

# КАРТОТЕКА

**утренней гимнастики  
в группе раннего возраста**



Выполнила :  
Шелковникова Т.А.

2023

# СЕНТЯБРЬ

## Комплекс №1 без предметов

### «Солнышко»

Выглянуло солнышко и зовет гулять.  
Как приятно с солнышком вместе нам шагать  
*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.*

Выглянуло солнышко, светит высоко.  
По тропинке с солнышком нам бежать легко.  
*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*

ОРУ «Поиграем с солнышком»

1.«Греем ладошки»

И.п. – о.с. Руки вперед, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

2.«Ищем лучик»

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза

3.«Радуемся солнышку»

И.п. – о.с. – Прыжки на двух ногах на месте.

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора  
*Ходьба стайкой за воспитателем.*

## Комплекс №2 без предметов

### «Солнышко»

Выглянуло солнышко и зовет гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать

*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.*

Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко.

*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*

ОРУ «Поиграем с солнышком»

1.«Греем ладошки»

И.п. – о.с. Руки вперед, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

2.«Ищем лучик»

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза

3.«Солнышко и тучка»

*С музыкальным сопровождением. Музыка звучит*

*(солнышко светит) – дети бегают, прыгают или*

*танцуют. По окончании музыки дети*

*останавливаются или приседают, складывают*

*руки над головой «домиком». – 2 раза*

*Ходьба стайкой за воспитателем.*

# ОКТАБРЬ

## Комплекс № 3 без предметов

### «Веселый огород»

В огород мы пойдем, урожай соберем!  
*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.*

Эй, лошадка, го-гоп,  
Отвези нас в огород.

*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*

ОРУ «Веселый огород»

#### 1.«Капуста»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

#### 2.«Морковка»

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и.п. – 4раза

#### 3.«Веселье»

И.п. – ос. Прыжки на двух ногах на месте. – 4 раза

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.

*Ходьба стайкой за воспитателем.*

## Комплекс №4 без предметов

### «Веселый огород»

В огород мы пойдем, урожай соберем!

*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.*

Эй, лошадка, го-гоп,

Отвези нас в огород.

*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*

ОРУ «Веселый огород»

#### 1.«Капуста»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

#### 2.«Морковка»

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков.

Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и.п. – 4раза

#### 3.«Горошина»

Не послушный горох раскатился ...Ох, ох!

Вы, горошины, бегите.

Домик свой скорей найдите.

*Бег врассыпную под музыку, с окончанием музыки дети бегут к воспитателю. – 2 раза.*

*Ходьба стайкой за воспитателем.*

**НОЯБРЬ**  
**Комплекс №5 без предметов**

**«Птицы»**

Птицы улетали, крыльями махали.  
Вот так, вот так крыльями махали.  
*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.,*  
Птицы улетали, крыльями махали.  
Вот так, вот так крыльями махали.  
*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*

ОРУ «Птички»

1.«Птички ходят по водичке»

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

2.«Пью птички»

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

3.«Зернышки клюют»

И.п.- ноги на ширине плеч руки опущены, наклоны вперед.

*Ходьба стайкой за воспитателем.*

## Комплекс №6 без предметов

### «Птицы»

Птицы улетали, крыльями махали.  
Вот так, вот так крыльями махали.  
*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.,*  
Птицы улетали, крыльями махали.  
Вот так, вот так крыльями махали.  
*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*

#### ОРУ «Птички»

1.«Птички ходят по водичке»

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

2.«Пью птички»

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

3.«Непоседа-воробей»

Непоседа воробей прыгает и кружится,  
Очень радуется он – не замерзла лужица.

Хорохорится, храбриться!

Только «Мяу» он боится!

*На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах на месте. С окончанием слов взрослый показывает игрушку кошки и произносит мяу, а дети убегают в условленное место. – 1 раз.*  
*Ходьба стайкой за воспитателем.*



# ДЕКАБРЬ

## Комплекс №7 без предметов

### «В гости к елочке»

Чтобы нам не потеряться  
Нужно за руки держаться.  
Отправляемся мы в лес,  
Ждет нас много в нем чудес.  
*Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.*  
По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем!  
По сугробам мы идем и не чуть не устаем.  
*Ходьба с высоким подниманием колена 10сек.*  
Холодно в лесу зимой побежали все за мной  
*Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.*

ОРУ «В гости к елочке»

#### 1.«Высокая елка»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.  
Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.

#### 2.«Украшаем елку»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон  
(внизу у пола выполнить движение кистями рук  
«берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки  
вперед-вверх – движение кистями «вешаем  
игрушки» - 4 раза.

#### 3.«Радуемся елке»

И.п. – о.с. прыжки на месте на двух ногах. – 4 раза



## Комплекс №8 без предметов

### «В гости к елочке»

Чтобы нам не потеряться  
Нужно за руки держаться.  
Отправляемся мы в лес,  
Ждет нас много в нем чудес.  
*Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.*  
По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем!  
По сугробам мы идем и не чуть не устаем.  
*Ходьба с высоким подниманием колена 10сек.*  
Холодно в лесу зимой побежали все за мной  
*Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.*

ОРУ «В гости к елочке»

#### 1.«Высокая елка»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.  
Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.

#### 2.«Украшаем елку»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ.  
Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» - 4 раза.

#### 3.«Игра с зайцами»

Разбежались зайки, Зайки - побегайки.  
Эй зайчишки, раз – два – три,  
К елке в круг скорей беги.  
*На первые две строчки дети разбегаются бегают в рассыпную, на вторые строчки бегут к воспитателю - 2 раза.*

# ЯНВАРЬ

## Комплекс №9 без предметов

### «Снежинки»

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима белоснежная пришла

*Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.*

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать.

*Ходьба на носках 10сек.*

Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки.

*Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.*

ОРУ «Снежинки»

#### 1.«Играем со снежинками»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх - И.п.. – 4 раза.

#### 2.«Делаем снежок»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ.

Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться –

И.п - 4 раза.

#### 3.«Замерзли ножки»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

*Раз – два, раз – два,*

*Вот и кончилась игра.*

## Комплекс №10 без предметов

### «Снежинки»

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима белоснежная пришла

*Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.*

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать.

*Ходьба на носках 10сек.*

Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки.

*Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.*

ОРУ «Снежинки»

#### 1.«Играем со снежинками»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх - И.п.. – 4 раза.

#### 2.«Делаем снежок»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза.

#### 3.«Замерзли ножки»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

#### 4.«Побежали наши ножки»

Побежали наши ножки , мы погреем их немножко.

Раз – два – три, раз-два – три, ты скорей ко мне беги

*На первую строчку дети бегают врассыпную*

*На вторую бегут к воспитателю – 2 раза*

# ФЕВРАЛЬ

## Комплекс №11 без предметов

### «Веселые погремушки»

*Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.*

*Ходьба на носках 15сек.*

*Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек.*

*Перестроение в полукруг*

ОРУ «Веселые погремушки»

1.«Позвоним вверху»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Спрятали погремушки»

И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.

3.«Прыгаем с погремушкой»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз  
*Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра.*

## Комплекс №12 без предметов

### «Веселые погремушки»

*Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.*

*Ходьба на носках 15сек.*

*Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек.*

*Перестроение в полукруг*

ОРУ «Веселые погремушки»

#### 1.«Позвоним вверху»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза

#### 2.«Спрятали погремушки»

И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.

#### 3.«Прыгаем с погремушкой»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

#### 4.«Побежали наши ножки»

Побежали наши ножки, мы погреем их немножко.

Раз – два – три, раз-два – три, ты скорей ко мне беги

*На первую строчку дети бегают врассыпную*

*На вторую бегут к воспитателю – 2 раза*

# МАРТ

## Комплекс №13 без предметов «За воротами весна»

Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко

*Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.*

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

*Ходьба на носках 15сек.*

С солнцем нам легко бежать , будем мы весну встречать

*Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек.*

*Перестроение в полукруг*

ОРУ «За воротами весна»

### 1.«Сосульки»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться на носочки, потом вернуться в И.п. – 4 раза

### 2.«Капель»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Поворот вправо с отведением правой руки

(ладонь вверх – «ловим капельки») – И.п. – 4 раза.

### 3.«Радуеться весне»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз



## Комплекс №14 без предметов

### «За воротами весна»

Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко  
*Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.*

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко  
*Ходьба на носках 15сек.*

С солнцем нам легко бежать , будем мы весну встречать  
*Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек.*

*Перестроение в полукруг*

ОРУ «За воротами весна»

#### 1.«Сосульки»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно,  
руки в низу. Поднять руки вверх через стороны  
и подняться на носочки, потом вернуться в И.п.  
– 4 раза

#### 2.«Капель»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.  
Поворот вправо с отведением правой руки  
(ладонь вверх – «ловим капельки») – И.п. – 4 раза.

#### 3.«Радует весне»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

#### 4.«Непоседа-воробей»

Непоседа воробей прыгает и кружится,  
Очень радуется он – не замерзла лужица.

Хорохорится, храбрится!

Только «Мяу» он боится!

*На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах  
на месте. С окончанием слов взрослый показывает  
игрушку кошки и произносит мяу, а дети убегают в  
условленное место. – 1 раз.*

Ходьба стайкой за воспитателем.



# АПРЕЛЬ

## Комплекс №15 без предметов

### «Весна»

Просыпается природа, улучшается погода.

Ах, в апреле весна настоящая пришла.

*Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.*

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

*Ходьба на носках 15сек.*

Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.

*Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.*

*Перестроение в полукруг*

ОРУ «Весна»

#### 1.«Скворцы прилетели»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться, потом вернуться в И.п. – 4 раза

#### 2.«Птички зернышки клюют»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон вперед достать пальцами пол – И.п. – 4 раза.

#### 3.«Ленивый кот»

И.п. – о.с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

## Комплекс №16 без предметов

### «Весна»

Просыпается природа, улучшается погода.

Ах, в апреле весна настоящая пришла.

*Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.*

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

*Ходьба на носках 15сек.*

Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.

*Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.*

*Перестроение в полукруг*

ОРУ «Весна»

#### 1.«Скворцы прилетели»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться, потом вернуться в И.п. – 4 раза

#### 2.«Птички зернышки клюют»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон вперед достать пальцами пол – И.п. – 4 раза.

#### 3.«Ленивый кот»

И.п. – о.с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

#### 4.«Гнездо»

Ах скворцы летают, ищут, где же гнездышки им свить.  
Где птенцы их будут жить.

*Дети бегают врассыпную по залу под музыку, музыка останавливается дети бегут к обручам (2-3, по несколько детей на обруч) лежащим на полу и прыгают в них, садятся на корточки.*

## Комплекс №17 без предметов

### «На лугу»

Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет?

*Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.*

Чтобы травку не помять надо на носочки встать

*Ходьба на носках 15сек.*

А лошадка на лугу прыгает резвиться, зиму всю и всю весну

Травушка ей снится.

*Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.*

*Перестроение в полукруг*

ОРУ «На лугу»

#### 1.«Бабочка»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки к плечам. Руки в стороны, потом вернуться в И.п. – 4 раза

#### 2.«Стрекоза»

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Повороты вправо - влево – И.п. – 4 раза.

#### 3.«Одуванчик»

И.п. – сидя ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги (можно слегка развести), одновременно выпрямить руки вверх и в стороны. 5 раз

#### 4.«Жук»

Жук проснулся и жужжит, Над травой он летит.

*Дети бегают враспынную по залу со звуками «Ж-Ж-Ж»*

*под музыку, музыка останавливается дети*

*останавливаются и ходят к воспитателю. – 2 раза*

## Комплекс №18 (май) без предметов

### «На лугу»

Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет?

*Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.*

Чтобы травку не помять надо на носочки встать

*Ходьба на носках 15сек.*

А лошадка на лугу прыгает резвиться, зиму всю и всю весну

Травушка ей снится.

*Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.*

*Перестроение в полукруг*

ОРУ «На лугу»

#### 1.«Бабочка»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно,

руки к плечам. Руки в стороны, потом вернуться

в И.п. – 4 раза

#### 2.«Стрекоза»

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс.

Повороты вправо - влево – И.п. – 4 раза.

#### 3.«Одуванчик»

И.п. – сидя ноги согнуты, руками обхватить колени,

голову опустить. Выпрямить ноги (можно слегка

развести), одновременно выпрямить руки вверх

и в стороны. 5 раз

#### 4.«Одуванчик, скинул желтый сарафанчик»

Одуванчик, одуванчик, скинул желтый сарафанчик

В шар воздушный превратился, дунул ветер шарик

взвился

К удивлению ребят вместо шарика летят,

белые снежинки легкие пушинки.