



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по одному из направлений развития детей №4 «Звездочка»

Картотека

«Общеразвивающих упражнений»

1 младшая группа

Разработала: Золотых М.В.

воспитатель

МБДОУ детский сад № 4 «Звездочка»

Шушенское 2022 г.

Комплекс №1 (платочки).

1.«Поиграй с платочком». И. п. О. с., платочек в правой (левой) руке внизу. В. Поднять платочек вверх и опустить на пол. Наклониться и поднять платочек. Дыхание произвольное. (4– 6 раз).

2.«Переложки платочек». И. п. О. с., руки в стороны, платочек в правой руке. В. 1 – руки вытянуть вперед, платочек переложить в левую руку (выдох); 2 – руки развести в стороны (вдох); 3 – руки вытянуть вперед, платочек переложить в правую руку (выдох) ; 4 – и. п. (вдох). 4– 6 раз.

3.«Спрячься за платочком». И. п. Стоя, платочек внизу в обеих руках. В. 1 – присесть, платочек перед лицом (спрятались) выдох ; 2 – и. п. вдох. 4– 6 раз.

5.«Прыжки». И. п. Стоя, платочек лежит на полу перед собой. Прыжки перед платочком, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. 2 раза.

6.«Ветерок»(упражнение на дыхание). И. п. О. с., руки с платочком перед собой. В. Дуть на платочек. 2 – 4 раза.

Комплекс № 2 (без предметов).

1.«Потягушки». И. п. О. с., руки внизу. В. 1 – подняться на носки, руки через стороны вверх, вдох. 2 – вернуться в и. п. выдох. 4– 6 раз.

2.«Маятник». И. п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. В. Наклон головы в правую (левую) стороны, вдох. 4– 6 раз.

3.«Кукла». И. п. О. с., руки вдоль туловища. В. Правое плечо поднять вверх, и. п., левое плечо поднять вверх, и. п., вдох. 4– 6 раз.

4.«Неваляшка». И. п. Сидя на полу, ноги вместе подтянуты к себе, руками обхватить ноги. В. Перекаты вправо, влево. Дыхание произвольное. 4– 6 раз.

5.«Волчок». И. п. Ноги на ширине стопы, параллельны. В. Прыжки на двух ногах, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. 2 раза.

6.«Вырасту большим»(упражнение на дыхание).И. п. О. с. В. 1, 2 – руки поднять вверх, хорошо потянуться;3, 4 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню, произнести «У – у – у!».2 – 4 раза.

Комплекс № 3 (средний мяч).

1.«Посмотри на мяч». И. п. О. с. ,мяч внизу в обеих руках. В. 1 – подняться на носки, мяч поднять над головой, вдох;2 – вернуться в и. п., сказать «вниз», выдох. 4– 6 раз.

2.«Переложки мяч». И. п. Ноги на ширине стопы, руки в стороны, мяч в правой руке. В. 1 – руки вытянуть вперед, мяч переложить в левую руку,выдох;2 – руки развести в стороны, вдох ;3 – руки вытянуть вперед, мяч переложить в правую руку,выдох;4 – и. п. вдох. 4– 6 раз.

3.«Прокати мяч». И. п. Сед ноги скрестно, мяч с правой (левой) стороны на полу. В. Прокатывать мяч в правую и левую стороны перед собой. Дыхание произвольное. 4– 6 раз.

4.«Поиграй с мячом». И. п. О. с., мяч перед грудью. В. Подбрасывание мяча вверх. Дыхание произвольное. 4– 6 раз.

5.«Прыжки».И. п. Ноги на ширине стопы, мяч перед собой. В. Прыжки на двух ногах с мячом в руках. Чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. 2 раза.

б.«Покажи мяч» (*упражнение на дыхание*).И. п. О. с. ,мяч перед грудью. В. 1, 2 – глубоко вдохнуть;3, 4 – губы сделать трубочкой, спокойно выдохнуть, Руки с мячом вытянуть вперед (*покажи мяч*) .2 – 4 раза.

Комплекс № 4 (без предметов).

1.«Оглянись».И. п Ноги на ширине плеч, руки на поясе. В. Повороты головой в правую и левую стороны. По 2 раза.

2.«Сорви яблоко».И. п Ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. В. 1 – подняться на носки, правую руку поднять вверх (сорвать яблоко, выдох;2 – и. п. вдох;3 – подняться на носки, левую руку поднять вверх, выдох ;4 – и. п. вдох. По 3 раза.

3.«Цветок».И. п. Сидя на корточках, руками обнять колени. В. Выпрямиться, встать на носки, руки поднять вверх (*цветок распустился*).Дыхание произвольное. 4– 6 раз.

4.«Клубочек». И. п Лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. В. Колени подтянуть к животу, обхватить руками, голову прижать к коленям (*свернуться в клубочек*). Дыхание произвольное. 4– 6 раз.

5.«Колокольчик».И. п О. с. ,руки согнуты в локтях. В. Прыжки ноги врозь, руки в стороны. Чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. 2 раза.

6.«Ежик» (*упражнение на дыхание*).И. п. О. с., руки на поясе. В. Посмотреть вправо (влево, сделать глубокий вдох. Посмотреть прямо, сказать: «Ф – ф – ф». 2 – 4 раза.

Комплекс № 5 (кубики).

1.«Стукни кубиком о кубик». И. п Ноги на ширине стоп, руки с кубиками вдоль туловища. В. Поднять руки с кубиками через стороны вверх, стукнуть ими друг об дружку. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. 4– 6 раз.

2.«Стукни кубиками по коленям».И. п. Ноги на ширине стопы, руки с кубиками на поясе. В. Наклониться, постучать кубиками по коленям, сказать: «Тук – тук».Дыхание произвольное. 4– 6 раз.

3.«Стукни кубиками под коленями».И. п. Сидя на полу, руки с кубиками согнуты в локтях. В. Поднять ноги вверх, стукнуть кубиками под коленями. Дыхание произвольное. 4– 6 раз.

4.«Положи и возьми».И. п. Ноги слегка расставлены, руки с кубиками за спиной. В. 1 – присесть, положить кубики на пол, выдох ; 2 – и. п. вдох; 3 – присесть, взять кубики с пола, выдох; 4 – и. п. вдох. 4– 6 раз.

5.«Прыжки с кубиками».И. п. О. с., руки с кубиками согнуты в локтях. В. Прыжки ноги врозь, руки с кубиками в стороны в стороны. Чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. 2 раза.

6.«Дуем на кубики» (*упражнение на дыхание*).И. п. О. с., руки с кубиками перед грудью. В. Кубики лежат на ладонях, дуть на кубики. 2 – 4 раза.

Комплекс № 6 (без предметов).

1.«Часики».И. п. Ноги на ширине стоп, руки на поясе. В. Повернуть голову вправо (влево, вернуться в и. п. Дыхание произвольное. 4– 6 раз.

2.«Силачи». И. п. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. В. Руки согнуть к плечам, пальцы сжать в кулак. Дыхание произвольное. 4– 6 раз.

3.«Дровосек».И. п. Ноги слегка расставлены, руки подняты над головой и сцеплены в кулак. В. 1 – наклониться вперед, сказать «Ух»;2 – и. п. вдох ;4– 6 раз.

4.«Птички клюют».И. п. О. с. ,руки за спиной опущены. В. Присесть, пальцами постучать по коленям, выдох. 4– 6 раз.

5. Прыжки. И. п. О. с. В. Прыжки ноги врозь, руки на поясе. Чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. 2 раза.

6.«Ах» (**упражнение на дыхание**).И. п. О. с., руки на поясе. В. Вдох, задержать дыхание. Выдыхая, произнести: «А – а – а – а – ах!». 2 – 4 раза.

Комплекс № 7 (листочки).

1.«Поиграй с листочками».И. п. Ноги на ширине стоп, руки с листочками вдоль туловища. В. 1 – листочки поднять вперед;2 – вверх;3 – помахать;4 – и. п. Дыхание произвольное. 4– 6 раз.

2.«Взмахи».И. п. О. с., руки с листочками на поясе. В. Одновременный взмах правой (*левой*) рукой вверх и левой (*правой*) рукой вниз. Дыхание произвольное. 4– 6 раз.

3.«Положи и возьми».И. п. Ноги врозь, руки с листочками на поясе. В. 1 – присесть, положить листочки на пол, выдох;2 – и. п. ;3 – присесть, взять листочки с пола, выдох;4 – и. п. 4– 6 раз.

4.«Покружись».И. п. Ноги слегка расставлены, руки с листочками за спиной. В. Покружиться вправо (влево, руки с листочками в стороны. Дыхание произвольное. По 2 раза.

5.«Подскоки». И. п. О. с., руки с листочками согнуты в локтях. В. Прыжки с ноги на ногу. Чередовать с ходьбой. Произвольное. 2 раза.

6.«Подуем на листочки» (**упражнение на дыхание**).И. п. О. с., руки с листочками перед грудью. Листочки лежат на ладонях, подуть на листочки. 2 – 4 раза.

Комплекс № 8 (без предметов).

1.«Тик – так». И. п. Ноги слегка расставлены, руки на поясе. В. Наклонить голову вправо (влево, вернуться в и. п. Произвольное 4– 6 раз.

2.«Погремушки».И. п. О. с., руки за спиной. В. Пальцы сжать в кулак, поднять руки вверх, потрясти кулачками. Произвольное. 4– 6 раз.

3.«Теремок».И. п. Ноги на ширине стопы, ладони рук соединены перед грудью. В. Повернуть туловище вправо (влево, руки развести в стороны. Выдох. 4– 6 раз.

4.«Петрушка».И. п. Сидя на полу ноги врозь, руки в упоре сзади. В. Поднять правую (*левую*) ногу вверх, наклонить голову к ноге. Произвольное. По 3 раза.

5.«Мячик». И. п. О. с., руки на поясе. В. Прыжки на обеих ногах, руки на поясе. Чередовать с ходьбой. Произвольное. 2 раза.

6.«Вырасту большим» (**упражнение на дыхание**).И. п. О. с. В. Руки поднять вверх, хорошо потянуться, подняться на носки; и. п., произнести «у – у – у».2 – 4 раза.

Комплекс № 9 (флажки).

1.«Сигнальщики». И. п. Ноги на ширине стоп, руки с флажками вдоль туловища. В. 1 – флажки поднять в стороны; 2 – вверх; 3 – вперед; 4 – и. п. Произвольное 4– 6 раз.

2.«Постучи». И. п. О. с., руки с флажками на поясе. В. Присесть, постучать флажками об пол. Выдох. 4– 6 раз.

3.«Самолеты». И. п. Ноги врозь, руки с флажками за спиной. В. Наклониться вперед, руки развести в стороны. Выдох. 4– 6 раз.

4.«Покружись». И. п. Ноги слегка расставлены, руки с флажками перед собой. В. Покружиться вправо (влево, руки с флажками в стороны. Произвольное. По 2 раза.

5.«Подскоки». И. п. О. с., руки с флажками согнуты в локтях. В. Прыжки с ноги на ногу. Чередовать с ходьбой. Произвольное. 2 раза.

6.«Подуем на флажки» (**упражнение на дыхание**). И. п. О. с., руки с флажками перед грудью. В. Вдохнуть, подуть на флажки. 2 – 4 раза.

Комплекс №10 (без предметов).

1.«Удивлялки». И. п. О. с., руки на поясе. В. 1 – поднять плечи вверх; Вдох, 2 – плечи опустить вниз. Выдох. 4– 6 раз.

2.«Пловец». И. п. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. В. Поднять правую (левую) руку через стороны, отвести вперед, развести корпус влево, руки опустить вниз, вернуться в и. п. Произвольное. 4– 6 раз.

3.«Спрячься». И. п. Ноги слегка расставлены, руки за спиной. В. Выполнять приседания, лбом коснуться колен и обнять их руками, выдох. И. п. 4– 6 раз.

4.«Жучок». И. п. Лежа на спине, руки вдоль туловища. В. Поднять ноги и руки, поболтать ими в воздухе. Произвольное. По 3 раза.

5.«Прыжки». И. п. Ноги вместе, руки на поясе. В. Прыжки вперед – назад. Чередовать с ходьбой. Произвольное 2 раза.

6.«Потягушки» (**упражнение на дыхание**). И. п. Ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. В. Руки поднять через стороны вверх, хорошо потянуться. Наклониться и при выдохе сказать: «Ух!». 2 – 4 раза.

Комплекс № 11 (обруч).

1.«Посмотри на обруч». И. п. О. с., обруч внизу, обхват с боков. В. Поднять обруч вверх, потянуться, посмотреть на него, вернуться в и. п., сказать «вниз». Произвольное. 4– 6 раз.

2.«Повороты». И. п. О. с., обруч перед грудью. В. 1 – поворот вправо, вдох; 2 – и. п. ; 3 – поворот влево, вдох; 4 – и. п. По 3 раза в каждую сторону.

3.«Покажи обруч». И. п. Ноги шире плеч, обруч перед собой. В. Наклониться вперед, руки вытянуть вперед – вверх, голова прямо «показать» обруч. Выдох. 4– 6 раз.

4.«Приседание». И. п. Ноги на ширине ступни, обруч перед собой. В. Присесть, руки вытянуть вперед, сказать: «Сели!», вернуться в и. п. Произвольное. 4– 6 раз.

5.«Прыжки». И. п. Стоя в обруче, ноги вместе. В. Прыжки в обруче. Чередовать с ходьбой. Произвольное. По 2 раза.

6. Ходьба по обручу. И. п. Стоя на обруче. В. Ходьба по обручу. Произвольное. По 2 раза.

Комплекс № 12 (без предметов).

1.«Соглашалки».И. п. О. с., руки на поясе. В. Наклоны головы назад – вперед. Вдох - выдох. 4– 6 раз.

2.«Тяни - толкай».И. п. О. с., правая рука вперед, левая согнута в локте, ладонями вперед. В. Чередование правой и левой руки. Произвольное. 4– 6 раз.

3.«Барабаничик».И. п. Ноги на ширине плеч, руки за спиной внизу. В. Наклониться и постучать указательными пальцами по коленям, сказать: «Та – та – та!» Произвольное. 4– 6 раз.

4.«Клубочек». И. п. Лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. В. Колени подтянуть к животу, обхватить руками, голову прижать к коленям (*свернуться в клубочек*). Произвольное. 4– 6 раз.

5.«Прыжки».И. п. Ноги вместе, руки на поясе. В. Прыжки вперед – назад. Чередовать с ходьбой. Произвольное. 2 раза.

6.«Вырасту большим» (*упражнение на дыхание*).И. п. О. с. В. Руки поднять вверх, хорошо потянуться, подняться на носки; вернуться в и. п., произнести «у – у – у». 2 – 4 раза.

Комплекс № 13 (без предметов).

1.«Покажи руки».И. п. Ноги слегка расставлены, руки за спиной. В. Руки вытянуть вперед (*покажи руки*).Выдох. 4– 6 раз.

2.«Вертушка».И. п. О. с., руки отведены в стороны. В. Повороты туловища вправо – влево. Произвольное. 4– 6 раз.

3.«Маленький - большой».И. п. Присесть, руками обхватив колени (*мы маленькие*).В. Встать, руки вытянуть вверх (*мы большие*).Произвольное. 4– 6 раз.

4.«Качалочка».И. п. Лежа на спине, ноги согнуты, колени прижаты к груди. В. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям,покачаться вперед – назад на спине. Произвольное. 4– 6 раз.

5.«Спортсмен». И. п. О. с. В. Быстрый бег на месте, высоко поднимая колени. Чередовать с ходьбой. Произвольное 2 раза.

6.«Ветер» (*упражнение на дыхание*).И. п. О. с., руки на поясе. В. 1, 2 – глубоко вдохнуть; 3, 4 – губы сделать трубочкой, не быстро выдохнуть. 2 – 4 раза.

Комплекс № 14 (большой мяч).

1.«Посмотри на мяч».И. п. О. с., мяч внизу, обхват с боков. В. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него, вернуться в и. п., сказать «вниз».Произвольное. 4– 6 раз.

2.«Повороты».И. п. О. с., мяч перед грудью. В. 1 – поворот вправо;вдох,2 – и. п. ; 3 – поворот влево;вдох,4 – и. п. По 3 раза в каждую сторону.

3.«Покажи мяч».И. п. Ноги шире плеч, мяч перед собой. В. Наклониться вперед, руки вытянуть вперед,голова прямо «показать» мяч. Выдох. 4– 6 раз.

4.«Приседание».И. п. Ноги на ширине ступни, мяч перед собой. В. Присесть, руки с мячом вытянуть вперед, сказать: «Сели!», вернуться в и. п. Произвольное. 4– 6 раз.

5.«Прыжки».И. п. Мяч в обеих руках. В. Подскоки с ноги на ноги. Чередовать с ходьбой. Произвольное. По 2 раза.

6.«Покажи мяч» (*упражнение на дыхание*). И. п. О. с., мяч перед грудью. В. 1, 2 – глубоко вдохнуть;3, 4 – губы сделать трубочкой, спокойно выдохнуть, Руки с мячом вытянуть вперед (*покажи мяч*) .2 – 4 раза.

Комплекс № 15 (без предметов).

1.«Веретено».И. п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. В. Круговые движения головой в правую и левую стороны. Произвольное По 2 раза.

2.«Паровоз».И. п. О. с., руки согнуты в локтях. В. Приподнимать и опускать плечи, выполняя круговые движения руками, произнеся: «Чух – чух!».Произвольное 4– 6 раз.

3.«Насос».И. п. О. с., ноги на ширине плеч, руки внизу. В. Наклонить туловище вправо (влево, руки скользят вдоль туловища, произнося: «С – с – с!»).Произвольное. 4– 6 раз.

4.«Жук». И. п. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. В. Барахтаться, как «жук упал и встать не может. Ждет он, кто ему поможет».Произвольное 4– 6 раз.

5.«Мячик». И. п. О. с., руки на поясе. В. Прыжки на обеих ногах. Чередовать с ходьбой. Произвольное 2 раза.

6.«Вырасту большим» (*упражнение на дыхание*).И. п. О. с. В. Руки поднять вверх, хорошо потянуться, подняться на носки;Вернуться в и. п., произнести «у – у –у».2 – 4 раза.

Комплекс № 16 (погремушки).

1.«Поиграй с погремушками».И. п. Ноги слегка расставлены, руки с погремушками внизу. В. Поднять руки вверх, поиграть с погремушками. Произвольное 4– 6 раз.

2.«Покажи погремушки».И. п. Ноги шире плеч, руки с погремушками внизу. В. Наклониться вперед, руки вытянуть вперед – вверх, голова прямо «показать» погремушки. Выдох 4– 6 раз.

3.«Наклоны».И. п. Сидя ноги скрестно, руки с погремушками на поясе. В. Наклоны туловища вправо (влево, руки скользят вдоль туловища, рука правая (*левая*) вверх. Вдох. По 2 раза.

4.«Приседания».И. п. Ноги на ширине ступни, руки за спиной. В. Присесть,руки с погремушками вытянуть вперед, сказать: «Сели!»Выдох 4– 6 раз.

5.«Подскоки». И. п. О. с., руки с погремушками перед грудью. В. Прыжки на обеих ногах. Чередовать с ходьбой. Произвольное 2 раза.

6.«Подуем на погремушки» (*упражнение на дыхание*).И. п. О. с. Руки поднять вверх, хорошо потянуться, подняться на носки;Вернуться в и. п., произнести «у – у –у».2 – 4 раза.

Комплекс № 17 (без предметов).

1.«*Потягушки*».И. п. О. с., руки внизу. В. 1 – подняться на носки, руки через стороны вверх;Вдох, 2 – вернуться в и. п. Выдох 4– 6 раз.

2.«*Пловец*».И. п. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. В. Поднять правую (*левую*) руку через стороны, отвести вперед, развести корпус влево, руки опустить вниз, вернуться в и. п. Произвольное 4– 6 раз.

3.«*Насос*».И. п. О. с., ноги на ширине плеч, руки внизу. В. Наклонить туловище вправо (влево, руки скользят вдоль туловища, произнося: «С – с – с!»).Произвольное 4– 6 раз.

4.«*Птички клюют*». И. п. О. с., руки за спиной опущены. В. Присесть, пальцами постучать по коленям. Произвольное 4– 6 раз.

5.«*Мячик*». И. п. О. с., руки на поясе. В. Прыжки на обеих ногах. Чередовать с ходьбой. Произвольное 2 раза.

6.«*Вырасту большим*» (*упражнение на дыхание*).И. п. О. с. Руки поднять вверх, хорошо потянуться, подняться на носки; Вернуться в и. п., произнести «у – у –у».2 – 4 раза.