

Государственное учреждение образования «Детский сад № 33 г. Борисова»

**КАРТОТЕКА
КОМПЛЕКСОВ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
для детей группы второго раннего возраста (от 1 года 6 месяцев до 2 лет)**

Тарасик Елена Вячеславовна,
руководитель физического воспитания,
Недорезова Светлана Леонидовна,
заместитель заведующего по основной
деятельности

Борисов 2026

Цель: укрепление здоровья, обогащение и накопление двигательного опыта, формирование основ здорового образа жизни, воспитание физической культуры личности.

Задачи:

формировать умение ходить, бегать произвольно за взрослым с изменением направления движения; выполнять имитационные общеразвивающие упражнения из разных исходных положений с использованием разных предметов и без них;

развивать эмоциональный отклик при выполнении физических упражнений; умение с помощью взрослого ориентироваться в окружающем пространстве; подражать двигательным действиям;

воспитывать стремление выполнять двигательные действия со сверстниками и взрослым; побуждать к проявлению самостоятельности при выполнении физических упражнений.

ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКСОВ:

Комплекс № 1 «Цыплятки»	Без предметов
Комплекс № 2 «Игрушки»	Без предметов
Комплекс № 3 «Разноцветные флажки»	С флажком
Комплекс № 4 «Пойдём гулять»	Без предметов
Комплекс № 5 «Мячики»	С мячиком
Комплекс № 6 «Снежок»	Без предметов
Комплекс № 7 «Весёлые Кубики»	С кубиками
Комплекс № 8 «Ёлочка»	Без предметов
Комплекс № 9 «Снежки»	С султанчиками
Комплекс №10 «Весенняя зарядка»	Без предметов

Комплекс № 1 «Цыплятки» (без предметов)

содержание	дозировка	Организационно-методический комментарий
I. Вводная часть:		
ходьба за взрослым стайкой, медленный бег за взрослым	10 сек 10 сек	<i>Воспитатель – мама Курочка, зовёт детей-цыпляток гулять: Вышла курочка гулять, Свежей травки пощипать!</i>
II. Общеразвивающие упражнения:		
1 «Птички машут крыльями» И.п. – узкая стойка 1-2- руки через стороны вверх 3-4 – и.п.	3-4 раза	Покажите, какие у цыпляток крылышки!! (Плавно, медленно)
2. «Птички летают» И.п.- стойка ноги врозь, руки вверху. 1-2 – наклониться вправо 3-4 – то же в другую сторону	3-4 раза	Цыплятки учатся летать
3. «Птички клюют зёрнышки» И.п. - широкая стойка 1-3 -наклониться, пальцами постучать по полу; 4 – и.п.	3-4 раза	Цыплятки проголодались! Клюют зёрнышки!
III. Заключительная часть		
Подвижная игра «Непослушные цыплятки» Спокойная ходьба за взрослым	2 раза	<i>Дети ходят за воспитателем по кругу, по сигналу «Цыплятки разбежались!» – разбегаются</i>

Комплекс № 2 «Игрушки» (без предметов)

содержание	дозировка	Организационно-методический комментарий
I. Вводная часть:		
«Поздороваемся» ходьба за взрослым стайкой, в определённом направлении	15 сек	<i>Взрослый подводит детей к игрушкам, размещённым в разных местах группы и предлагает поздороваться с ними</i>
II. Общеразвивающие упражнения:		
1 «Говорящая кукла» И. п.: основная стойка, руки на поясе, на слова «да, да, да, да» – кивать головой на слова «нет, нет, нет, нет» – мотание головой вправо – влево	3-4 раза	Я – весёлая игрушка – да, да, да. А зовут меня – Петрушка – да, да. Лучшей куклы в мире нет, нет, нет. Это вовсе не секрет – нет, нет, нет
2. «Самолёты»	3-4 раза	Сядем мы в самолёт И отправимся в полёт,

И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны 1 – поворот вправо, руки прямые 2 – то же влево		Мы отправимся в полёт, Ты – пилот и я – пилот
3. «Петрушка» И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища 1 – присесть, руки согнуть в локтях 2 – исходное положение	3-4 раза	Мы – Петрушки, мы – Петрушки, Мы – весёлые игрушки
4. «Мячик» И. п.: основная стойка, руки произвольно 1- 8 – подпрыгивание на двух ногах	3-4 раза	Мой весёлый, звонкий мяч Ты куда пустился вскачь Жёлтый, красный, голубой – Не угнаться за тобой
III. Заключительная часть		
Игра малой подвижности «Вот как мы умеем»	1 мин	Детки хлопать все умеют Своих ручек не жалеют. Вот так, вот так (хлопают в ладоши) Детки топать все умеют Своих ножек не жалеют Вот так, вот так (топают ножкой)

Комплекс № 3 «Разноцветные флажки» (с флажком)

содержание	дозировка	Организационно-методический комментарий
I. Вводная часть:		
ходьба за взрослым стайкой с флажком в разном темпе	20 сек	Как у наших, у ребят Флаги празднично горят Руки выше поднимите И флажками помашите <i>Медленно и быстро</i>
II. Общеразвивающие упражнения:		
1. «Подняли-опустили» И. п.: стоя, флажок внизу 1-4- руку с флажком вытянуть вперёд, другую руку – на пояс, повороты вправо – влево, ноги стоят на месте; 4-8- ходьба на месте, флажок перед грудью	3-4 раза	Машем вправо, машем влево Всех друзей мы позовём Повернёмся, улыбнёмся И с флажком гулять пойдём
2. «Покажи друзьям» И. п.: сидя, флажок лежит на вытянутых ногах, ближе к стопам, руки в упоре сзади	3-4 раза	Наклонюсь, возьму флажок Помашу немножко Помашаи и ты, дружок,

1-наклониться, взять флажок 2- помахать над головой 3- положить на ноги		И верни на ножки.
3. «Постучи флажком» Присесть и постучать флажком об пол	10 сек	-Поиграем в барабанчики! Весело постучите!
Игра «Собери флажки в ведёрко»	1 раз	- Какие вы помощники, поставим флажки на место, несите в ведёрко! <i>(можно подбирать по цвету в соответствии с цветом ведёрка)</i>

Комплекс № 4 «Пойдём гулять» (без предметов)

содержание	дозировка	Организационно-методический комментарий
I.Вводная часть:		
Ходьба в парах	15 сек	Возьмите за руку своего дружочка и пойдём гулять!
II. Общеразвивающие упражнения:		
1 «Покажи ручки» Дети стоят парами лицом друг к другу. выполняют «фонарики», на последних словах хлопают в ладоши	3-4 раза	Вот у нас какие руки У меня и у друзей Наши руки не для скуки Хлопни ими поскорей.
2 «Обнимашки» И. п.: о. с., руки за спиной 1- прав. руку вперёд 2- лев. руку вперёд 3- развести руки в стороны 4- обняться; 5- взяться за руки, пошагать	3-4 раза	Раз ладошка, два ладошка Шире руки разведём Мы обнимемся немножко И вдвоём гулять пойдём
3 «Приседания» И. п.: стоя лицом друг к другу 1-4- шагать на месте 1-2 – приседания 1-2- шагать на месте	3-4 раза	По тропинке долго шли, До пенёчка дошли, Сели – посидели, Опять пошли.
4 «Прыжки» И. п.: стоя лицом друг к другу 1-4- шагать 1-4- прыжки	3-4 раза	Закончилась тропинка, Ямки пошли Прыгайте повыше Малыши.
Подвижная игра «Покружись с другом»	30 сек	<i>в медленном темпе под музыку</i>

Комплекс № 5 «Мячики» (с мячом)

содержание	дозировка	Организационно-методический комментарий
I. Вводная часть:		
Ходьба друг за другом с мячиком	10 сек	Осторожно шагайте и мячик не теряйте
Медленный бег	10 сек	
II. Общеразвивающие упражнения:		
1 «Мячики подняли» И. п.: стоя, мячик внизу в руках 1 – подняться на носочки, мячик поднять над головой 2 – вернуться в и. п.	3-4 раза	На носочки встали, Мячик вверх подняли, Постоим немножко – Опускайтесь, ножки.
2 «Повороты» И. п.: стоя, мячик внизу в руках 1- повернуться вправо, руки с мячом вытянуть вперед 2- и. п. 3 – 4 – то же влево	3-4 раза	Мячик вправо покажу, Покажу я влево Крепко мячик я держу С ним верчусь умело.
3 «Большой – маленький» И. п.: стоя, мячик на полу у ног 1 – присесть, мячик поднять над головой 2 – и. п.	3-4 раза	Мячик маленький такой На полу у ножек, Подниму над головой – Маленький я тоже.
Подвижная игра «Догони и принеси мячик» Спокойная ходьба за взрослым	1 раз	<i>Педагог катит мячи в разные стороны, предлагая детям их догнать и принести в корзину</i>

Комплекс № 6 «Снежок» (без предметов)

содержание	дозировка	Организационно-методический комментарий
I. Вводная часть:		
Ходьба друг за другом Бег за воспитателем	20 сек 10 сек	«Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок» Ах, зима, зима белоснежная пришла. Начался снегопад. Снегу каждый очень рад. Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки.
II. Общеразвивающие упражнения:		
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.	3-4 раза	В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой.

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.	3-4 раза	На снежок ты погляди, да смотри не урони.
3.«Замерзли ножки» И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз	3-4 раза	Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки.
Подвижная игра «Побежали наши ножки» На первую строчку дети бегают в рассыпную На вторую бегут к воспитателю	2 раза	Побежали наши ножки, мы погреем их немножко. Раз – два – три, раз-два – три, ты скорей ко мне беги Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра.

Комплекс № 7 «Весёлые кубики» (с кубиками)

содержание	дозировка	Организационно-методический комментарий
I. Вводная часть:		
ходьба за взрослым между кубиками, разложенными на полу	10 сек	
II. Общеразвивающие упражнения:		
1. «Поднимем – опустим» И. п.: стоя, руки с кубиками опущены 1 – поднять руки через стороны, стукнуть кубиками 2 – опустить вниз, стукнуть, 3-4– продолжить	3-4 раза	Руки поднимаем – стук Опускаем руки – стук Ещё раз поднимем – стук И опустим – стук, стук, стук.
2. «Повороты» И. п.: стоя, руки с кубиками за спиной 1 – повернуться вправо, руки с кубиками вынести вперёд, стукнуть 2 – вернуться в и. п. 3-4 – то же влево	3-4 раза	Спрячем мы с тобою Кубик за спиной Руки наперёд вернём– Кубик сразу же найдём.
3. «Приседания» И. п.: стоя, руки с кубиками перед грудью 1 – присесть, постучать по коленкам 2 – вернуться в и. п.	3-4 раза	Вместе с кубиком моим Мы присядем, посидим По коленкам постучим, Встанем, снова постоим
III. Заключительная часть		
Упражнение «Построим башенку»	1 раза	<i>Дети ставят кубик на кубик</i>

Комплекс № 8 «Елочка» (без предметов)

содержание	дозировка	Организационно-методический комментарий
I. Вводная часть:		
Ходьба друг за другом	15 сек	Чтобы нам не потеряться Нужно за верёвочку держаться. Отправляемся мы в лес, Ждет нас много в нем чудес
Ходьба с высоким подниманием колена	10 сек	По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем! По сугробам мы идем и ничуть не устаем.
II. Общеразвивающие упражнения:		
1. «Высокая елка» И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на	3-4 раза	Вот полянка, вот и лес. Вот и елка до небес. Вот она какая, Елочка большая!
2. «Украшаем елку» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки опущены вниз. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки»	3-4 раза	Мы сегодня принесли Яркие игрушки. Здесь конфеты и шары, Пряники хлопушки Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте.
3. «Радуемся елке» Упражнение «Пружинка» повороты туловища, руки на поясе	3-4 раза	Распушила елка лапы, Стала красоваться. А мальчишки и девчонки Стали улыбаться.
III. Заключительная часть		
Ходьба друг за другом, взявшись рукой за верёвочку	1 раз	Возвращаемся домой из леса! Скажем ёлочке – до свидания!

Комплекс № 9 «Снежинки» (с султанчиками)

содержание	дозировка	Организационно-методический комментарий
I. Вводная часть:		
ходьба за взрослым стайкой с султанчиками в руках с остановкой по сигналу	15 сек	<i>По сигналу «Поднимите султанчики», «помашите султанчиками»- дети выполняют упражнения в движении</i>
II. Общеразвивающие упражнения:		
1 «Ладошки» И. п.: стоя, руки опущены	3-4 раза	Кружатся под песенку Беленькие мошки

1- поднять руки вверх, помахать султанчиками 2- вытянуть руки вперёд помахать султанчиками и т.д.		И ложатся весело На мои ладошки.
2. «Повороты» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны Повороты вправо – влево, ноги стоят на месте	3-4 раза	Я снежинки покружу На своих ладошках И ребятам покажу Как кружиться можно
3. «Наклоны» И. п.: стоя, руки опущены 1 – махать руками к себе (жест приглашения) 2 – наклониться, дотронуться султанчиками до пола и т.д.	3-4 раза	Я снежинок приглашу Поиграть немножко Поиграю, положу Прямо на дорожку
4. «Кружимся – летаем» И. п.: стоя, руки на поясе 1 – кружение на носочках вокруг себя помахивая султанчиками 2 – бег врассыпную	3-4 раза 2-3 раза	Кружат весело снежинки Кружатся, не тают А подует ветерок – Весело летают.
III. Заключительная часть		
Упражнение «Снежок упал на землю»-	2 раза	<i>чередование ходьбы и приседания</i>

Комплекс № 10 «Весенняя зарядка» (без предметов)

содержание	дозировка	Организационно-методический комментарий
I. Вводная часть:		
Упражнение «Солнышко встречаем» - ходьба друг за другом, по сигналу (появление солнышка) – помахать руками	20 сек	Солнышко выглянуло из-за тучки- помашите солнышку!
II. Общеразвивающие упражнения:		
1.«Посмотри на солнышко» И.п. – узкая стойка, руки на поясе 1-2 – отвести локти назад, поднять голову вверх; 3-4 – и.п.	4-5 раз	Солнце утром рано встало Нас на улицу позвало!
2. «Дует ветерок» И.п. – стойка, ноги врозь, руки вперёд 1-2 – наклонить туловище направо, руки в стороны; 3-4 – то же в другую сторону	4-5 раз	Ветер дует нам в лицо, Закачалось деревцо
3. «Идёт дождик» И.п. – стойка, ноги врозь, руки вверх	4-5 раз	-Дождик дождик, как-кап-кап! Мокрые дорожки Дождик, дождик

1-2 – наклониться, руками коснуться пола, 3-4 – и.п.		Кап-кар-кар Мы промочим ножки
4. «Растёт травка» И.п. – лёжа на спине 1-2 ноги понять 3-4 – и.п.	4-5 раз	Дождик полил травку, выросла травка высокая!!
III. Заключительная часть		
Подвижная игра «Поймай солнечного зайчика!»	10-15 сек	<i>Игра с зеркальцем</i> Зайчик солнечный в окошко Рано утром заглянул! Поплясал на нём немножко! А потом на пол скользнул!

ЛИТЕРАТУРА

1. Мельникова, М.С. Физкультурные занятия в группах раннего возраста: от 1 года до 3 лет : учеб.-метод. пособие для педагогов учреждений дошк. образования с рус.яз.обучения / М.С.Мельникова. – Минск : Национальный институт образования, 2022. – 304 с. (Тропинка познания).

2. Лях, Н.В. Сборник подвижных игр и игровых упражнений, рекомендованных учебной программой дошкольного образования : пособие для педагогов учреждений дошк. образования /Н.В.Лях. – 2-е изд. – Минск : Зорны Верасок, 2017. – 228 с.

3. Учебная программа дошкольного образования (для учреждений дошкольного образования с русским языком обучения и воспитания) / М-но образования Респ.Беларусь. – Минск: НИО, 2023. – 380 с.