постучать по коленям, вернуться в И.п. Повторить 5 – 6 раз.
* И.п.: лечь на спину, ноги согнуть в коленях. Потопать ногами, как можно выше поднимая колени. Повторить 8 раз.
* Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 18**

* Ходьба в рассыпную по всему залу. На сигнал «дудочка» остановиться и «поиграть» на дудочке. Повторить 3 – 4 раза.
* Ходьба по кругу на медленные удары в бубен, на быстрые дети бегут по кругу.
* Ходьба и построение в две колонны.
* И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Птицы машут крыльями» - поднять руки в стороны, опуская, сказать «чик – чирик». Повторить 5 – 6 раз
* И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. «Птицы ищут зёрнышки» - повернуться вправо, коснуться рукой пола, сказать «здесь», вернуться в И.п. То же выполнить влево. Повторить 3 – 4 раза в каждую сторону.
* И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Птицы клюют» - приседая, наклониться вперёд, постукивая пальчиками по коленям, сказать: «Клю – клю», вернуться в исходное положение. Повторить 3 – 4 раза.
* И.п.: лечь на спину, ноги прямые, руки вдоль туловища. «Птички купаются» - поднять согнутые ноги и руки, подвигать ими, вернуться в И.п. 5 – 6 раз.
* И.п.: стать парами, держась за руки, ноги вместе. Ходьба парами и подпрыгивание на месте.

**Комплекс № 19**

* Ходьба в колонне по одному.
* «Зайчики» - подпрыгивание на месте с последующим бегом.
* Ходьба, свободное построение.
* И.п.: стать прямо, руки опустить. «Качели» - раскачивание рук вперёд – назад. Повторить 5 – 6 раз.
* И.п.: сесть на пол, ноги скрестить, руки перед собой. «Зайчики спрятали морковку» - повернуться вправо, отвести руку назад, вернуться в И.п. То же в левую сторону. Повторить 3 – 4 раза в каждую сторону.
* И.п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить. Наклониться вперёд – вниз, хлопнуть в ладоши. Вернуться в И.п. Повторить 4 – 5 раз.
* И.п.: лечь на спину, ноги прямые, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги, согнутые в коленях, похлопать руками по коленям, вернуться в И.п. Повторить 5 – 6 раз.
* И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки опустить. Бег в разные стороны и подпрыгивание на звук бубна.
* Свободная ходьба.

**Комплекс № 20**

* Ходьба стайкой в одном направлении с ленточками в руках, бег в противоположную сторону. Повторить 2 раза.
* Ходьба и свободное построение.
* И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны, вернуться в И.п. Повторить 4 – 5 раз.
* И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки с лентами перед собой. Повернуться вправо, коснуться лентами пола сзади себя, вернуться в И.п. То же выполнить влево. Повторить 3 – 4 раза в каждую сторону.
* И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклоняясь, присесть, коснуться ленточками пола, вернуться в И.п. Повторить 4 – 5 раз.
* И.п.: лечь на спину, ноги прямые, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые ноги в коленях к груди, коснуться руками с ленточками носков ног, вернуться в И.п. Повторить 5 – 6 раз.
* И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки опустить. Подпрыгивание на месте на двух ногах и бег.
* Ходьба вперёд и назад.