

**Комплексы утренней гимнастики
для детей 2-3 лет**



Комплекс№1

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому.

1. «ПОТЯНУЛИСЬ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх, опустить. **Повторить:** 4 раза.

2. «ПОКЛОНИЛИСЬ»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, пальцы рук тянутся к полу, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРЫГ-СКОК

И. п.: произвольное. **Выполнение:** подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс№2

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении, медленный бег, ходьба на месте, повернуться ко взрослому.

1. «СОЛНЫШКО»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. **Повторить:** 4 раза.

2. «Т У К - Т У К»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу

Выполнение: наклон вперед, постучать ладонками по коленям.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРЯТКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу

Выполнение: присесть на корточки кисти рук положить на колени.

«дети спрятались»

Повторить: 4-5 раз.

Ходьба в произвольном направлении, на месте

Комплекс№3

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; легкий бег; ходьба на месте; повернуться ко взрослому; подойти к стульчику.

1. «ЧАСИКИ»

И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: раскачивание рук вперед-назад «тик-так»

Повторить: 4 раза.

2. «ОКОШКО»

И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «МЯЧИК»

И. п.: произвольное.

Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс №4

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте;
повернуться ко взрослому

1. « П Т И Ч К И »

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опустить.

Повторить: 4 раза.

2. « П Т И Ч К И П Ъ Ю Т »

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться.

Повторить: 4—5 раз.

3. « П Р Ы Г - С К О К »

И. п.: произвольное.

Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой

Комплекс №5

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте;
повернуться ко взрослому

1. «ХЛОПКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят
вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вперед, хлопнуть, опустить.

Повторить: 4 раза.

2. «ПЕТРУШКИ»

И. п.: ноги шире плеч, руки вниз.

Выполнение: наклон вперед, руки развести в стороны,
выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРУЖИНКИ»

И. п.: произвольное.

Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания
на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

**Комплексы утренней гимнастики
для детей 3-4 лет**



Комплекс №1

1. «П О Т Я Н У Л И С Ъ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх через стороны, опуская руки вниз, сказать: «В н и з».

Повторить: 5-6 раз.

2. «Г У С И»

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

Выполнение: наклон вперед, сказать: «Ш - ш - ш», выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз

3. «п т и ч к и»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: сесть на корточки; изобразить пальцами руки «как птичка клюет», произнести: «Клю-клю-клю».

Повторить: 5-6 раз.

4. «М Я Ч И К И»

И. п.: произвольное.

Выполнение: прыжки на месте.

Повторить: 8-10 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс №2

1. «ЛАДОШКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот»; опустить руки.

Повторить: 5 раз.

2. «ГДЕ КОЛЕНИ?»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги); сказать: «Тут»; выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

3. «ВЕЛОСИПЕД»

И. п.: лежа на спине, руки и ноги выпрямлены.

Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях — «поехали на велосипеде»; опустить ноги.

Повторить: 2-3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.

4. «ШАГАЮТ НОЖКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: Шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.

Комплекс №3

1. «ВЕТЕР КАЧАЕТ ДЕРЕВЬЯ»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: наклоны в стороны, руки вверх.

Повторить: 5-6 раз.

2. «СОБИРАЕМ ГРИБЫ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: присесть; изобразить собирание грибов; выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ЛИСТОЧКИ»

И. п.: лежа на спине, руки свободно.

Выполнение: перевернуться на живот, повернуться на спину.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ЗАЙЧИКИ»

И. п.: произвольно, руки перед грудью.

Выполнение: прыжки на месте.

Повторить: 8-10 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс №4 (с погремушкой)

1. «ПОГРЕМУШКИ»

И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с погремушкой внизу.

Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти погремушкой и опустить через стороны вниз. Опуская руки, произнести: «Динь-динь-динь». Повторить 5 раз.

2. «ПОКАЖИ СОСЕДУ»

И. п.: ноги широко расставлены, руки с погремушкой у груди.

Выполнение: поворот в сторону, руки прямо; потрясти погремушкой, сказать: «Динь-дон»; вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «Ш А Р И К»

И. п.: лежа на спине, погремушка за головой.

Выполнение: руки перевести к животу, ноги согнуть в коленях — «стать круглым, как шарик», вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме.

Повторить: 5 раз.

4. «ПОИГРАЙ-КА, ПОГРЕМУШКА»

И. п.: стоя, погремушка внизу.

Выполнение: 6-8 подскоков с одновременным потряхиванием погремушкой.

Повторить: 3 раза, чередуя с ходьбой

Комплекс №5 (с кубиком)

1. «НЕ УРОНИ КУБИК»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком за спиной.

Выполнение: руки в стороны; затем убрать руки за спину и переложить кубик в другую руку; снова руки в стороны; затем убрать руки за спину.

Повторить: 6 раз.

2. «ВНИЗ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком опущены вниз

Выполнение: наклон; положить кубик на пол между ног; выпрямиться; руки опущены; висят; кубик остается на полу; наклон; взять кубик; выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

3. «ПЕРЕВОРОТ»

И. п.: лежа на спине, руки с кубиком за головой, ноги прямые.

Выполнение: переворот на живот без помощи рук и ног, переворот на спину

Повторить: 5 раз.

4. «ПОПРЫГУНЧИКИ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, кубик на полу, руки на поясе.

Выполнение: 6-8 подскоков на месте около кубика, чередуя с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

Комплекс №6 (с султанчиком)

1. « Ж У К И П О Л Е Т Е Л И »

И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу.

Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти султанчиком

Повторить: 5 раз.

2. « К Р Ы Л Ь Я »

И. п.: ноги широко расставлены, руки с султанчиком опущены вниз

Выполнение: наклон вперед; прямые руки в стороны «крылья»; выпрямиться;

Повторить: 4 раза.

3. « Ж У К И »

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, султанчик водной руке.

Выполнение: на слово « жуки » быстро сгибать и разгибать ноги, поднятые вверх; на слово « сон » — опустить руки и ноги.

Повторить: по 5-10 секунд 3 раза.

4. « К У З Н Е Ч И К И »

И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу.

Выполнение: 8-10 прыжков-«кузнечиков», чередуя их с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

**Комплексы утренней гимнастики
для детей 4-5 лет**



Комплекс №1

«Потанцуем!»

1. «ВСТРЕТИЛИСЬ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 — руки развести в стороны, улыбнуться, сказать: «Ах!». 2 — опустить руки.

Повторить: 4 раза.

2. «ПОВОРОТЫ»

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

Выполнение: 1 — поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2 — вернуться в и. п. То же в левую сторону.

Повторить: по 3 раза.

3. «ПРИТОПЫ»

И. п.: стоя, ступни параллельно, руки на поясе

Выполнение: 1 — поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть ногой, сказать «Топ!»; 2 - вернуться в и. п. То же другой ногой.

Повторить: по 3 раза каждой ногой

4. «ПРУЖИНКИ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки опущены.

Выполнение: 8-10 полуприседаний, разводя колени в сто

согнутые в локтях: кисти рук изображают фонарики

Комплекс №2

1. «ХЛОПКИ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. **Выполнение:** 1 — руки в стороны. 2 - поднять руки над головой, хлопнуть два раза. 3 — вернуться **Повторить:** 4 раза.

2. «НАКЛОНЫ»

Выполнение: 1 — наклон вперед, хлопнуть перед ногами. 2 — хлопнуть ладонями по полу как можно дальше. 3 — хлопнуть ладонями перед ногами. 4 — вернуться **Повторить:** 4 раза.

3. «ПРУЖИНКА И ПРИСЕДАНИЕ»

И. п.: стоя, ноги в основной стойке — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Выполнение: 1-2 — пружинки. 3 — приседание. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

4. «НЕВАЛЯШКА»

И. п.: лежа на спине, руки на затылке.

Выполнение: 1-2 — локти выставить вперед (руки на затылке), поворот на бок. 3 — поворот на спину. 4-5 — локти выставить вперед (руки на затылке), поворот на другой бок. 6 - вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

5. «ПОДПРЫГИВАНИЕ С ПОВОРОТОМ»

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

Выполнение: 8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя; прыгать легко, высоко. Ходьба на месте. **Повторить:** 3 раза.

Комплекс №3 (с кубиками)

1. «КУБИК О КУБИК»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики за спиной.

Выполнение: 1 — кубики вперед. 2 — стукнуть кубиком о кубик, сказать: «Т у к». 3 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

2. «НАКЛОН»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками перед грудью.

Выполнение: 1 - наклон вперед, кубики в стороны. 2
вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

4. «БРЕВНЫШКО»

И. п.: лежа на животе, руки с кубиками выпрямлены за головой.

Выполнение: 1-2 — поворот на бок, на живот (без помощи рук и ног). 3-4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

3. «ГОРКА»

И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела, держать кубики в руках, ноги выпрямлены.

Выполнение: 1 — согнуть ноги в коленях — «горка». 2 —
вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

5. «ПОДСКОКИ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, кубики на полу.

Выполнение: 8-10 подскоков около кубиков, чередуя прыжки с
ходьбой.

Повторить: 3 раза.

Комплекс №4 (с обручем)

1. «ОБРУЧ В ВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены.

Выполнение: 1 — обруч вперед. 2 — обруч вверх, посмотреть в обруч. 3 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

2. «ПОВОРОТ»

Выполнение: 1 — обруч вперед. 2 — поворот в сторону, обруч перед собой. 3 — вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ПРИСЕДАНИЕ»

И. п.: ноги параллельно, обруч в вытянутых руках перед грудью.

Выполнение: 1 - присесть, обруч поставить на пол, сказать: «Вниз». 2 - вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

4. «ШОФЕРЫ»

И. п.: ноги параллельно, обруч в руках внизу.

Выполнение: 1 — поднять руки вперед, обруч перед собой «держим руль». 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

Комплекс №5 (с мячом среднего диаметра — 15 см)

1. « М Я Ч В В Е Р Х »

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч держать двумя руками внизу.

Выполнение: 1 - руки с мячом вверх, прогнуться, посмотреть на мяч.

2 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

2. « НА К Л О Н Ы С М Я Ч О М »

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.

Выполнение: 1 — поднять мяч вверх. 2 — наклон в правую сторону, руки прямые, мяч в руках над головой. 3 - вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. « П О В О Р О Т С М Я Ч О М »

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки с мячом впереди

Выполнение: 1 - поворот в правую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать. 2 - вернуться в и. п.; 3 — поворот в левую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

4. « П Р И С Е Д А Н И Е »

И. п.: ноги параллельно, мяч держим двумя руками внизу.

Выполнение: 1 — присесть; мяч в прямых руках перед собой; спину держать прямо; смотреть вперед. 2 — вернуться в и.п.

Повторить: 5 раз.

5. « П Е Р Е Л О Ж И М Я Ч »

И. п.: ноги параллельно, обе руки опущены вниз, в правой – мяч.

Выполнение: 1 — поднять обе руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 - вернуться в и. п. (мяч в левой руке). 3 - поднять обе руки вперед, переложить мяч в правую руку. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

Комплекс №6 (сленotchками),

1. «ВОЛНЫ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз.

Выполнение: 1 - руки с ленточками вперед. 2-3 — движение одновременно обеими руками вверх-вниз. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза

2. «НАКЛОН»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз.

Выполнение: 1 — наклон вперед; обе прямые руки с ленточками отвести назад; голову не наклонять; смотреть прямо; колени не сгибать. 2 - вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

3. «ПАУЧКИ-КРЕСТОНОСЦЫ»

И. п.: лежа на спине, руки с ленточками вдоль тела, ноги выпрямлены.

Выполнение: 1 — одновременно поднять руки и ноги, стараясь делать скрестные махи. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 3 раза.

4. «ПРИСЕДАНИЯ»

И. п.: основная стойка, руки с ленточками опущены вниз.

Выполнение: 1 — присесть на носках, колени в стороны; руки с ленточками перед собой. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

5. «ВПЕРЕД-НАЗАД»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками внизу.

Выполнение: 1-3 - махи руками: одна рука вперед, другая назад, 4 - вернуться в и. п.

Повторить: 3 раза.

**Комплексы утренней гимнастики
для детей 5-6 лет**



Комплекс№1

1 . « У Ш К И »

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.

Выполнение: 1 — наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать. 2 — вернуться в и. п. 3 — наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

2 . « НА К Л О Н Ы - П Р У Ж И Н К И »

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 — поднять руки вверх. 2-5 — пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать. 6 — вернуться в и. п. **Повторить:** 4 раза.

3 . « С Т Р У Н К А »

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: 1 — подняться на носки, вытянуться вверх — как струнка. 2 — вернуться в и. п. **Повторить:** 5 раз.

4 . « Д О С Т А Н Ь Д О П Я Т К И »

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены, висят.

Выполнение: 1 — прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. 2 — вернуться в и. п. 3 — то же для левой руки и ноги. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 2 раза в каждую сторону.

5 . « Л О Ш А Д К И »

И. п.: основная стойка, прямые руки впереди.

Выполнение: 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 2 — вернуться в и. п. 3 — поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза каждой ногой.

6 . « П О Д С К О К И »

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: 1-10 — подскоки на двух ногах.

Ходьба на месте с махами руками (марширование). **Повторить:** 3 раза.

Комплекс №2 (игровой) «Путешествие по морю-океану»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: « И Д Е М Н А П Р И С Т А Н Ь »

Ходьба по кругу (вперед-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперед, на носках, на пятках, по-медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Легкий бег (можно на месте)

1 . «ГДЕ КОРАБЛЬ?»

И. п.: основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед.

Выполнение: 1 — поворот головы вправо. 2 — вернуться в и.п. 3 - поворот головы влево. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

2 . «Б А Г А Ж»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 — кисти рук сжать в кулаки. 2 — обе руки поднять в стороны. 3 — руки опустить. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

3 . «М А Ч Т А»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх. 3-4 — правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх.

Повторить: 4-5 раз.

4 . «В В Е Р Х - В Н И З»

И. п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти.

Выполнение: 1 — поднять обе ноги вверх. 2 — вернуться в и. п.

Комплекс №3 (игровой) «На корабле»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Взрослый сообщает детям, что сегодня зарядка будет проходить на корабле.

1. «ПО ВЕРЕВОЧНОЙ ЛЕСТНИЦЕ»

Взрослый: «Поднимемся по веревочной лестнице». Потом объясняет упражнение и показывает движения.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до нее локтем правой руки. 3-4 — поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до нее локтем левой руки.

Повторить: 6 раз.

2. «КАЧКА»

Взрослый объясняет: «Корабль плывет по волнам, поэтому совсем не удивительно, что палуба под ногами качается».

И. п.: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе.

Выполнение: 1 — перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене; левую ногу на носок. 2 — вернуться в и. п. 3 — перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене; правую ногу на носок. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «РЫБКА»

Взрослый спрашивает: «Каких животных мы обязательно увидим в море?» Дети отвечают. Взрослый: «Правильно! Конечно же, много рыбок».

И. п.: лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед.

Выполнение: 1-2 — одновременно поднять прямые руки и ноги; потянуться вверх. 3-4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

4. «ПАЛУБА — ТРЮМ»

Взрослый: «Сейчас мы поиграем в игру "Палуба — трюм"».

Когда я говорю: "Палуба" — вы выпрямляетесь, а когда

говорю: "Трюм" — вы приседаете. Слово "трюм" произносите вместе со мной».

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: 1 - присесть на носках, спина прямая, колени в стороны, руки вперед. (Взрослый и дети произносят: «Трюм».) 2 — вернуться в и. п. (Взрослый произносит: «Палуба».)

Повторить: 6-8 раз.

5. «М А Я К»

Взрослый рассказывает: «На берегу часто можно увидеть маяки. Маяк нужен для того, чтобы его огонь освещал кораблям путь».

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 - прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сделать хлопок над головой.

(Взрослый произносит: «Огонь зажегся».) 2 — вернуться в и. п.

(Взрослый произносит: «Огонь погас».)

Повторить: 6-8 раз.

Заключительная часть

Взрослый: «Вот, и окончилось наше путешествие.

Возвращаемся домой». Завершает комплекс ходьба с

упражнениями для рук: руки вперед, руки за голову, руки в стороны и т.д.

Продолжительность: до 1 минуты.

Комплекс №4 (игровой) «Цапля»

1. «ЦАПЛЯ МАШЕТ КРЫЛЬЯМИ»

И. п.: основная стойка.

Выполнение: 1-3 - подняв руки в стороны, сделать ими на уровне плеч три волнообразных движения, слегка сгибая и выпрямляя локти. При сгибании локтей кисти рук опускаются, при выпрямлении — поднимаются. 4 — волнообразным движением выпрямить руки. 5-6 — медленно опустить руки, согнутые в локтях, через стороны со словом «вни-и-и-з» (выдох); кисти рук при этом слегка приподняты. 7 — выдержка.

Повторить: 4 раза в медленном темпе.

2. «ЦАПЛЯ ХЛОПАЕТ КРЫЛЬЯМИ»

И. п.: ноги шире плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 — поворот туловища в левую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижно. 2 — вернуться в и. п. 3 — поворот туловища в правую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижны. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

3. «ЦАПЛЯ КЛАНЯЕТСЯ»

И. п.: ноги шире плеч, руки опущены, висят.

Выполнение: 1 — наклон вперед, прямые руки одновременно отводятся назад, колени не сгибать, смотреть вперед. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 6 раз.

4. «ЦАПЛЯ СТОИТ НА ОДНОЙ НОГЕ»

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Комплекс №5 (гимнастической палкой)

1. «ПАЛКУ ВВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать ее хватом ближе к концам) — опущена вниз.

Выполнение: 1 — прямыми руками поднять палку вверх. 2 — опустить палку на плечи. 3 — прямыми руками поднять палку вверх. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

2. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой опущены.

Выполнение: 1 — наклон вперед, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

3. «ПОВОРОТЫ»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой впереди.

Выполнение: 1 — поворот в правую сторону, руки с палкой не опускать, сказать: «вправо». 2 — вернуться в и. п. то же в левую сторону, сказать: «влево». 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

4. «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу.

Выполнение: 1 — держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) правой ногой; голову не опускать. 2 — вернуться в и. п. 3 — держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) левой ногой; голову не опускать. 4 — вернуться в и. п. ¹

Повторить: 3 раза каждой ногой.

5. «ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу.

Выполнение: 1 – 10 – прыжки на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть вприрод, развернуться)

Ходьба с махами руками (марширование). **Повторить:** 3 раза.

Комплекс №6 (косичкой — шнуром длиной 60-70 см)

1. «КОСИЧКУ ВВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичку держать обеими руками за спиной вниз.

Выполнение: 1 — поднять косичку назад-вверх, голову не опускать, руки прямо, движение от плеча. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

2. «НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с косичкой опущены.

Выполнение: 1 — поднять прямые руки с косичкой вверх. 2 — наклон в левую сторону, руки держать над головой, локти не сгибать. 3 — выпрямиться, руки с косичкой вверху. 4 — вернуться в и. п. То же в правую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ТРЕУГОЛЬНИК»

И. п.: лежа на спине, косичка в опущенных руках (на бедрах).

Выполнение: 1 — одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до косички (сделать «треугольник»), плечи от пола не отрывать. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

4. «ПЕРЕЛОЖИ КОСИЧКУ»

И. п.: основная стойка, косичка в правой руке, руки опущены, висят.

Выполнение: 1 — руки в стороны. 2 — соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку. 3 — руки

в стороны. 4 — вернуться в и. п. То же другой рукой.

Повторить: 3 раза каждой рукой.

5. «ПОЛОЖИ КОСИЧКУ ДАЛЬШЕ»

И. п.: ноги шире плеч, косичка в обеих руках, внизу.

Выполнение: 1 — наклон, положить косичку как можно дальше перед собой, колени не сгибать. 2 — выпрямиться, руки опущены. 3 — наклон вперед, поднять косичку. 4 — выпрямиться.

Повторить: 3 раза.

6. «ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ КОСИЧКУ»

И. п.: основная стойка боком к косичке, косичка лежит на полу.

Выполнение: 1-8 прыжки двумя ногами боком через косичку, немного продвигаясь вперед. Ходьба, руки на поясе.

Повторить: 3 раза.

Комплексы утренней гимнастики для детей 6-7 лет



Комплекс №1

1. «СОСНА»

И. п.: основная стойка, руки опущены.

Выполнение: 1-2 - поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться, вдох, 2 – вернуться в и.п. 3-4 – плавно опустить руки вниз, выдох.

Повторить: 5 раз.

2. «ВЕТЕР»

И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Выполнение: 1 - поднять руки дугами вверх, хлопок над головой, вдох. 2-3 — наклон вниз, приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

3. «ГОРКА»

И. п.: лежа на полу, руки в стороны, ноги выпрямлены.

Выполнение: 1-2 - скользя ступнями ног по полу, подтянуть их к ягодицам. 3-4 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

4. «МАЯТНИК»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — руки в стороны, вдох. 3-4 — наклон, не сгибая коленей; опущенными прямыми руками одновременно выполнить движение вперед-назад, выдох; и. п.

Повторить: 6 раз.

5. «КАЧАЛКА»

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела.

Выполнение: 1 — обхватить руками колени, голову наклонить. 2-3 — сделать несколько перекатов на спине вперед-назад. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 3 раза.

б. «НА ОДНОЙ НОЖКЕ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: 1-5 — подскоки на правой ноге. 6-10 — подскоки на левой ноге.

Повторить: 3 раза.

Комплекс №2 (с использованием стены)

1. «СОЛНЫШКО»

И. п.: основная стойка, лицом к стене, руки опущены.

Выполнение: 1-2 - вверх, вдох. 3-4 — вернуться в и. п., выдох.

Повторить: 5 раз.

2. «ШАГАЕМ РУКАМИ ПО СТЕНЕ»

И. п.: основная стойка, лицом к стене (на расстоянии шага от стены) руки касаются стены на уровне груди.

Выполнение: 1—4 — перебирая руками по стене, наклониться до пола, — выдох. 5-8 — то же движение, но выпрямляясь, — вдох.

Повторить: 4 раза.

3. «СЛЕДЫ»

И. п.: основная стойка, лицом к стене, руки на поясе.

Выполнение: 1 — поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ступней стены, выдох. 2 — вернуться в и. п., вдох. 3 — то же другой ногой. 4 — вернуться в и. п. **Повторить:** по 3 раза каждой ногой.

4. «НОЖНИЦЫ»

И. п.: основная стойка, спиной к стене, руки в стороны, касаться ладонями стены.

Выполнение: 1 - прямые руки скрестно перед грудью, выдох. 2 — вернуться в и. п., касаясь ладонями стены, вдох

Повторить: 4-5 раз.

4. «ШАГАЕМ ПОГАМИ ПО СТЕНЕ»

И. п.: сидя лицом к стене, ноги согнуты, ступни прижаты к

Комплекс №3 (с детскими гантелями)

1. «ГАНТЕЛИ В ВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках

Выполнение: 1 – поднять гантели прямыми руками через стороны вверх. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

2. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

Выполнение: 1 — наклон вперед, гантели в прямых руках держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 - вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

3. «ПОВОРОТЫ»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

Выполнение: 1 - руки в стороны, поворот вправо, гантели не опускать, сказать: «Вправо». 2 — вернуться в и. п. 3 то же в левую сторону, сказать: «Влево». 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону

4. «МАЯТНИК»

И. п.: стоя, ноги параллельно, гантели в руках внизу.

Выполнение: 1-3 - руки в стороны, махи прямой ногой вперед-назад. 4 — вернуться в и. п. То же другой ногой.

Повторить: по 3 раза каждой ногой.

5. «ВОКРУГ»

И. п.: ноги параллельно, руки на поясе, гантели на полу.

Выполнение: Ю— прыжки на двух ногах вокруг гантелей Ходьба с махами руками (марширование).

Повторить: 3 раза.

Комплекс №4 (снятом малого диаметра—прыгуном)

1. «ПРЫГУНОК ВВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, висят, мячик в одной руке.

Выполнение: 1 - поднять прямые руки через стороны вверх, голову не опускать, приподняться на носки; переложить мячик из одной руки в другую. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

2. «ПОВОРОТЫ»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки перед грудью, мячик в одной руке.

Выполнение: 1 — поворот вправо, рывок в правую сторону, прямые руки развести в стороны. 2 — вернуться в и. п., переложить мячик в другую руку. 3 — то же в левую сторону. 4 — вернуться в и. п. То же в правую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ПРОКАТЫВАНИЕ»

И. п.: сидя по-турецки, руки опущены, висят, правая рука на мяче, который лежит на полу.

Выполнение: 1 — наклониться вправо, провести мячом по полу как можно дальше от себя. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

4. «ПЕРЕЛОЖИ ПРЫГУНОК»

И. п.: стоя, мячик в правой руке, руки опущены.

