

Комплексы

утренней гимнастики

для детей подготовительной к школе группы 6-7 лет



Задачи:

1. Настроить, “зарядить” организм ребенка на весь предстоящий день
2. Формировать правильную осанку и воспитывать умение сохранять ее в различных видах деятельности.
3. Содействовать профилактике плоскостопия.
4. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.
5. Упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
6. Профилактика простудных заболеваний и травматизма.
7. Сохранять и укреплять здоровье детей, костно-мышечную, дыхательную системы
8. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Все упражнения выполняются 7-9 раз, прыжки повторяются 3-4 раза.

Основная стойка для детей 6-7 лет – пятки вместе, носки врозь.



Комплекс утренней гимнастики №1

I. Ходьба змейкой, бег с выбрасыванием вперед прямых ног

II. Упражнения «Самолеты»

- «Заводим мотор» И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу 1-8 – вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг др.) перед грудью, произносить «р-р-р», затем вернуться в и. п.
- «Пропеллер» И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу 1-8 – круговые вращения прямыми руками вперед (повт. 2 раза)
- «Путь свободен» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот направо, руки в стороны, 2- и. п., то же влево
- «Самолеты летят» И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны . 1- наклониться вправо, 2- и. п., 3- наклониться влево, 4- и. п.
- «Турбулентность (тряска в воздухе)» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте
- «Самолеты приземлились».И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу 1- выпад вперед правой ногой, руки в стороны, 2- и. п., то же л. Ногой

III. Ходьба и легкий бег спиной вперед, ходьба.



Комплекс утренней гимнастики №2

I. Ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, легкий бег.

II. Упражнения с малым мячом

- «Переложи мяч» И. П.: основная стойка, мяч в правой руке. 1- руки вперёд, переложить мяч в левую руку; 2 – переложить мяч в правую руку за спиной; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.

- «Наклоны вперёд» И. П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- наклон вперёд; 2- 3- прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 - и. п.

- «Прокати мяч» И. П.: сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. .1- 2 – прокатить мяч вправо подальше от себя; 3 – 4 - прокатить мяч обратно в и.п. .Переложить мяч в левую руку. То же влево.

- «Ногу вверх» И. П.: лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой.

1- поднять правую ногу вверх, коснуться мячом, 2- и. п. То же левой ногой.

III. Ходьба.



Комплекс утренней гимнастики №3

I. Ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, легкий бег.

II. Упражнения с короткой скакалкой

- «Скакалку на плечи». И. П.: стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-скакалку вверх; 2 – опустить скакалку за голову, на плечи; 3 – скакалку вверх; 4 – и.п.

- «Наклоны в стороны» И. П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх; 2- наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п.

- «Наклоны вперед».И. П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу.

скакалку вверх; 2- наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 - и. п.

- «Ногу вверх».И. П.: лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1- 2 –поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3 –4 - и. п.

- «Прогни спинку».И. П.: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, скакалку вверх; 2- вернуться в и. п.

- «Прыжки» .Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией из 10-15 прыжков, затем пауза и повторить прыжки.

III. Ходьба.



Комплекс утренней гимнастики №4

I. Ходьба и бег.

II. Упражнения с обручем

- «Обруч вверх». И. П.: основная стойка, обруч внизу. 1- обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – то же левой ногой.
- «Приседания». И. П.: осн стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1- присесть, обруч в сторону; 2 – и.п., взять обруч в л. руку. То же влево.
- «Повороты». И. П.: стойка ноги на шир. плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1- поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – и. То же влево.
- «Обруч на колени». И. П.: лёжа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1- 2- согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3 – 4 – и.п.
- «Прыжки». И. П.: стоя перед обручем, руки вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки.

Выполняется под счёт воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

III. Ходьба.



Комплекс утренней гимнастики №5

I. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу.

II. Упражнения с малым мячом

- «Мяч в сторону» И. П.: осн стойка, мяч в п руке. 1- руки в стороны; 2 – руки вниз, переложить мяч в л руку; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.
- «Повороты» И. П.: стойка ноги врозь, мяч в п руке. 1- 2 – поворот вправо, ударить мяч о пол и поймать его; 3 – 4 – то же влево.
- «Приседания». И. П.: стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1- присесть, ударить мячом о пол; 2– и.п.
- «Наклоны вперёд» И. П.: сидя ноги врозь, мяч в п руке. 1- мяч вверх; 2– наклон вперёд, к п ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – и.п.
- «Ногу вверх» И. П.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1- 2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; 3 - 4– и.п.

III. Ходьба.



Комплекс утренней гимнастики №6

I. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу.

II. Упражнения «Цапля»

- «Цапля машет крыльями» И. П.: ноги вместе, руки внизу 1- поднять прямые руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, 2- и. п.
- «Цапля достает лягушку из болота» И. П.: ноги на ш. п., л рука на поясе, правая внизу. 1- наклониться вправо, дотронуться п рукой до носка ноги, 2- и. п., то же с л рукой
- «Цапля стоит на одной ноге» И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- поднять согнутую в колене п ногу, руки в стороны, 2- и. п., то же с левой ногой
- «Цапля глотает лягушку» И. П.: сидя на коленях, руки внизу . 1- подняться на коленях, руки вверх, хлопнуть в ладоши, . 2- и. п.
- «Цапля стоит в камышах» И. П.: ноги вместе, руки на поясе
1- наклон вправо (влево), 2- и. п.
- «Цапля прыгает» И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе
1-8 - прыжки на правой - левой ноге попеременно

III. Ходьба .



Комплекс утренней гимнастики №7

I. Ходьба, на сигнал: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» помахать руками. Ходьба и бег врассыпную.

II. Упражнения «Мы дружим со спортом»

- «Бег на месте» И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.)
- «Силачи» И. П.: ноги на ш. плеч руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- и. п.
- «Боковая растяжка» И.П.:ноги на ш. п., руки на поясе 1- наклон вправо, левая рука над головой, 2- и. п., то же в другую сторону
- «Посмотри за спину» И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе 1- поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину, 2- и. п. То же в другую сторону
- «Выпады в стороны» И. П.: ноги вместе, руки на поясе 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2- и. п. То же влево
- «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-3- прыжки на месте, 4- прыгнуть как можно выше

III. Ходьба и легкий бег спиной вперед, ходьба.



Комплекс утренней гимнастики №8

I. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.

II. Упражнения с мячом большого диаметра

- «Мяч вверх» И. П.: основная стойка, мяч внизу. 1- мяч вперёд, 2 – мяч вверх, 3 – мяч вперёд, 4 – и.п.
- «Наклоны» И. П.: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1- наклониться вперёд к правой ноге; 2-3 - прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4- и. п.
- «Приседания» И. П.: основная стойка, мяч в согнутых руках у груди.. 1- 2 – присесть, мяч вперёд, руки прямые; 3 – 4 – верн. в и. п.
- «Прокати мяч» И. П.: стойка на коленях, мяч на полу. 1- 4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в и. п.. То же с поворотом влево.
- «Поймай мяч» И. П.: стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

III. Ходьба и легкий бег спиной вперед, ходьба.



Комплекс утренней гимнастики №9

I. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.

II. Упражнения с обручем

- «Обруч вверх». И. П.: основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1- обруч вверх 2 – повернуть обруч и опустить за спину; 3 – обруч вверх; 4 – и.п.
- «Наклоны в стороны». И. П.: стойка ноги врозь, обруч внизу. 1- обруч вверх; 2 – наклониться вправо (влево); 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – и.п.
- «Приседания».И. П.: стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища; 1– присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – и.п.
- «Наклоны вперёд». И. П.: стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1- 2 – наклониться вперёд, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3 – 4 –вернуться в и.п.
- «Прыжки».. И. П.: стоя в обруче. На счёт 1-7 прыжки на двух ногах, на счёт 8 прыжок из обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки.

III. Ходьба и легкий бег спиной вперед, ходьба.



Комплекс утренней гимнастики №10

I. Ходьба и бег, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук.

II. Упражнения без предметов

- «Поклонись головой» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон головы вперед, 2- и. п., 3- наклон назад, 4-и. п.
- «Рывки руками» И. П.: ноги на ш. п., руки перед грудью, согнуты в локтях 1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны. То же влево
- «Повороты» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот вправо, п. руку за спину, л. – на п. плечо, 2- и. п. То же в л. сторону
- «Наклоны – скручивания» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2- и. п. То же в л. сторону
- «Стойкий оловянный солдатик» И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу 1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.
- «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-8 прыжки на двух ногах на месте

III. Ходьба , легкий бег.



Комплекс утренней гимнастики №11

I. Ходьба .На сигнал: «Лошадки!» бег, высоко поднимая колени; на сигнал: «Кучер!» обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются.

II. Упражнения с короткой скакалкой

- «Скакалку вверх». И. П.: стойка ноги на ширине ступни, скакалка, сложенная вдвое, хватом сверху вниз. 1- поднять скакалку вперёд; 2 – скакалку вверх. 3 – скакалку вперёд; 4 – и.п.
- «Приседания». И.П.: осн. стойка, скакалка внизу; 1 – 2 – медленным движением присесть, скакалку поднять вверх; 3 – 4 – и.п.
- «Наклоны вперёд». И. П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу 1- скакалку вверх; 2 – наклониться вперёд к правой ноге, коснуться пола;3–выпрямиться, скакалку поднять вверх; 4 – и.п.
- «Ноги вверх».И. П.: лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног.1–2 поднять ноги вверх – угол, натягивая скакалку прямыми руками; 3 – 4 – и.п
- «Прыжки».И. П.: основная стойка, скакалка в согнутых руках. Прыжки ч/короткую скакалку на месте в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

III. Ходьба , легкий бег.



Комплекс утренней гимнастики №12

I. Ходьба, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, бег.

II. Упражнения «Морские приключения»

- «Где корабль?» И. П.: осн. стойка, руки на поясе 1- поворот головы вправо, приставить руку «козырьком» ко лбу, 2- и. п., то же в др. сторону
- «Багаж» И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1- кисти рук сжать в кулаки, 2- обе руки с усилием поднять в стороны, 3- опустить руки вниз, 4- и. п.
- «Мачта» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вправо, левая рука вверх, над головой, 2- и. п. То же влево
- «Волны бьются о борт корабля» И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1-8- круговые вращения руками вперед и назад
- «Драим палубу» И. П.: ноги шире ширине плеч, руки внизу 1- наклон вперед, руки в стороны, 2-6- махи руками вправо-влево, стараясь коснуться противоположного носка, 7- руки в стороны, 8 - и. п.
- «А когда на море качка» И. П.: ноги вместе, руки внизу 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и. п. То же влево

III. Ходьба, бег на носочках, ходьба.

