

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)
КАРТОЧКА № 1

Сентябрь (1 – я неделя)

Ходьба за воспитателем в прямом направлении

Построение в круг

Общеразвивающие упражнения

1. «Покажи мне ладошки».

И. п.: ноги слегка расставлены;
руки вперед;

и. п.

2. «Где колени?»

И. п.: ноги расставлены, руки на поясе;
наклон вперед, хлопнуть по коленям;

и. п.

3. «Собираем цветы».

И. п.: то же;
присесть, «сорвать цветочки»;

и. п.

4. «Комарик улетел».

И. п.: ноги расставлены, руки в стороны;
махи руками вверх-вниз — имитация полета комара;

и. п.

Бег врассыпную

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)
КАРТОЧКА № 2

Сентябрь (2 – я неделя)

Ходьба друг за другом

Общеразвивающие упражнения

1. «Покажите мне ладони».

И. п.: ноги слегка расставлены; руки вперед;

и. п.

2. Хлопок по коленям.

И. п.: ноги врозь, руки на поясе;
наклон вперед, хлопнуть по коленям («хлоп»);

и. п.

3. «Большие — маленькие».

И. п.: то же;
присесть («маленькие»);

и. п. («большие»)

4. «Крылья птицы».

И. п.: то же;
поднимание рук в стороны, движения руками вверх-вниз (имитация полета птицы);

и. п.

Прыжки на месте на двух ногах

Бег врассыпную

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)
КАРТОЧКА № 3

Сентябрь (3 – я неделя)

Ходьба друг за другом

Ходьба в шеренге на носках на противоположную сторону зала

Бег врассыпную

Ходьба

Общеразвивающие упражнения

1. «Покажите ладони».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;
руки вперед («вот»);

и. п.

2. «Наклонись и выпрямись».

И. п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе;
наклон вперед, достать пальцами рук до носков ног;

и. п.

3. «Пружинки».

И. п.: ноги расставлены, руки на поясе;

слегка присесть;

и. п.

4. «Качели».

И. п.: стоя на коленях;

свободные махи прямыми руками вверх-вниз

Прыжки на месте на двух ногах

Бег врассыпную

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)

КАРТОЧКА № 4

Сентябрь (4 – я неделя)

Ходьба друг за другом

Ходьба на носках

Общеразвивающие упражнения «Веселые погремушки»

1. «Покажи мне погремушки».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях; руки вперед;

и. п.

2. «Наклонись и позвени».

И. п.: ноги врозь;

наклон вперед, достать до носков ног, позвенеть;

и. п.

3. «Присядь, позвени».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях; присесть, постучать по коленям;

и. п.

4. «Спрячь погремушки».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной;

руки вперед, позвенеть погремушкой;

и. п. («спрятали»)

Прыжки на месте на двух ногах

Бег врассыпную

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)

КАРТОЧКА № 5

Октябрь (1 – я неделя)

Ходьба друг за другом

Ползание на ладонях и коленях («котят»), на ступнях и

ладонях («медвежата»)

Ходьба

Общеразвивающие упражнения

1. «Веселые руки».

И. п.: ноги слегка расставлены;

выполнить махи двумя руками вверх-вниз;

и. п.

2. «Постираем белье».

И. п.: то же;

наклон вниз (имитация полоскания белья);

и. п.

3. «Спрятались».

И. п.: то же;

присесть, голову опустить вниз («спрятались»);

и. п.

4. «Покажите руки».

И. п.: то же;

поднять прямые руки вперед;

и. п.

Прыжки на двух ногах на месте

Бег врассыпную

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)
КАРТОЧКА № 6

Октябрь (2 – я неделя)

Ходьба друг за другом
Ползание на ладонях и коленях («котят»), на ступнях и ладонях («медвежата»)

Ходьба

Общеразвивающие упражнения

1. «Кошка-царапка».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки у груди согнуты в локтях; поочередно выпрямлять руки вперед, пальцы разжать («кошка выпустила коготки»); и. п. («кошка спрятала коготки»)

2. «Встать-сесть».

И. п.: сидя на коленях; встать на коленях, руки к плечам; и. п.

3. Притопы.

И. п.: руки на поясе; топнуть одной ногой; и. п.; топнуть другой ногой; и. п.

4. «Боксер».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях; поочередно выпрямлять и сгибать руки вперед; и. п.

Прыжки на месте на двух ногах

Бег в быстром темпе

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)
КАРТОЧКА № 7

Октябрь (3 – я неделя)

Ходьба друг за другом
Ползание на ладонях и коленях (шеренгой)
Бег врассыпную

Общеразвивающие упражнения с кубиками

1. «Подъемный кран».

И. п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны; кубики вперед; и. п.

2. «Насос».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях; наклон вниз, произнести «ш-ш-ш» (накачиваем колесо); и. п.

3. «Кубики на пол».

И. п.: то же; присесть, кубики положить на пол; и. п.; присесть, взять кубики; и. п.

4. «Силач».

И. п.: ноги слегка расставлены, кубики за спиной; кубики вперед («удержи»); и. п.

Прыжки с продвижением вперед «Зайцы на лужайке» Перебежки с одной стороны зала на другую в быстром темпе

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)
КАРТОЧКА № 8

Октябрь (4 – я неделя)

Ходьба в колонне
Ходьба по кругу между мячами
Бег по кругу между мячами
Ходьба

Общеразвивающие упражнения с большим мячом

1. «Мяч вперед».

И. п.: ноги слегка расставлены;

мяч вперед;

и. п.

2. Наклон к носкам.

И. п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью;
наклон вперед, положить (взять) мяч;

и. п.

3. «Мяч на пол».

И. п.: ноги слегка расставлены;

присесть — мяч на пол;

встать — мяч вверх.

4. «Руль».

И. п.: ноги слегка расставлены;

мяч вперед, выполнять вращения мяча вправо-влево;

и. п.

Прыжки с продвижением вперед «Зайцы на лужайке»: побуждать к выполнению энергичных прыжков

Бег врассыпную

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)

КАРТОЧКА № 9

Ноябрь (1 – я неделя)

Ходьба в колонне

Ходьба на носках

Ходьба

Общеразвивающие упражнения

1. «Поиграем пальчиками».

И. п.: ноги слегка расставлены;

руки вперед, поиграть пальчиками;

и. п.

2. «Велосипед».

И. п.: лежа на спине;

круговые движения ногами;

и. п.

3. «Спрятались — показались».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной;

присесть, наклониться, голову опустить («спрятались»), руками обхватить ноги;

встать, руки за спину («показались»);

и. п.

4. «Качели».

И. п.: стоя на коленях, руки опущены;

мах руками вверх;

мах руками вниз-назад;

и. п.

Прыжки на месте на двух ногах

Перебежки (шеренгой) в быстром темпе с одного конца зала на другой

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)

КАРТОЧКА № 10

Ноябрь (2 – я неделя)

Ходьба в колонне

Общеразвивающие упражнения

1. «Часы идут».

И. п.: ноги расставлены, руки отведены назад;

мах руками вперед («тик»);

мах руками назад;

мах руками вперед («так»);

мах руками назад;

и. п.

2. «Колобок».

И. п.: лежа на спине, руки за головой;

повернуться на живот;

повернуться на спину;

и. п.

3. Приседание.

И. п.: ноги слегка расставлены;

присесть, руки вперед;

и. п.

4. «Хлопушка».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной;
руки вперед, хлопнуть («хлоп»);

и. п.

Прыжки на месте на двух ногах

Быстрый бег шеренгой с одной стороны площадки
на другую

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)

КАРТОЧКА № 11

Ноябрь (3 – я неделя)

Ходьба в колонне

Ходьба с высоким подниманием ног («лошадки»)

Ходьба

Общеразвивающие упражнения

1. «Паровоз».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки;
круговые движения руками;

и. п.

2. «Покажи носок».

И. п.: сидя, ноги врозь, руки в упоре, пальцы направлены вперед;
поднять одну ногу, носок оттянуть;

и. п.;

то же другой ногой;

и. п.

3. Притопы

4. «Поиграем пальчиками».

И. п.: ноги слегка расставлены;
руки вперед, пошевелить пальцами;

и. п.

Прыжки на месте на двух ногах

Бег в колонне

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)

КАРТОЧКА № 12

Ноябрь (4 – я неделя)

Ходьба в колонне

Ходьба с высоким подниманием ног («лошадки»)

Ходьба

Общеразвивающие упражнения

1. «Крылья самолета».

И. п.: ноги слегка расставлены;
руки в стороны;

и. п.

2. «Сильные ноги».

И. п.: сидя, ноги вперед, руки в упоре на предплечьях; поднять одну ногу вверх;
и. п.;

поднять другую ногу вверх;

и. п.

3. «Где носок?»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс;
выставить ногу вперед на носок («вот»);

и. п.

4. «Крылья самолета».

И. п.: ноги слегка расставлены;
руки в стороны;

и. п.

Прыжки на месте на двух ногах

Бег в колонне

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)
КАРТОЧКА № 13

Декабрь (1 – я неделя)

Ходьба в колонне

Ходьба на носках

Ходьба с высоким подниманием ног («лошадки»)

Ходьба

Общеразвивающие упражнения

1. «Бабочка расправляет крылья».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной;
руки в стороны;

и. п.

2. «Длинные и короткие ноги».

И. п.: сидя, ноги выпрямлены, руки в упоре на ладони; согнуть ноги в коленях («короткие ноги»);

и. п. («длинные ноги»)

3. «Хлоп-топ».

И. п.: ноги слегка расставлены;

руки вперед, хлопнуть («хлоп»);

и. п.;

топнуть ногой («топ»);

и. п.

4. «Качели».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки отведены назад;

мах руками вперед-назад;

и. п.

Прыжки «Мой веселый, звонкий мяч»

Бег в колонне в быстром темпе

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)
КАРТОЧКА № 14

Декабрь (2 – я неделя)

Ходьба в колонне. Повернуться в шеренгу, сделать круг Ходьба по кругу, взявшись за руки, в одну и в другую сторону

Ходьба

Общеразвивающие упражнения

1. «Клоун».

И. п.: ноги расставлены;

поднять руки в стороны;

и. п.

2. «Маленькие — большие».

И. п.: сидя на коленях;

встать на колени, руки вверх;

и. п.

3. «Автобус едет».

И. п.: ноги расставлены, руки согнуты в локтях;

круговые движения руками, одновременно притопывая ногами;

и. п.

4. «Хлопушка».

И. п.: ноги слегка расставлены, прямые руки отведены назад;

поднять руки вперед (хлопнуть);

и. п.

Прыжки на месте на двух ногах

Бег врассыпную

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)
КАРТОЧКА № 15

Декабрь (3 – я неделя)

Ходьба в колонне на носках

Ходьба на коленях («Веселый щенок»)

Ходьба. Перестроение в круг

Общеразвивающие упражнения

1. Поднимание рук в стороны».

И. п.: ноги расставлены;

руки в стороны;

и. п.
2. «Горка».
И. п.: лежа на животе, руки в упоре перед грудью; выпрямить руки, поднять плечи, голову, прогнуться;
и. п.
3. «Лошадка».
И. п.: ноги слегка расставлены;
поднять одну ногу, согнутую в колене;
и. п.;
то же другой ногой;
и. п.
4. «Погреем ладони».
И. п.: ноги слегка расставлены;
поднять руки вперед, ладони вверх («погреем ладошки»);
ладони вниз («погреем ручки»);
и. п.
Прыжки на двух ногах на месте
Бег врассыпную
Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)
КАРТОЧКА № 16

Декабрь (4 – я неделя)

Ходьба в колонне
Ходьба на носках, ходьба на коленях, ходьба на ладонях и коленях
Ходьба
Общеразвивающие упражнения
1. «Воздушный шар».
И. п.: ноги слегка расставлены;
руки вперед, кисти соединить, локти слегка согнуть («шар»);
и. п.
2. «Выше колена».
И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;
поднять одну ногу, согнутую в колене;
и. п.;
то же другой ногой;
и. п.
3. «Птица выглядывает из гнезда».
И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони на полу под плечами;
руки выпрямить, прогнуться;
и. п.
4. «Крылья самолета».
И. п.: ноги слегка расставлены;
поднять руки в стороны;
и. п.
Прыжки на месте на двух ногах
Бег в колонне
Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)
КАРТОЧКА № 17

Январь (3 – я неделя)

Ходьба в колонне
Ходьба с высоким подниманием колен
Ходьба
Общеразвивающие упражнения
1. «Воздушный шар».
И. п.: ноги слегка расставлены;
руки вперед, кисти соединить, локти слегка согнуть («шар»);
и. п.
2. «Выше колена».
И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;
одну ногу поднять;
и. п.;
то же другой ногой;
и. п.
3. «Птица выглядывает из гнезда».

И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони на полу под плечами;
выпрямить руки, прогнуться;

и. п.

4. «Крылья самолета».

И. п.: ноги слегка расставлены;
поднять руки медленно в стороны до уровня плеч;
медленно опускать руки вниз;

и. п.

Прыжки на месте на двух ногах

Бег врассыпную

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)

КАРТОЧКА № 18

Январь (4 – я неделя)

Ходьба в колонне

Ходьба и бег между мешочками, разложенными по кругу Ходьба по кругу;

Общеразвивающие упражнения с мешочками

1. «Подними мешочки».

И. п.: ноги слегка расставлены, мешочки в руках; медленно поднять руки вперед;

и. п.

2. «Наклонись к носкам».

И. п.: ноги слегка расставлены, мешочки в руках; наклониться к носкам;

и. п.

3. «Положи мешочки».

И. п.: ноги слегка расставлены, мешочки в руках; присесть, положить мешочки перед собой;

и. п.;

присесть, взять мешочки;

и. п.

4. «Покажи мешочки».

И. п.: стоя на коленях, руки за спиной;

руки вперед, ладони раскрыть («покажи мешочки»);

и. п.

Прыжки на месте на двух ногах

Бег врассыпную

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)

КАРТОЧКА № 19

Февраль (1 – я неделя)

Ходьба в колонне

Ходьба на носках врассыпную

Бег врассыпную

Ходьба в колонне

Общеразвивающие упражнения

1. «Опусти кулачок».

И. п.: ноги слегка расставлены, пальцы сжаты в кулак;

руки вперед;

опустить один кулачок;

опустить другой кулачок;

и. п.

2. «Вертушка».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе; повернуться в одну и в другую сторону;

и. п.

3. «Лягушонок».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе;

присесть, ладонями коснуться пола, произнести «ква»;

и. п.

4. «Веселый боксер».

И. п.: лежа на спине, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак;

поочередно двигать руками вперед;

и. п.

Прыжки на месте на двух ногах

Быстрый бег

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)
КАРТОЧКА № 20

Февраль (2 – я неделя)

Ходьба в колонне

Ходьба с высоким подниманием ног (ходьба на коленях («щенок»))

Бег врассыпную

Ходьба в колонне

Общеразвивающие упражнения

1. «Птица машет крыльями».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны;

опустить руки за спину;

и. п.

2. «Сердитый гусь».

И. п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе;

наклониться вниз к носкам, произнести «ш-ш-ш»;

и. п.

3. «Пружинка».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;

выполнить полуприседания («пружинка качается»); присесть («пружинка лопнула»)

4. «Веселый боксер».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак;

поочередно выпрямлять руки вперед, имитируя удары боксера

Прыжки на месте на двух ногах

Быстрый бег в колонне

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)
КАРТОЧКА № 21

Февраль (3 – я неделя)

Ходьба в колонне

Ходьба и бег змейкой между мешочками, разложенными по кругу

Ходьба по кругу

Общеразвивающие упражнения с мешочками

1. «Боксер».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях; поочередно сгибать и разгибать руки;

и. п.

2. «Подъемный кран».

И. п.: сидя на пятках, мешочки в руках;

встать на колени, мешочки в стороны («поднять груз»);

и. п.

3. «Мешочки на пол».

И. п.: ноги слегка расставлены, мешочки в руках; присесть, мешочки положить на пол;

встать;

присесть, взять мешочки;

и. п.

4. «Силичи».

И. п.: ноги слегка расставлены;

поднять мешочки вверх;

и. п.

Прыжки на месте на двух ногах

Бег в колонне

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)
КАРТОЧКА № 22

Февраль (4 – я неделя)

Ходьба в колонне

Ползание на ладонях и коленях («котятка»)

Ползание на ладонях и ступнях («медвежата»)

Ходьба в колонне

Общеразвивающие упражнения

1. «Спрячь ладошку».

И. п.: ноги слегка расставлены;

руки вперед ладонями вверх;

опустить одну руку за спину;

опустить другую руку за спину, ладонью захватить первую руку;

и. п.

2. «Покажи носки ног».

И. п.: сидя, ноги прямые вместе, руки сзади в упоре на предплечьях;
приподнять прямые ноги, носки оттянуть;

и. п.

3. «Спрятались — показались».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;
присесть, сгруппироваться («спрятались»);

и. п.

4. «Жучок-паучок»

И. п.: лежа на спине;

свободные движения согнутыми руками и ногами;

и. п.

Прыжки на двух ногах на месте

Быстрый бег в колонне

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)

КАРТОЧКА № 23

Март (1 – я неделя)

Ходьба в колонне

Ходьба с высоким подниманием колен

Ходьба

Общеразвивающие упражнения с флажками

1. «Помаши».

И. п.: ноги слегка расставлены;
махи флажками вперед-назад

2. «Поставь флажок на колено».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях;
поднять согнутую ногу, поставить на нее флажок;

и. п.;

то же другой ногой;

и. п.

3. «Прогнись».

И. п.: лежа на животе, руки в упоре перед грудью, флажки лежат на полу;
выпрямить руки, поднять плечи и голову, прогнуться;

и. п.

4. «Шагаем».

Выполнять шаги на месте с размахистыми движениями флажками

Прыжки на месте на двух ногах

Быстрый бег (без флажков)

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)

КАРТОЧКА № 24

Март (2 – я неделя)

Ходьба в колонне

Ходьба и бег врассыпную «Лошадки»

Ходьба в колонне

Общеразвивающие упражнения

1. «Кошка выпускает коготки».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак;
руки вперед, пальцы разжать;

и. п.

2. «Длинные и короткие ноги».

И. п.: сидя, прямые ноги врозь, руки сзади в упоре на ладони, пальцы направлены вперед;
поднять ноги, согнуть их в коленях, подтянуть к себе («короткие ноги»), поставить на ступни;
поднять ноги, выпрямить, осторожно опустить («длинные ноги»)

3. «Ногу назад».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;
отставить одну ногу назад;

и. п.;

то же другой ногой

и. п.

4. «Улитка».

И. п.: лежа на животе, руки в упоре у плеч;

выпрямить руки, приподнять туловище и голову, носками ног дотянуться до головы;

и. п.

5. «Потягушки».

И. п.: лежа на спине;

потянуться, отвести руки за голову;

и. п.

Прыжки на месте на двух ногах

Быстрый бег в колонне

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)

КАРТОЧКА № 25

Март (3 – я неделя)

Ходьба в колонне

Ходьба на носках

Ходьба с высоким подниманием колен

Ходьба

Общеразвивающие упражнения

1. «Покажи ладошку».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;

одну руку вперед;

другую руку вперед;

и. п.

2. «Прижми колени к себе».

И. п.: сидя, ноги прямые врозь, руки в упоре на ладонях; согнуть ноги в коленях, захватить руками голеностопы;

и. п.

3. «Отставь ногу назад».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;

одну ногу отставить назад на носок;

и. п.;

то же другой ногой;

и. п.

4. «Опусти кулачок».

И. п.: ноги слегка расставлены, пальцы сжаты в кулак;

поднять кулачки вперед;

опустить один кулачок;

опустить другой кулачок;

и. п.

5. «Улитка».

И. п.: лежа на животе, руки в упоре у плеч;

выпрямить руки, поднять туловище, голову отклонить назад, дотянуться носками ног до головы;

и. п.

Прыжки на месте на двух ногах

Бег в колонне

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)

КАРТОЧКА № 26

Март (4 – я неделя)

Ходьба в колонне

Ползание на ладонях и коленях («котят»)»

Ходьба

Общеразвивающие упражнения

1. «Поднимание рук вверх».

И. п.: ноги слегка расставлены;

поднять руки вверх;

и. п.

2. «Посмотри назад».

И. п.: стоя на коленях, руки на поясе;

повернуться в одну сторону, посмотреть назад;

и. п.;

то же в другую сторону;

и. п.

3. «Вытяни ноги».

И. п.: сидя, ноги скрестно, руки сзади в упоре на ладони; поднять прямые ноги вперед, опустить;

поднять прямые ноги, согнуть;

и. п.

4. «Автобус».

И. п.: ноги расставлены, руки согнуты в локтях;
круговые движения согнутыми руками вперед;

и. п.

Прыжки на месте на двух ногах

Бег в колонне

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)

КАРТОЧКА № 27

Апрель (1 – я неделя)

Ходьба в колонне

Ходьба с высоким подниманием колен («лошадки») Ходьба в колонне

Общеразвивающие упражнения

1. «Поднимание рук вверх».

И. п.: ноги слегка расставлены;

поднять руки вверх;

и. п.

2. «Посмотри назад».

И. п.: стоя на коленях, руки на поясе;

повернуться в одну сторону, посмотреть назад;

и. п.;

то же в другую сторону;

и. п.

3. «Вытяни ноги».

И. п.: сидя, ноги скрестно, руки сзади в упоре на ладони; поднять прямые ноги вперед, опустить;
поднять прямые ноги, согнуть;

и. п.

4. «Автобус».

И. п.: ноги расставлены, руки согнуты в локтях;
круговые движения согнутыми руками вперед;

и. п.

Прыжки на месте на двух ногах

бег в колонне

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)

КАРТОЧКА № 28

Апрель (2 – я неделя)

Ходьба в колонне

Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба

Общеразвивающие упражнения

1. «Воздушный шар».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, кисти соединены, локти слегка согнуты;
поднять руки вверх, посмотреть на «шар»;

и. п.

2. «Поздоровайся с коленом».

И. п.: сидя, ноги врозь;

наклон к одному колену;

и. п.;

наклон к другому колену;

и. п.

3. «Вышла ножка погулять».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;
одну ногу назад на носок, прогнуть;

и. п.;

то же другой ногой;

и. п.

4. «Покажи, где плечи».

И. п.: ноги слегка расставлены;

согнуть руки в локтях, сжать пальцы в кулаки, приблизить их к плечам;

и. п.

5. «Улитка».

И. п.: лежа на животе, руки в упоре у груди;

выпрямить руки, прогнуть туловище назад, носками ног коснуться затылка;
и. п.
6. «Потянись».
И. п.: лежа на спине;
потянуться;
и. п.
Прыжки на месте на двух ногах
Бег в колонне
Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)
КАРТОЧКА № 29

Апрель (3 – я неделя)

Ходьба в колонне
Ползание на ладонях и коленях
Ползание на ладонях и ступнях животом вверх («стол») Ходьба в колонне
Общеразвивающие упражнения
1. «Мотор».
И. п.: ноги слегка расставлены, согнутые руки перед грудью;
круговые движения руками перед грудью;
и. п.
2. «Кошка спит».
И. п.: лежа на боку в группировке;
повернуться на спину, потянуться;
повернуться на другой бок;
лечь на спину.
3. «Вышла ножка погулять».
И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;
отставить ногу в сторону на носок;
и. п.
4. «Самолет».
И. п.: лежа на животе, руки под подбородком;
поднять голову и плечи повыше, руки отвести назад;
и. п.
5. «Жучок-паучок».
И. п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх;
свободные движения руками и ногами;
и. п.
Прыжки на месте на двух ногах
Бег в колонне
Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)
КАРТОЧКА № 30

Апрель (4 – я неделя)

Ходьба в колонне
Ползание на ладонях и коленях
Ползание на ладонях и ступнях животом вверх («стол») Ходьба в колонне
Общеразвивающие упражнения
1. «Поднимание рук вверх».
И. п.: ноги слегка расставлены; руки вверх, потянуться; и. п.
2. «Насос».
И. п.: ноги слегка расставлены, руки перед грудью; наклониться вниз, произнести «ш-ш-ш»;
и. п.
3. «Маленькие — большие».
И. п.: стоя на коленях, руки на поясе;
сесть на пятки («маленькие»);
и. п. («большие»)
4. «Самолет».
И. п.: лежа на животе, руки под подбородком;
поднять голову, плечи повыше, руки отвести назад;
и. п.
5. «Потянись».
И. п.: лежа на спине;
потянуться, отвести руки за голову;
и. п.

Прыжки на месте на двух ногах
Бег в колонне
Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)
КАРТОЧКА № 31

Май (1 – я неделя)

Ходьба в колонне
Ходьба широкими шагами («великаны»)
Ходьба в колонне

Общеразвивающие упражнения

1. «Качели».

И. п.: ноги слегка расставлены;
поочередные махи руками вверх-вниз;

и. п.

2. «Барабан»

И. п.: то же;

присесть, громко сказать «бом» (большой барабан);

и. п.;

присесть, тихо сказать «бом» (маленький барабан);

и. п.

3. «Наклоны вперед».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;

наклон к носкам;

и. п.

4. «Птица машет крыльями».

И. п.: ноги слегка расставлены;

поднять руки в стороны, помахать;

и. п.

Прыжки на двух ногах на месте

Бег в колонне в умеренном темпе

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)
КАРТОЧКА № 32

Май (2 – я неделя)

Ходьба в колонне
Ходьба с высоким подниманием колен
Ходьба

Общеразвивающие упражнения

1. «Маленькие крылья, большие крылья» («Воробей и голубь»).

И. п.: ноги слегка расставлены;

поднять руки, согнутые в локтях, и выполнить махи согнутыми руками вверх-вниз («маленькие крылья»);

и. п.;

то же, но расправить руки («большие крылья»);

и. п.

2. «Птица пьет воду».

И. п.: то же;

наклон вниз, руки отвести назад;

и. п.

3. «Птица зернышки клюет».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;

присесть, постучать по коленкам;

и. п.

4. «Автобус».

И. п.: ноги слегка расставлены;

круговые движения руками, согнутыми в локтях;

и. п.

Прыжки на двух ногах на месте

Бег в колонне в умеренном темпе

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)
КАРТОЧКА № 33

Май (3 – я неделя)

Ходьба в колонне
Ходьба на носках
Ходьба с высоким подниманием колен
Ходьба

Общеразвивающие упражнения

1. «Самолет».

И. п.: ноги слегка расставлены;
поднять прямые руки в стороны;
и. п.

2. «Вертушка».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны;
повороты туловища вправо-влево;
и. п.

3. «Лягушонок».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе;
присесть, руками коснуться земли между ногами, произнести «ква»;
и. п.

4. «Хлопок».

И. п.: ноги слегка расставлены;
поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши;

Прыжки на месте на двух ногах

Бег в колонне в умеренном темпе

Ходьба

Утренняя гимнастика (3 – 4 года)
КАРТОЧКА № 34

Май (4 – я неделя)

Ходьба
Ходьба широкими шагами («великаны»)
Ходьба

Общеразвивающие упражнения

1. «Поиграем пальцами».

И. п.: ноги слегка расставлены;
поднять руки вперед, выполнить движения пальцами;
и. п.

2. «Наклоны вниз».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе;
наклон вниз к носкам;
и. п.

3. «Маленькие — большие».

И. п.: ноги слегка расставлены;
присесть («маленькие»);
встать, поднять руки вверх («большие»)

4. «Кошка-царапка».

И. п.: то же;

поочередное сгибание и разгибание рук с одновременным сжиманием и разжиманием пальцев;
и. п.