



## «СПОРТЛАНДИЯ»

### Картотека утренней гимнастики для воспитанников

#### 1-й группы раннего возраста

#### (Комплекс №1)

#### 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.
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.*

#### (Комплекс № 2)

#### С погремушкой

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках.

*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 4 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. 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, выпрямиться, присесть, взять погремушку, встать. Повторить 3 раза.

Легкий бег друг за другом. Спокойная ходьба.

