

2020 год

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41 «Рябинушка»

[ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ]

СБОРНИК

**[СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ
С 3 ДО 4 ЛЕТ]**

Составитель:

Яковлева Сабина Юрьевна, учитель

(физическая культура)

первой квалификационной категории

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

В начале учебного года методика обучения ОРУ такая же, как и в раннем возрасте. Постепенно процесс обучения изменяется: появляется установка на более осознанное и самостоятельное выполнение движений, а в связи с этим меняется характер некоторых методов и приемов.

Перед разучиванием какого - либо упражнения воспитатель называет его, затем показывает, как правильно выполнять движения. Иногда в качестве поощрения упражнение показывает ребенок. Требования к показу движений воспитателем усложняются. Если в мл. гр. в имитационных упражнениях основное внимание уделялось эмоциональному раскрытию образа, то в ср. гр. у детей начинают формировать аналитическое восприятие техники движений. Поэтому при обучении новому упражнению показ движения должен быть выполнен технически грамотно, в полную силу, выразительно, без остановки, ритмично, с четким исходным положением. Это помогает создать зрительный образ, формирует правильные двигательные представления, воспитывает чувство красоты движений.

Показ упражнения без объяснения воспитатель дает 1 – 2 раза, затем с замедлением отдельных частей упражнения и соответствующим объяснением. При этом важно обозначать словами направление отдельных частей тела. Например, отводя руку в сторону с мячом, говорить «налево», «направо». Сочетание движений и слова делает более отчетливыми и осознанными пространственные представления детей. Дети 4 – 5 лет могут правильно выполнить лишь основные элементы упражнения, их и нужно объяснять. Детали техники воспитатель показывает, но в объяснении и оценке движений не отмечает. Необходимо проверить у детей точность и.п., напомнить, что упражнение надо начинать и заканчивать одновременно. Упражнение сопровождается краткими командами – указаниями («Присесть – встать!», «Посмотреть на палку, поднять – опустить!» и т.п.). Во время выдоха в некоторых упражнениях дети могут проговаривать вместе с воспитателем немногосложные слова (например «вниз»). Это помогает осознанному овладению движением. По окончании упражнения педагог дает краткую положительную оценку: «молодцы,

хорошо держали спину, ровно, приседали низко». Такая оценка помогает закрепить требования к технике упражнения и создает положительные эмоции.

Когда детям упражнения знакомы, то осуществляется их углубленное разучивание. При этом сочетание методов и приемов обучения схематично выглядит следующим образом: упражнение называется, затем следует показ с одновременным пояснением, распоряжение к принятию и.п. и его проверка у детей, команда к началу упражнения, распоряжения по ходу упражнения («Присесть – встать!») и указания к качеству выполнения («Присели, колени развести», «руки прямые» и т. п.).

Комплекс утренней гимнастики №1

(Без предметов)

1. «Пропеллер».

И.П.: ноги слегка расставить, руки опущены. 1 — руки в стороны; 2 — перед грудью, вращать одну вокруг другой, говорить «р-р-р»; 3 — в стороны; 4 — И.П., сказать «вниз». Использовать сюжетный рассказ. Повторить 5 раз.

2. «Шагают руки».

И.П.: сидя, ноги врозь, руки за голову. 1—4 — наклон вперед, переставлять вперед руки; 5—8 — то же, назад, вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

3. «Велосипедист».

И.П.: лежа на спине. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста (5—8 с) — И.П. — приехали. Голову и плечи не поднимать.

Повторить 6 раз.

4. «Маятник».

И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1 — наклон вправо, сказать «тик»; 2 — наклон влево, произнести «так». Выпрямляясь, молчать. Спину и голову держать прямо. Повторить 4 раза.

5. «Отставление ноги».

И.П.: О.С. руки за спиной. 1 — правую ногу на носок в сторону — И.П.; 2 — левую ногу на носок в сторону, поворот кругом. Повторить 4 раза. Движение выполнять ритмично.

6. «Волчок».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10—12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3—4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой.

Комплекс утренней гимнастики №2

(Без предметов)

1. «К плечам».

И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1 — руки к плечам; 2— И.П.

Повторить 6 раз.

2. «Гуси шипят».

И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — наклон вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш»; 2— И.П. То же, при наклоне руки в стороны-назад, ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

3. «Потянись».

И.П.: сидя на пятках, руки к плечам. 1—2— встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.,

4. «Поворот».

И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1 — поворот вправо, посмотреть назад; 2— И.П.; 3 — поворот влево; 4 — И.П. То же, из И.П. стоя на коленях, сидя на пятках. Положение рук может быть различное. Повторить 3—4 раза (каждый поворот).

5. «Спрятались».

И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину 1—2— низко присесть, голову положить на колени; 3—4— И.П. Повторить 6 раз.

6. «Подпрыгивание».

И.П.: то же, руки вниз. Несколько пружинок с взмахом рук вперед-назад, 10—16 подпрыгиваний, пружиня колени, 8—10 шагов. Повторить 3—4 раза.

Комплекс утренней гимнастики №3

(С флажками)

1. «Помашки».

И.П.: ноги слегка расставить, флажки за спиной. 1—2— флажки через стороны вверх, помахать, посмотреть; 3—4— и. п. Повторить 6 раз.

2. «Самолет делает разворот».

И.П.: ноги врозь, флажки в стороны (вертикально). 1—поворот вправо; 2—И.П. То же, влево. Ноги не сгибать, не сдвигать. Использовать сюжет. Повторить 3 раза.

3. «Постучи над головой».

И.П.: стоя на коленях, флажки опущены. 1—2—сесть на пятки, постучать флажками над головой, потянуться, посмотреть на них; 3—4— И.П. Повторить 5—6 раз.

4. «Покажи флажки».

И.П.: ноги врозь, флажки за спину. 1—2— наклон вперед, флажки вперед, сказать «вот»; 3—4— И.П. Повторить 5 раз.

5. «Подскоки».

И.П.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8—10 подскоков, встряхивая флажками, 8—10 шагов с взмахом флажками. Повторить 3 раза.

6. Повторение первого упражнения

(3—4 раза).

Комплекс утренней гимнастики №4

(С кубиками)

1. «Кубики вместе».

И.П.: ноги слегка расставить, кубики в стороны. 1—кубики вверх, вместе, посмотреть; 2—И.П. Движения рук через стороны. Повторить 6 раз.

2. «Подъемный кран».

И.П.: ноги на ширине плеч, кубики вниз. 1— кубики в стороны; 2— наклон вправо — подаем груз; 3— выпрямиться; 4— И.П. То же, в другую сторону. Ноги не сгибать. Повторить по 4 раза.

3. «Постучи».

И.П.: то же, кубики у плеч. 1—2— согнуть ноги, постучать по коленям, сказать «тук»; 3—4— И.П. Повторить 6 раз.

4. «Бревнышко».

И.П.: лежа на спине, кубики над головой вместе. Поворот на бок, живот, на бок — И.П. Ноги все время вместе. Выполнять в индивидуальном темпе. Повторить 5 раз.

5. «Кубики к колену».

И.П.: то же, кубики в стороны. 1—2— поднять правую (левую) ногу, кубиками коснуться колена; 3—4— И.П.

Ноги не сгибать, носки тянуть. Голову и плечи не поднимать. Повторить по 4 раза.

6. «Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, кубики на полу с боков. 10—16 подскоков на дорожке. Прыгать легко, красиво. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

7. Повторение первого упражнения.

Комплекс утренней гимнастики №5

(С обручем)

1. «Посмотри в обруч».

И.П.: ноги слегка расставить, обруч к плечам. 1— обруч вверх, посмотреть; 2—

И.П., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Поверни обруч».

И.П.: сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса. 1—2 — поворот вправо, повернуть и обруч; 3—4 — И.П. То же, влево. Смотреть в сторону поворота.

Повторить по 3 раза.

3. «Не задень».

И.П.: то же, ноги согнуть, обруч перед ногами, руки упор с боков. 1—2— ноги прямые врозь; 3—4— И.П. Повторить 5 раз.

4. «Не урони».

И.П.: ноги врозь, обруч на шее, руки на пояс. 1—2— приподнять голову, наклон вперед — выдох; 3—4— И.П. Повторить 5 раз.

5. «Обруч вперед».

И.П.: О. С. обруч вниз, хват с боков. 1—2— присесть, коснуться обручем пола; 3—4— И.П. Пятки поднимать, колени разводить, спину держать прямо.

Повторить 5 раз.

6. «Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. Подскоки (два круга) вокруг обруча. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

7. «Обруч вперед».

И.П.: О. С. обруч опущен. Медленно поднять обруч вперед и медленно опустить вниз, сказать «вниз». Повторить 4—6 раз.

Комплекс утренней гимнастики №6

(С использованием стула)

1. «На спинку».

И.П.: стоять спиной к спинке стула, ноги слегка расставить, руки к плечам. 1 — руки за спинку стула с боков; 2 — И.П. Повторить 6 раз.

2. «На сиденье».

И.П.: то же, лицом к спинке стула, ноги врозь, руки за спину. 1—2 — наклон через спинку стула, не сгибая ног, ладони на сиденье, голова прямо; 3—4 — И.П. Повторить 5 раз.

3. «На стул».

И.П.: сидя, держаться за сиденье с двух сторон. 1—2 — ноги на сиденье, помочь руками; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.

4. «Ниже».

И.П.: то же, руки на пояс. 1—2 — наклон вправо, коснуться ножки стула; 3—4 — И.П. То же, влево. Стараться наклоняться точно в сторону. Повторить по 3—4 раза.

5. «Выпрямить ноги».

И.П.: сидя, зацепиться ногами за ножки стула снаружи. 1—2 — ноги вперед, выпрямить; 3—4 — И.П. Спину от спинки стула не отклонять. Повторить 4—6 раз.

6. «Вокруг стула».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Подскоки с ноги на ногу вокруг стула (два круга) и ходьба на месте. Сменить направление. Повторить 2—3 раза.

7. Повторение первого упражнения.

Комплекс утренней гимнастики №7

(С гимнастической палкой)

1. «Палку на грудь».

И.П.: ноги слегка расставить, палку вниз. 1—2 — палку на грудь — вдох; 3—4 —

И.П.— выдох. Повторить 6 раз.

2. «Поворот».

И.П.: ноги врозь, палка за спиной зажата согнутыми руками. 1 — поворот вправо;

2 — И.П. То же, влево. Повторить 3 раза.

3. «К колену».

И.П.: сидя, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — согнуть колено, палку к колену; 3 — выпрямить ноги, палку вверх; 4 — И.П. Спину все время держать прямо. Повторить 5 раз.

4. «Посмотри вперед».

И.П.: ноги врозь, палка на лопатках. 1 — 2 наклон вперед, ноги не сгибать; 3—4 — И.П. Повторить 5 раз.

5. «На носок».

И.П.: О. С. руки за спину, палка на полу перед ногами. 1 — правую ногу на носок к концу палки; 2 — И.П. То же, левой. Повторить 3 раза.

6. «Подскоки».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—12 подскоков на месте и ходьба.

Повторить 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики №8

(С мячом)

1. «Мяч за голову».

И.П.: ноги слегка расставить, мяч внизу. 1 — 2 — мяч вверх, посмотреть; 3 — 4 — за голову, голову не опускать; 5 - 6 - вверх, посмотреть; 7 — 8 — И.П., сказать «вниз». Повторить 5—6 раз.

2. «Передай».

И.П.: ноги на ширине плеч, мяч на полу справа, руки на пояс. 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге, сказать «левая»; 3—4 — И.П. То же, к правой. Повторить 4 раза.

3. «Не задень».

И.П.: сидя, ноги упор, руки упор сбоку, мяч на полу перед ногами. 1—2 — ноги врозь; 3—4 — И.П. То же, из И.П. ноги скрестно. Голову не опускать, спину прямо. Повторить 6 раз.

4. «Повернись и поймай».

И.П.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Поворот, бросок о пол, поймать — И.П. То же» в другую сторону. То же, подбросить и поймать. То же, из И.П. сидя. Повторить 4 раза.

5. «Погладим».

И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину, мяч на полу перед ногами. Присесть, погладить, сказать «гладкий» и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

6. «На месте и вокруг».

И.П.: то же. 12—16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча (два круга). Прыгать легко. Повторить 2 раза.

Комплекс утренней гимнастики №9

(С флажками)

1. «Сильнее».

И.П.: ноги слегка расставить, один флажок вниз - назад, другой — вверх. Быстро менять положение флажков. Через 4—5 взмахов — отдых, флажки вниз — пауза. Повторить 4 раза.

2. «Потянись».

И.П.: ноги врозь, флажки вниз. 1—2—наклон вперед, не сгибая ноги, флажки в стороны, голову прямо — выдох; 3—4— И.П. То же, другие И.П. для рук.

3. «Подними пятки».

И.П.: О.С. флажки в стороны. 1—2—приподнять пятки, присесть, колени врозь; 3—4— И.П. Повторить 6 раз.

4. «Поворот».

И.П.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны вертикально. 1— поворот вправо, голова прямо; 2— И.П. То же, в другую сторону. Повторить 4 раза.

5. «Не задень».

И.П.: то же (лежа), ноги врозь, флажки на полу у пяток, руки упор сбоку. 1—2— поднять ноги; 3—4—И.П. Голову не опускать. Повторить 6 раз.

6. «Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8—10 подпрыгиваний, меняя положение ног врозь-вместе, 8—10 шагов с взмахом флажками. Повторить 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики №10

(С кубиками)

1. «Кубик на кубик».

И.П.: ноги слегка расставить, кубики за спину. 1—2—кубики вперед, кубик на кубик; 3—4—И.П. То же, из И.П. кубики в стороны, к плечам, вниз, у пояса.

Повторить 6 раз.

2. «Дотянись».

И.П.: сидя, ноги врозь, кубики на полу у пяток, руки упор сзади. 1—2— дугой руки вверх, наклон вперед до кубиков; 3—4— И.П. Следить за движениями рук.

Повторить 5 раз.

3. «За коленями».

И.П.: лежа, кубики вверх. 1—поднять согнутую ногу, постучать; 2— И.П. То же, другой ногой. Голову не поднимать. Повторить по 4 раза.

4. «Повороты».

И.П.: сидя, ноги скрестно, кубики у плеч. 1— поворот влево, правой рукой положить кубик; 2— И.П. То же, в другую сторону. Так же взять кубики.

Повторить 4 раза.

5. «Обойди».

И.П.: ноги слегка расставить, кубики на полу перед ногами, руки на пояс.

Подняться на носки, обойти кубики в одну и другую сторону. Ходьба на месте обычным шагом. Повторить 2-3 раза.

6. Закончить комплекс упражнений бегом

(40 с), ходьбой.

Комплекс утренней гимнастики №11

(С обручем)

1. «Обруч вверх».

И.П.: ноги слегка расставить, обруч вниз. 1—обруч вверх, посмотреть; 2—к плечам; 3—вверх; 4—И.П., сказать «вниз». Следить за перемещением обруча. Повторить 5 раз.

2. «Обруч у пояса».

И.П.: стоя в обруче, ноги врозь, обруч вниз. 1—обруч до пояса; 2—наклон вправо; 3—прямо; 4—И.П. То же, влево. Повторить по 4 раза.

3. «Положи и возьми».

И.П.: то же, обруч вверх. 1—присесть, положить обруч; 2—выпрямиться, руки за спину; 3—присесть, взять обруч; 4—И.П. Повторить 5 раз.

4. «Шагают и ноги».

И.П.: стоя на четвереньках, руки в обруче, голова прямо. Приставным шагом двигаться вокруг обруча, переставляя и руки. Из обруча не выходить. Сменить направление — отдых, выпрямиться. Повторить 4 раза.

5. «Обруч вперед».

И.П.: О.С. обруч перед грудью. 1—2—присесть, обруч вперед, руки выпрямить. Пятки поднимать, колени разводить, спину прямо; 3—4—И.П. Повторить 6 раз.

6. «Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, стоять в обруче. Несколько пружинок, 10—12 невысоких подскоков, поворачиваясь вокруг, и ходьба на месте. Повторить 3—4 раза.

7. Повторение первого упражнения в медленном темпе.

Комплекс утренней гимнастики №12

(С использованием стула)

1. «Хлопок».

И.П.: стоять спиной к спинке стула. 1—2 — руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать «хлоп»; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.

2. «Дотянись».

И.П.: сидя, ноги врозь, руки на пояс (за голову, за спину). 1—2 — руки через стороны вверх, наклон вперед, коснуться носков — выдох; 3—4 — И.П.— вдох. Поднимая руки вверх, хорошо потянуться, посмотреть вверх. Повторить 6 раз.

3. «Приседание».

И.П.: О. С. стоя за спинкой стула. 1—2 — поднимая пятки и разводя колени, присесть, держась за спинку — выдох. То же, стоять лицом к сиденью, руки на пояс. Повторить 5 раз.

4. «Поворот».

И.П.: то же, спиной к спинке стула, руки на пояс.

1—2 — поворот вправо, правой рукой коснуться спинки подальше; 3—4 — И.П. То же, влево. Ноги не сдвигать и не сгибать, смотреть в сторону поворота. Повторить по 3—4 раза.

5. «Ноги врозь».

И.П.: сидя, ступни ног под стулом, руки упор сзади. 1 — согнуть ноги ближе к себе; 2 — врозь, не задев стул; 3 — согнуть, спину прямо; 4 — И.П. Голову не опускать. Повторить 4—6 раз.

6. «Шагают и прыгают». И. П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10—12 шагов, не отрывая носки ног, прыжки вокруг стула (два круга) и ходьба на месте со взмахом рук. Повторить 3—4 раза.

Комплекс утренней гимнастики №13

(С гимнастической палкой)

1. «Палку вверх».

И.П.: ноги слегка расставить, палка у груди. 1—2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3—4 — И.П. — выдох. После повторений — пауза, палку вниз. Повторить 3 раза.

2. «Вперед».

И.П.: ноги врозь, палку вниз. 1—2 — наклон вперед, палку вперед, голову прямо; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.

3. «Врозь».

И.П.: сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку, палка на полу перед ногами. 1—2 — ноги врозь к концам палки; 3—4 — И.П. Повторить 5 раз.

4. «Через палку».

И.П.: лежа на спине, руки вверх, палка на полу сбоку. Поворот на живот через палку, стараться ее не сдвигать. Так же, обратно. Повторить 3 раза.

5. «Палку и ноги вверх».

И.П.: то же, палка над головой. 1—2 — палку и ноги вверх; 3—4 — И.П. Голову и плечи не поднимать. Повторить 6 раз.

6. «Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Подскоки, продвигаясь вокруг палки (один круг), и ходьба на месте 8—10 шагов. Повторить 3 раза, меняя направление.

Комплекс утренней гимнастики №14

(С мячом)

1. «К себе».

И.П.: ноги слегка расставить, мяч вниз. 1 — мяч к себе, погладить; 2 — И.П.

Повторить 6 раз.

2. «Мяч вперед».

И.П.: ноги врозь, мяч за головой. 1—2 — мяч вверх, наклон вперед, смотреть на мяч, сказать «вперед»; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.

3. «Мяч вверх».

И.П.: сидя на пятках, мяч вниз. 1—2 — встать на колени, мяч вверх, погладить, посмотреть; 3—4 — И.П. Повторить 5 раз.

4. «Вокруг себя».

И.П.: сидя, ноги скрестно, руки за спину, мяч на полу. 1—4 — поворот вправо, прокатить мяч вокруг себя, не выпуская его из рук. То же, влево. То же, из И. П. стоя на коленях. Повторить по 3 раза.

5. «Не отпускай».

И.П.: сидя, руки упор сзади, мяч зажат между ступнями. 1—2 — согнуть ноги, ближе к себе; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.

6. «Подскоки».

И.П.: ноги слегка расставить, мяч в опущенных руках. 10—16 подскоков и ходьба, приподняв мяч. Повторить 2 раза.

Комплекс утренней гимнастики №15

(С флажками)

1. «Большие круги».

И.П.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 4 взмаха через стороны вверх, скрестить и опустить через стороны вниз. После 3—4 повторений — пауза. То же, большие круги в боковой плоскости. Следить за перемещением флажков.

Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

2. «Дотянись».

И.П.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны. 1—2— наклон вперед, флажки вперед, коснуться пола с наружной стороны; 3—4— И.П. — вдох. Повторить 6 раз.

3. «Сильные взмахи».

И.П.: сидя на пятках, флажки опущены. 1—2— подняться на колени, флажки через стороны вверх, взмахи; 3—4— И.П. Следить за перемещением флажков.

Повторить 6 раз.

4. «Флажки вверх».

И.П.: сидя, ноги скрестно, флажки перед грудью вертикально. 1—поворот вправо; 2—флажки вверх, посмотреть на них; 3— флажки перед грудью; 4— И.П.

Следить за перемещением флажков. То же, влево. Повторить по 4 раза.

5. «Ноги вместе».

И.П.: лежа, флажки в стороны. 1—2—согнуть ноги, колени ближе к себе, флажки к коленям вертикально; 3—4— И.П. Сгибая ноги, сказать «вместе», голову слегка приподнять. Повторить 5 раз.

6. «Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8 подпрыгиваний, восьмой с поворотом направо, 8 шагов. Повторить 4 раза. Заканчивая упражнение, ходьбу продлить.

Комплекс утренней гимнастики №16

(С обручем)

1. «Через обруч на потолок».

И.П.: ноги слегка расставить, обруч у плеча, хват внутри с боков. 1— обруч вверх, посмотреть; 2— И.П. То же, поднимаясь на носки. Повторить 6 раз.

2. «Посмотри в обруч».

И.П.: ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1— обруч вперед; 2— наклон вперед; 3— выпрямиться, обруч вперед; 4— И.П., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

3. «Коснуться обруча».

И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу перед ногами. 1—2— присесть, коснуться обода, сказать «да», спину прямо; 3—4— И.П. То же, стоять в обруче. Повторить 5 раз.

4. «Не задень обруч».

И.П.: сидя в обруче, ноги скрестно, руки за спиной (за головой). 1—2— наклон вправо, коснуться пола правой рукой за обручем; 3—4— И.П. То же, в другую сторону. Повторить по 4 раза.

5. «Встретились».

И.П.: лежа, ноги врозь, обруч на полу между ног. 1—2— согнуть, поставить ноги в обруч; 3—4— И.П. Голову и плечи не поднимать. Повторить 5 раз.

6. «Вокруг и на месте».

И.П. ноги слегка расставить, руки на пояс, обруч на полу сбоку. 8—10 подскоков на месте, подскоки вокруг обруча (круг) и ходьба на месте. Повторить 2—3 раза.

Комплекс утренней гимнастики №17

(С гимнастической палкой)

1. «На грудь».

И.П.: ноги слегка расставить, хват от себя. 1—2 — палку на грудь — вдох; 3—4 — И.П. — выдох. То же, поднимаясь на носки. Повторить 6 раз.

2. «Смотри вперед».

И.П.: ноги врозь, палку за спину. 1—2 — наклон вперед — выдох; 3—4 — И.П. — вдох. Повторить 5 раз.

3. «Положи и возьми».

И.П.: стоя на коленях, палка перед грудью. 1—3 — сесть на пятки, палку на пол — выдох; 4 — И.П. То же, взять палку. Повторить 5 раз.

4. «Наклон».

И.П.: ноги на ширине плеч, палка за спиной. 1—2 — наклон вправо (влево), ноги не сгибать; 3—4 — И.П. Повторить 4 раза.

5. «Возьми».

И.П.: ноги слегка расставить, палка на полу, руки за спиной. 1—2 — присесть, взять палку; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.

6. «На месте и вокруг».

И.П.: то же, руки вниз. 12—16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг палки (два круга). Повторить 3 раза.

7. Повторение первого упражнения

в медленном темпе.

Комплекс утренней гимнастики №18

(С мячом)

1. «Поверни мяч».

И.П.: ноги слегка расставить, мяч вниз. 1 — 2 — мяч вперед, кистями рук повернуть мяч к себе, согнуть руки; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.

2. «От ноги к ноге».

И.П.: ноги врозь, шире, мяч на полу между ног, руки за спину. Наклон вперед, катать мяч от ноги к ноге. После 2—3 повторений выпрямиться, вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

3. «Прокати». И.П.: сидя, ноги вместе, руки упор сзади, мяч на полу сбоку. 1—2 — согнуть ноги, прокатить мяч под ногами влево в ворота; 3—4 — И.П.— ворота закрыты. Ноги можно приподнять. Повторить 5 раз.

4. «Бревнышко».

И.П.: лежа на спине, мяч вверх. Поворот на живот, спину в одну, другую сторону. Повторить по 3 раза.

5. «Ближе к себе».

И.П.: ноги слегка расставить, мяч перед грудью. Присесть, бросить мяч о пол, поймать — И.П. То же, присесть, несколько раз отбить о пол и поймать, следить за мячом. Повторить 6 раз.

6. «Подскоки».

И.П.: ноги слегка расставить, мяч на полу, руки вниз. 10—12 подскоков и ходьба вокруг мяча. Повторить 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики №19

(Без предметов)

1. «Сильные».

И.П.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 — руки к плечам, кисть в кулак; 2 — И.П. То же, положение рук может быть различное. Повторить 6—7 раз.

2. «Хлопок по колену».

И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1—2 — наклон к правому (левому) колену, сказать «хлоп»; 3—4 — И.П. То же, ниже колена. Положение рук может быть различное. Повторить 3 раза.

3. «Спрячь пятки».

И.П.: сидя, руки упор сзади. 1—2 — ноги врозь пятками вперед; 3—4 — И.П., оттянув носки, спрятав пятки. Спину прямо, голову не опускать. Повторить 6 раз.

4. «Ворота».

И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1—2 — поворот вправо (влево), ноги выпрямить; 3—4 — И.П. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3—4 раза (каждый поворот).

5. «Приседание».

И.П.: О.С. 1—2 — приседая, руки на пояс; 3—4 — И.П. Приседая, говорить «сели». Повторить 4—6 раз.

6. «Подпрыгивание».

10—16 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 3—4 раза.

Комплекс утренней гимнастики №20

(Без предметов)

1. «Правую, левую».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 — правую в сторону, ладонь вверх, посмотреть; 2— левую в сторону; 3— правую опустить; 4— левую опустить.

Выполнять в одной плоскости на уровне плеча. То же, движения вверх.

Выполнять с поворотом головы. Опускать руки одновременно или поочередно.

Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. «До колена».

И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1—2— наклон к правому колену, стараясь коснуться лбом колена — выдох; 3—4— И.П. То же, к левому колену.

Повторить 3 раза.

3. «Погладим».

И.П.: сидя, ноги врозь, руки упор сбоку. Правой ногой 3—4 раза погладить левую ногу от колена вниз-вверх. То же, левой ногой. Упражнение выполнять без обуви.

Дыхание произвольное. Голову не опускать. Повторить 4 раза.

4. «Повернись».

И.П.: лежа на спине, руки вверх, кисти соединить. 1—2— поворот на живот; 3—4— И.П. Стараться ноги и руки не сгибать. Менять направление поворота.

Повторить 3 раза.

5. «Приседание на корточки».

И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1— присесть, касаясь руками пола, смотреть вперед, сказать «сели»; 2—И.П. Повторить 5 раз.

6. «Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, руки опущены. 6—8 пружинок, 8—10

подпрыгиваний и ходьба на месте. Прыгать легко. Повторить 3—4 раза.