

Комплекс утренней гимнастики для детей 5-6 лет

1) Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз).

6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3-4 раза).

7. И. п.: основная стойка, руки за головой. 1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

2) Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — правую руку вверх, левую в сторону; 2 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (5—6 раз).

2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны шаг правой ногой вперед; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть флажки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, флажки у плеч. 1 — поворот вправо рука прямая с флажком вправо; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч. 1 — наклониться, коснуться палочками носков ног; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: основная стойка, флажки внизу — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение (8 прыжков), повторить 2—3 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.

3) Общеразвивающие упражнения с кольцом.

1. И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1—2 — повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3—4 — вернуться в исходное положение — 5—6 раз.

2. И. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи. 1 — присесть, кольцо вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. 1 — поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).

5. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 — прямые руки вперед; 2 — наклониться, коснуться кольцом пола; 3 — выпрямиться, кольцо вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, Рис. кольцо на голове, руки на поясе. 1 — правую ногу В Сторону; 2 — приставить левую ногу; 3 — левую ногу в сторону; 4 - приставить правую ногу (6—7 раз).

7. И. п.: кольцо на полу, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг кольца вправо (на счет 1—4) и влево (на счет 5—8) — 3—4 раза.

6-7 лет

1) Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)

1. И. п. основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 – мяч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – основная стойка, мяч вниз. 1–2 – присесть, мяч вперед; 3–4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты.

1 – мяч вверх; 2 – наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой;

3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1–4 – прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.

2) Обще развивающие упражнения

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки за голову, правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (6 раз).

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – присед, руки за голову; 3 – подняться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1–8». Повторить

3–4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.

3) Общеразвивающие упражнения с палкой

1. И. п. – основная стойка, палка вниз, хватом на ширине плеч. 1 – палка вверх; 2 – палка вниз; 3 – полуприсед, палка вверх; 4 – исходное положение (5 раз).

2. И. п. – основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 – шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 – палка вверх; 2 – присесть, палка вперед; 3 – встать, палка вверх; 4 – исходное положение (8 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – исходное положение (8 раз).

5. И. п. – основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, хват обеими руками. 1 – мах правой ногой вправо, носок оттянут; 2 – исходное положение. То же левой ногой (8 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка вниз, хватом сверху на ширине плеч. Прыжком ноги врозь, палка вверх; прыжком ноги вместе, палка вниз. Выполняется на счет «1–8». Повторить 3–4 раза.