

Комплексы утренней гимнастики в подготовительной группе

без предметов №1

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег в медленном темпе (120 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), ходьба широким шагом (10 м.), бег на носках (20 с.), бег с подскоками (20 с.), ходьба на пятках (10 м), ходьба мелким шагом (10м.) бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), бег широким шагом (20 с.) ходьба перестроение в три колонны.

Упражнения без предметов.

1. «Наклоны»

И.п. – о.с. наклон головы вперед назад 8 раз.

2. «Хлопок вверх»

И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу. 1 - Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; 2 - опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (8 раз).

3. «Повороты»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (8 раз).

4. «Приседание»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - Присесть, вынести руки вперед; 2 - встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (8 раз).

5. «Наклоны»

И. п. — стойка ноги врозь, руки за спиной. 1 - Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; 2 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (8 раз).

6. «Сест»

И. п. — стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 — сесть справа (слева) на бедро, руки вперед; вернуться в исходное положение (8 раз).

7. «Уголок»

И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять вперед-вверх прямые ноги — уголок; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз)

8. «Прыжки»

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 3 раза с небольшой паузой.

с мячом большого диаметра №2

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег в медленном темпе (120 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), ходьба широким шагом (10 м.), бег на носках (20 с.), бег с подскоками (20 с.), ходьба на пятках (10 м), ходьба мелким шагом (10м.) бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), бег широким шагом (20 с.) ходьба перестроение в три колонны.

Упражнения с мячом большого диаметра

1. «Мяч вверх»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 — согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).

2.«Приседание»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (8 раз).

3.«Наклон»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение (8раз).

4. «Подкидывание мяча»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; подкидывать вверх мяч и ловить. 20 раз подряд

5.«Ловля после отскока»

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки, отпустить мяч, поймать двумя руками после отскока.

6.«Лодочка»

И.п. — лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1-3 - поднять руки вверх, посмотреть на мяч; 4 — и.п. 8 раз

7. «Наклон сидя»

И.п. — сидя, ноги широко разведены, мяч между ног. 1—2 — катить мяч вперед, ноги не сгибать; 3-4 — катить мяч назад.

8. «Прыжки»

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. 8 раз

9.«Кружение»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Кружение вправо и влево 4 раза

с гимнастической палкой №3

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег в медленном темпе (120 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), ходьба широким шагом (10 м.) бег на носках (20 с.), бег с подскоками (20 с.), ходьба на пятках (10 м), ходьба мелким шагом (10м.) бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), бег широким шагом (20 с.) ходьба перестроение в три колонны.

Упражнения с гимнастической палкой

1. «Палка вверх»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (8 раз).

2.«Палка вверх, отставить носок»

И.п. — о.с., палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх - назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 — и.п. 8 раз

3.«Приседание»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение(8 раз).

4.«Наклон»

И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (8 раз).

5.«Качели»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (8 раз).

6.«Массаж»

И.п. — стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой. 8 раз

7.«Прыжки»

И. п. — стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки — ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8,затем небольшая пауза, повторить упражнение

с обручем №4

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (120 с.), ходьба с широкими выпадами (10 м.), ходьба спиной вперед (10 м.) бег на носках (20 с.), бег с подскоками (20 с.), ходьба на высоких четвереньках (10м.) бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), бег широким шагом (20 с.) ходьба перестроение в три колонны.

Упражнения с обручем

1. «Обруч вверх»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 — поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).

2. «Поднять обруч»

И. п. — стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1 — присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 — присесть, положить обруч (рис. 13); 4 — встать, вернуться в исходное положение (8 раз).

3. «Уголок»

И. п. — сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 — выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 — поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).

4. «Повороты»

И. п. — стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).

5. «Кручение»

И.п. — стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой 3 раз

6. «Массаж»

И.п. — стоя, обруч лежит на полу. Поднять его пальцами правой ноги, то же повторить левой ногой. 3 раза

7. «Разминаем стопы»

И.п. — стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, ходьба по обручу пятками. 2 круга

8. «Прыжки»

И. п. — стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.

в парах №5

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег в медленном темпе (120 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), ходьба широким шагом (10 м.), бег на носках (20 с.), бег с подскоками (20 с.), ходьба на пятках (10 м), ходьба мелким шагом (10м.) бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), бег широким шагом (20 с.) ходьба перестроение в три колонны.

Упражнения в парах

«Руки вверх»

1. И. п. — основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 - руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

«Приседание»

2. И. п. — То же. 1-2 — поочередное приседание, не отпуская рук партнера; 3-4 - вернуться в исходное положение (8 раз).

«Повороты»

3. И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (6 раз).

«Качаем пресс»

4. И. п. — лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1-2 — поочередно приседать; 3-4 — исходное положение (8 раз).

«Выпады»

5. И. п. — основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 — выпад вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же влево (8 раз).

«Наклон»

6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1— наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх; 2 — исходное положение (8 раз).

«Ласточка»

7. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1-2 — поочередно поднимать ногу (правую или левую) — ласточка (по 6 раз каждый).

«Прыжки»

8. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, держась за руки.
1-2 — прыжки. — 8 раз.

с обручем №6

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (120 с.), ходьба с широкими выпадами (10 м.), ходьба спиной вперед (10 м.) бег на носках (20 с.), бег с подскоками (20 с.), ходьба на высоких четвереньках (10м.) бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), бег широким шагом (20 с.) ходьба перестроение в три колонны.

Упражнения с обручем

1.«Обруч вверх»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 — поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).

2. «Поднять обруч»

И. п. — стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1 — присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 — присесть, положить обруч (рис. 13); 4 — встать, вернуться в исходное положение (8 раз).

3. «Уголок»

И. п. — сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 — выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 — поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).

4.«Выпады»

И.п. – стоя, обруч стоит внизу в обеих руках. 1 – выпад левой ногой, продеть через обруч, 2 – и.п. 3 – тоже с левой ногой. 8 раз

5. «Кручение»

И.п. — стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой 3 раз

6. «Массаж»

И.п. — стоя, обруч лежит на полу. Поднять его пальцами правой ноги, то же повторить левой ногой. 3 раза

7. «Разминаем стопы»

И.п. — стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, ходьба по обручу пятками. 2 круга

8. «Прыжки»

И. п. — стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.

с лентами №7

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег со сменой ведущего (60 с), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба на внутренних сторонах стоп (10 м.) бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег с выбросом прямых ног вперед (20 с.), ходьба приставным шагом в сторону (10 м), ходьба приставным шагом прямо (10м.) ходьба с перекатом с пятки на носок (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны., смыкание и размыкание приставным шагом

Упражнения с лентами

«Наклоны головы»

1. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – наклон головы вперед, 2 – наклон головы назад. 8 раз

«Ленты вверх»

2. И.п. – о.с. ленту опущены. 1 –поднять ленты вверх, правую ногу отставить на носочек назад., 2 – и.п. 3 – то же с левой ногой. 8 раз

«Солнце»

3. И.п. – о.с. 1 – 4 круговые движения рук в правую сторону, руки параллельны. 1 – 8 в левую. 4 раза

«Ручеек»

4. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – выпрямить руки перед грудью, 2 – 8 – движения рук вверх вниз перед грудью. 9 – 10 – и.п. 4 раза

«Наклон»

5. И. п. — стойка ноги врозь, ленты внизу. 1-2 — наклон вперед, ленты вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).

«Наклон в стороны»

6. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, 1 – наклон вправо, 2 – и.п.. 3 – наклон в лево, 4 – и.п. 5 – 6 раз.

«Качелька»

7. И.п. – лежа на полу ленты вытянуты вперед, 1 – прогнуться поднять ноги и руки, 2 – и.п. 8 раз.

«Прыжки»

8. И.п. – прыжки вперед – назад . 8 раз.

с гимнастической палкой №8

Построение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег со сменой ведущего (60 с), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба на внутренних сторонах стоп (10 м.), бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег с выбросом прямых ног вперед (20 с.), ходьба приставным шагом в сторону (10 м), ходьба приставным шагом прямо (10м.) ходьба с перекатом с пятки на носок (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.

Упражнения с палкой

1. «Палку вверх»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (8 раз).

2. «Потягушки»

И.п. — о.с., палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх - назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 — и.п. 8 раз

3. «Приседание»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение(8 раз).

4. «Наклон»

И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (8 раз).

5. «Наклон в стороны»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (8 раз).

6. «Массаж»

И.п. — стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой. 8 раз

7. «Сгибание ног»

И.п. — сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. 1 - поднять ноги и перенести их через палку; 2 — и.п. 8 раз

8. «Прыжки»

И. п. — стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки — ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза, повторить упражнение

9. Упражнение на релаксацию «Вдох - выдох»