

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Новосибирска «Детский сад № 395 «МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА»**

**Картотека общеразвивающих
упражнений для детей
Младшей группы**

Инструктор по физической культуре: Белоусова Е.Н

ОРУ без предметов(2 младшая группа).

Курочки.

1. «Курочки машут крыльями». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить. Повторить 4 раза.

2. «Курочки пьют воду». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Курочки клюют зёрна» И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

ОРУ без предметов(2 младшая группа).

Нам весело.

1. «Весёлые руки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперёд, повертеть ладонями, опустить. Повторить 5 раз.

2. «Весёлые ноги». И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперёд, дотронуться до носков, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Прыжки на месте на двух ногах». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 8 прыжков на месте.

ОРУ без предметов (2 младшая группа).

Музыкальные игрушки.

1. «Погремушки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки сжаты в кулаки, поднять их вверх, потрясти ими, опустить за спину. Повторить 5 раз.
2. «Барабан». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Наклониться, постучать указательными пальцами по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. «Дудочка». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать «ду-ду-ду», встать на полную ступню, опустить руки. Повторить 5 раз.

ОРУ без предметов (2 младшая группа).

Зима.

1. «Погреем руки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, сказать «хлоп», опустить вниз. Повторить 5 раз.
2. «Погреем ноги». И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться, похлопать по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. «Попрыгаем». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 6 прыжков на 2 ногах на месте, походить на месте, вновь повторить прыжки.

ОРУ с кубиком(2 младшая группа).

1. «Раскачивание рук». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиком внизу. Раскачивать руками вперёд- назад. Повторить 2 раза.
2. «Постучи кубиком». И.п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиком внизу. Наклониться вперёд, постучать кубиком по коленям, выпрямиться. Повторить 2 раза.
3. «Положи кубик». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиком внизу. Присесть, положить кубик на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять кубик, выпрямиться. Повторить 2 раза.

ОРУ без предметов(2 младшая группа).

Зайчики.

1. «Зайчики слушают». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые в локтях руки вверх, указательные пальцы приставить к голове - «ушки», опустить руки вниз. Повторить 5 раз.
2. «Зайчики поджали лапки». И.п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к себе, обнять их руками, выпрямить ноги, опустить руки. Повторить 5 раз.
3. «Зайчики прыгают». И.п.: ноги слегка расставлены, руки- лапки- согнуты у пояса. Выполнить 6 прыжков на месте на 2 ногах, ходьба на месте. Повторить 2 раза.

ОРУ на стульях(2 младшая группа).

1. «Самолёты». И.п.: сидя на стуле, не облокачиваясь, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, ладони внизу, опустить. Повторить 5 раз.
2. «Самолёты летят». И.п.: сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руками держаться за сидение с боков. Наклониться вперёд, руки отвести назад, выпрямиться, руки опустить. Повторить 5 раз.
3. «Поднимитесь на носки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Привстать на носки, опуститься. Повторить 5 раз.

ОРУ без предметов(2 младшая группа).

Гуси.

1. «Гуси машут крыльями». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «га- га», опустить. Повторить 5 раз.
2. «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, руки отвести назад, произнести «ш- ш-ш», выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. «Гуси клюют зёрна». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки на колени, голову опустить, встать. Повторить 5 раз.
4. «Гуси полетели». И.п.: то же. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 5 раз.

ОРУ с погремушкой(2 младшая группа).

1. «Погреми погремушкой». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Раскачивание рук вперёд- назад. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.
2. «Постучи погремушкой». И.п.: ноги на ширине плеч, руки с погремушкой внизу. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук- тук», выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить те же движения.
3. «Положи погремушку». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Присесть, положить погремушку, выпрямиться. Присесть, взять погремушку, встать. Повторить упражнение, переложив погремушку в другую руку.
4. «Посмотри на погремушку». И.п.: то же. Поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить. Повторить 5 раз.

ОРУ без предметов(2 младшая группа).

1. «Деревья качаются». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки поднять вверх, немного отвести влево, потом вправо, произнести «ш-ш -ш» , опустить. Повторить 6 раз.
2. «Кусты качаются». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться влево, (вправо), выпрямиться. Повторить 6 раз.
3. «Ветер». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть, опустить. Повторить 5 раз.
4. «Воробышки прыгают». И.п.: то же. Прыжки на 2 ногах на месте. После 6 прыжков походить на месте и ещё раз повторить прыжки.

ОРУ с мячом(2 младшая группа).

1. «Подними мяч». И.п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках. Поднять мяч вверх, опустить вниз. Повторить 6 раз.
2. «Положи мяч». И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу. Наклониться, положить мяч, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Приседания». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу. Присесть, положить мяч на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать. Повторить 4 раза.
4. «Мяч вперёд». И.п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в обеих руках. Поднять мяч вперёд, опустить. Повторить 2 раза.

ОРУ без предметов (2 младшая группа).

Цветы.

1. «Соберём большой букет». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.
2. «Сорвём цветы». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Покажи цветы». И.п.: ноги слегка расставлены, руки сзади. Поднять руки вперёд, спрятать назад. Повторить 5 раз.
4. «Где ромашки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, посмотреть вперёд, опуститься. Повторить 5 раз.

ОРУ с флажком(2 младшая группа).

1. «Переложить флажок». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Поднять руки вверх, помахать флажком, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в другую руку и выполнить те же движения.
2. «Постучи флажком». И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с флажком внизу. Наклониться, постучать флажком по коленям, сказать «тук- тук», выпрямиться. Повторить 3 раза, переложить флажок в другую руку.
3. «Положи флажок». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять флажок, выпрямиться. Повторить 2 раза.
4. «Покажи флажок». И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Поднять руки вперёд, спрятать за спину. Повторить 3 раза. Переложить флажок в другую руку и выполнить те же движения.

ОРУ без предметов(2 младшая группа).

Лето.

1. «Бабочки летают». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Сорвём цветы».И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, дотронуться рукой(руками) до пола, выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. «Сдуем одуванчик». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть, произнести «ф- ф- ф», опустить. Повторить 4 раза.
4. «Кузнечики прыгают». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6 прыжков на 2 ногах, на месте, походить на месте. Повторить 2 раза.

ОРУ с 2 –я погремушками(2 младшая группа).

1. «Погреми». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушками внизу. Поднять погремушки вперёд, потрясти их, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Постучи погремушками». И.п.: ноги на ширине плеч, погремушки внизу. Наклониться, постучать погремушками по коленям, сказать «тук- тук», выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. «Раскачивание рук». И.п.: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Руки вытянуть вперёд, отвести назад. Повторить 6 раз.
4. «Положи погремушки». И.п.: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Присесть, положить погремушки на пол, встать, присесть, взять погремушки, встать. Повторить 6 раз.
5. «Покажи погремушки» И.п.: то же. Поднять погремушки вверх, опустить вниз. Повторить 5 раз.

ОРУ с обручем (2 – младшая группа).

1. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить его, вернуться в исходное положение(5 раз).

2. И.п.: стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), поднять до пояса; присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину(4-5 раз).

3. И.п.: сидя ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение(5 раз).

4. И.п.: стоя в обруче, руки на поясе. Перешагнуть через обруч и пройти вокруг него.(2 раза).

ОРУ с кубиками- 2 младшая группа.

1. И.п.: ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть ими, опустить, вернуться в исходное положение(5 раз).
2. И.п.: то же, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол , встать, выпрямиться, руки на поясе; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение(5 раз).
3. И.п.: стоя на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперёд, положить кубики подальше, выпрямиться, руки положить на пояс; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение(4-5 раз).
4. И.п.: ноги вместе, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на 2 ногах вокруг кубиков в чередовании с ходьбой на месте.(2 раза).

ОРУ без предметов (2 -младшая группа).

1. И.п.: ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль туловища. Вынести руки вперёд, хлопнуть перед собой, вернуться в исходное положение(5 раз).
2. И.п.: то же, руки на поясе. Присесть, коснуться ладонями пола, встать, вернуться в исходное положение(5 раз).
3. И.п.: сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклониться, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.(4 раза).
4. И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на 2-х ногах на месте в чередовании с ходьбой(2 раза).

ОРУ с погремушками (2 – младшая группа).

1.И.п.: ноги слегка расставлены, погремушки в опущенных руках. Руки вынести вперёд, погребеть погремушками, опустить(5 раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение(5 раз).

3.И.п.: ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, руки убрать за спину, присесть, взять погремушки, выпрямиться, убрать погремушки за спину, вернуться в исходное положение(4 раза).

4.И.п.: ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

ОРУ с кубиками(2- младшая группа).

1.И.п.: ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперёд, стукнуть ими друг о друга, опустить (5 раз).

2.И.п.: то же, кубики за спиной. Присесть , положить кубики на пол, встать, выпрямиться, руки убрать за спину, присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение(4 раза).

3.И.п.: сидя ноги скрестно, кубики в двух руках на коленях. Повернуться вправо, положить кубик сзади себя, выпрямиться. То же, в другую сторону. Повернуться вправо, взять кубик. То же, в другую сторону(по 3 раза в каждую сторону).

4.И.п.: ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с ходьбой на месте(2 раза).

ОРУ с мячом (2- младшая группа).

1.И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение(5 раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, вернуться в исходное положение(5 раз).

3.И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение(5 раз).

4. И.п.: стоя на коленях (или сидя на пятках), мяч на полу в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево(2-3 раза).

5.И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя, в чередовании с ходьбой на месте(2 раза).

ОРУ на стульях(2- младшая группа).

1.И.п.: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение(5 раз).

2.И.п.: сидя на стуле, ноги прямые врозь, руки на поясе. Наклониться, дотронуться до носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение(4 раза).

3.И.п.: стоя за спинкой стула, ноги на ширине ступни, руки лежат на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в исходное положение(5 раз).

4.И.п.: стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки опущены.Прыжки на двух ногах вокруг стула, в чередовании с ходьбой на месте(2 раза).

ОРУ с ленточками(2- младшая группа).

1.И.п.: ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить(4-5 раз).

2.И.п.: то же, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол, встать, вернуться в исходное положение(5 раз).

3.И.п.: стоя на коленях, ленточки в обеих руках внизу. Поднять ленточки вверх, покачать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение(5 раз).

4.И.п.: ноги слегка расставлены, ленточки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.(2 раза).

ОРУ с обручем(2 –младшая группа).

1.И.п.: ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах- «как воротничок».Поднять обруч вверх , руки прямые, посмотреть в обруч, опустить его, вернуться в исходное положение(5 раз).

2.И.п.: стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), поднять до пояса; присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину(4-5 раз).

3.И.п.: сидя ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение(5 раз).

4.И.п.: стоя в обруче, руки на поясе. Перешагнуть через обруч и пройти вокруг него(2 раза).

ОРУ с погремушками(2 младшая группа).

1.И.п.: ноги на ширине ступни, погремушки в обеих руках внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить, вернуться в исходное положение(5 раз).

2.И.п.: ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках за спиной. Наклониться, дотронуться погремушками до носков ног, выпрямиться(4 раза).

3.И.п.: ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, положить погремушки на пол; встать, руки положить на пояс; присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение(4-5 раз).

4.И.п.: сидя на пятках, погремушки у плеч. Повернуться вправо(влево), положить погремушку у носков ног; повернуться вправо(влево), взять погремушку, вернуться в исходное положение(по 3 раза в каждую сторону).

5.И.п.: ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у груди. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.(2 раза).

ОРУ с кольцами(2- младшая группа).

1.И.п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке опущено. Вынести руки вперед, переложить кольцо перед собой в левую руку, опустить руки(5 раз).

2.И.п.: ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, встать, руки убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в исходное положение(5 раз).

3.И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Встать на колени, поднять кольцо в прямых руках внизу. Встать на колени, поднять кольцо в прямых руках над головой, сесть на пятки, руки опустить(5 раз).

4.И.п.: ноги вместе, руки на поясе, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в чередовании с ходьбой на месте(2 раза).

ОРУ с платочками(2 – младшая группа).

1.И.п.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперёд - показать платочек, вернуться в исходное положение(5 раз).

2.И.п.: ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо- влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3.И.п.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперёд, встать, вернуться в исходное положение(5 раз).

4.И.п.: то же. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек, вернуться в исходное положение(4 раза).

5.И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на 2-х ногах на месте в чередовании с ходьбой.(2 раза).