

2020 год

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

[ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ]

СБОРНИК

**[СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ
С 5 ДО 6 ЛЕТ]**

Составитель:

**Яковлева Сабина Юрьевна, учитель
(физическая культура)
первой квалификационной категории**

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

Основное внимание в обучении старших дошкольников направлено на воспитание осознанного восприятия и выполнение упражнений, на формирование четкости при выполнении наиболее существенных элементов движения.

Многие упражнения, которые проводились в средней группе, повторяются, или из известных элементов составляются новые комбинации.

В тех, случаях, когда упражнение выполняется детьми неуверенно или дается в новой комбинации, целесообразно показать и объяснить его. Учитывая двигательный опыт детей, можно показ проводить одновременно с объяснением. Отдельные части упражнения, хорошо знакомые детям, не объясняются, а только называются, более сложные элементы раскрываются подробнее.

Можно предложить детям вспомнить хорошо знакомые им упражнения и кратко описать порядок их выполнения. Обычно отвечает кто – то один, но в течение года привлекают к ответу всех детей. Это еще больше способствует развитию у дошкольников двигательных представлений, приучает их к анализу движений. Простые, знакомые упражнения дети выполняют самостоятельно по команде, распоряжению.

Время от времени возвращаются к показу хорошо известных упражнений. так как для совершенствования движения необходима точность и четкость выполнения каждого элемента.

Таким образом, по мере освоения движений целесообразно варьировать сочетание наглядных и словесных методов обучения, демонстрировать показ всего упражнения с объяснением; частичный показ с пояснением; описание упражнения без показа; установку на мысленное воспроизведение упражнения и его описание детьми и вновь показ всего упражнения с пояснением отдельных сторон.

Показ упражнений, повторение их детьми в четком темпе и ритме. Поэтому проговаривание воспитателем и детьми слов, помогающих осмыслить пространственные ориентировки, дается лишь на первом этапе обучения. В дальнейшем упражнения выполняются в сопровождении музыки и подсчета.

Нужно напомнить детям, что начинать и заканчивать упражнение они должны все одновременно (за исключением тех упражнений, которые выполняются в произвольном темпе). Используются команды («приготовиться, начинай» и др.).

Во время повторения упражнений воспитатель, так же, как и в средней группе, проходит между рядами детей, делая краткие индивидуальные указания, помогает отдельным детям.

Оценка выполнения детьми движений должна быть краткой, конкретной, с указанием некоторых ошибок («Шире разведи колени! Молодец, теперь спина прямая»), с оценкой по ходу выполнения каждого упражнения или сразу по окончании. Так же, как и в других возрастных группах, избегают отрицательных оценок общего характера.

Комплекс утренней гимнастики №1

(Без предметов)

1. И.П.: О.С. 1 — наклонить голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4 — прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 6 раз.
2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1—3—пружинящие наклоны вперед — выдох; 4— и. п.— вдох. Повторить 5—6 раз.
3. И.П.: О.С. руки на пояс. 1—подняться на носки; 2—3— постоять, сохраняя равновесие; 4— и. п. Повторить 5—6 раз.
4. И.П.: ноги шире плеч, руки вниз. 1—2—прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3—4— И.П. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.
5. И.П.: О.С. руки вверх. 1—поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад; 2— и. п. Сделать упражнение 3—4 раза одной ногой, затем другой.
6. И.П.: О.С. 1—правую руку в сторону; 2—левую в сторону; 3— правую вниз; 4— левую вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз, меняя темп.
7. И.П.: О.С. Прыжки на месте (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза.

Комплекс утренней гимнастики №2

(Без предметов)

1. И.П.: О.С. 1 — поднять плечи вверх; 2 — И.П. Повторить упражнение 8—10 раз.
2. И.П.: О.С. 1—повернуть голову вправо; 2—прямо; 3— влево; 4 — прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 4—5 раз.
3. И.П.: ноги шире плеч, руки вверх. 1— наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2— и. п. Повторить 8 раз.
- 4.И.П.: О.С. руки на пояс. 1—поднять прямую ногу вперед; 2— махом отвести назад; 3— снова вперед; 4— и. п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.
- 5.И.П.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1—наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2—и. п.; 3—4—то же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз.
- 6.И.П.: О.С. 1— присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2— И.П. Повторить 6—8 раз.
7. И.П.: О.С. 1—правая рука вперед; 2—левая вперед; 3—правая вверх; 4— левая вверх. Обратное движение в том же порядке. Упражнение на координацию движения. Повторить 4—5 раз, меняя темп.
- 8.И.П.: ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в одну, другую сторону. Повороты делать на 4 счета. Повторить 4—5 раз.

Комплекс утренней гимнастики №3

(Без предметов парами)

1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — через стороны руки вверх — вдох; 3—4 — И.П. — выдох; стоять близко друг к другу. То же, подниматься на носки. То же, из И.П. стоя спиной друг к другу, сидя скрестно спиной друг к другу. Повторить 6 раз.
2. И.П.: стоя спиной друг к другу под руки. 1—2 — один ребенок наклоняется вперед, другой прогибается назад; 3—4 — смена движений. Дыхание произвольное. При наклонах голову на грудь не опускать, ноги вверх не поднимать. Повторить 3—4 раза.
3. И.П.: О.С. стоя на коленях, держась за руки. 1 — правую ногу в сторону; 2 — И.П.; 3—4 — то же, левую. Повторить 4 раза.
4. И.П.: один ребенок лежит на животе, руки прямые вперед, другой, присев перед ним, держит его за руки. 1—2 — медленно поднимая руки вверх, лежащий ребенок прогибается с помощью партнера; 3—4 — И.П. Сделать несколько раз, затем поменяться местами.
5. И.П.: сидя, ноги согнуты, ступни ног касаются, руки упор сзади. 1—4 — поочередно то сгибать, то выпрямлять ноги. Упражнение делать с силой. То же, приподняв ноги. То же, сходное с велосипедным движением. Повторить 6—8 раз.
6. И.П.: стоя лицом друг к другу, руки вниз. 1—2 — поднимая руки вперед, хлопнуть в ладони партнера обеими руками; 3 — хлопнуть правой рукой; 4 — левой. Опустить руки. То же, в различном темпе, убыстряя его и не опуская рук. Повторить 6—8 раз.
7. И.П.: О. С. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге. То же, в другую сторону на левой. Повторить по 3—4 раза.

Комплекс утренней гимнастики №4

(С обручем на двоих)

1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч горизонтально хватом сверху на ширине плеч. 1 — поднять обруч вправо на уровне плеч; 2 — вверх; 3 — влево; 4 — вниз. Повторить 6 раз.
2. И.П.: ноги врозь, обруч сверху горизонтально. 1 — наклон в одну сторону — выдох; 2 — И.П. — вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. Вариант: то же, И.П. спиной друг к другу. Повторить по 4 раза.
3. И.П.: О.С. обруч в прямых руках. 1 — один ребенок приседает, другой поднимается на носки; 2 — И.П.; 3—4 — смена движений. Повторить по 6 раз.
4. И.П.: сидя, ноги врозь. Обруч на уровне груди хватом сверху. 1—2 — один ребенок, наклоняясь вперед, дает возможность другому лечь на спину; 3—4 — И.П. То же, со сменой движения. Повторить 5 раз.
5. И.П.: лежа на спине рядом, головой в разные стороны, ноги вместе, обруч хватом снизу на бедрах. 1—поднять ноги вверх, продеть их в обруч; 2 — И.П. Повторить 4—6 раз.
6. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч хватом снизу. 1 — поднять обруч, сделав правой ногой шаг вперед; 2 — И.П.; 3 — шаг назад; 4 — И.П. То же, шаг левой ногой. Повторить по 4 раза.
7. И.П.: О.С. Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча (два круга) и ходьба на месте. Повторить 4 раза.

Комплекс утренней гимнастики №5

(С гимнастической палкой)

1. И.П.: О.С. палка внизу. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — И.П. Повторить 6—8 раз.

2. И.П.: О.С. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро поднять руки вверх с хлопком над головой; 2 — И.П.

Выполняя упражнение, палку держать вертикально, упражнение делать быстро, не давая палке упасть. Повторить 8—10 раз.

3. И.П.: ноги на ширине ступни, палка внизу. 1—2 — наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3—4 — И.П. Выполняя упражнение, потянуться вперед. Повторить 6—8 раз.

4. И.П.: О.С. руки вверх, палка горизонтально. 1 — поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено; 2 — И.С. Упражнение 3 раза сделать одной ногой, затем другой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. Поднимая палку вверх, смотреть на нее. Упражнение делать в различном темпе. Вариант: И.П. лежа на спине. Повторить 2—3 раза.

5. И.П.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 — прогнуться назад, коснуться пяток ног — выдох; 2 — И.П. — вдох. Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить 5—6 раз.

6. И.П.: сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки упор сзади. 1 — перенести ноги через палку, выпрямить их — вдох; 2 — И.П. — выдох. Повторить 5—6 раз.

7. И.П.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад. Повторить 5 раз.

Комплекс утренней гимнастики №6

(С использованием стула)

1. И.П.: сидя на стуле. 1 —руки через стороны вверх — вдох; 2 — И.П.— выдох. Поднимая руки вверх, посмотреть на них. Повторить 8 раз.
2. И.П.: то же, ноги в широкой стойке, руки на пояс. 1 — наклониться вперед, коснуться руками ножек стула — выдох; 2 — И.П.— вдох. Повторить 6—7 раз.
3. И.П.: то же, держаться за сиденье стула. 1 — поднять правую прямую ногу вверх — выдох; 2 — И.П.— вдох; 3—4 — то же, другой ногой. Носок тянуть. Повторить 3—4 раза.
4. И.П.: стать боком к стулу, руки на пояс, одна нога на стуле.
— наклон к ноге, стоящей на полу, — выдох; 2 — И.П.— вдох. Повторить 3—4 раза.
5. И.П.: сидя на стуле (близко к краю), держаться за сиденье стула. 1 — согнуть ноги, сесть на пол, не опуская рук, — выдох;
— И.П.— вдох. Повторить 4—5 раз.
6. И.П.: то же, ближе к спинке стула, руки в стороны. 1 — прогнуться — вдох; 2 — И.П.— выдох. Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить 4—5 раз.
7. И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Прыжки: ноги врозь, руки в стороны. Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой вокруг стула (два круга).

Комплекс утренней гимнастики №7

(Со скакалкой)

1. И.П.: О.С. вдвое сложенная скакалка в опущенных руках. 1 — руки с натянутой скакалкой к груди; 2 — руки вверх; 3 — к груди; 4 — И.П. Повторить 6—8 раз.

2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки со скакалкой за спиной. 1—3 — пружинящий поворот в сторону — выдох; 4 — И.П.— вдох. То же, в другую сторону.

Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

3. И.П.: О.С. руки со скакалкой внизу. 1 — присесть, разводя колени, руки вверх; 2 — И.П. Повторить 6—8 раз.

4. И.П.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, концы скакалок в опущенных руках. 1 — резкий наклон вперед, отводя руки назад-вверх; 2 — И.П. Наклоняясь, делать выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 6—8 раз.

5. И.П.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках. 1—2 — перенести одну ногу через натянутую скакалку; 3—4 — обратное движение — И.П. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

Дыхание произвольное.

6. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1—2 — поднимая прямые руки вверх, опустить их за спиной; 3—4 — обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

7. И.П.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке.

Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее.

Комплекс утренней гимнастики №8

(С мячом)

1. И.П.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — мяч вверх, посмотреть на него — вдох; 2 — опустить мяч на лопатки — выдох; 3 — снова мяч вверх; 4 — И.П. Повторить 8—10 раз.
2. И.П.: ноги врозь, мяч внизу. 1 — поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 — И.П.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 5—6 раз.
3. И.П.: О.С. мяч на полу. 1—4 — поставив ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская его. Затем поменять ногу. Повторить 3—4 раза.
4. И.П.: сидя, ноги врозь, мячверху. 1—3 — пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног; 4 — И.П. Повторить 3—4 раза.
5. И.П.: О.С. 1 — быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол; 2 — быстро встать, поймать отскочивший мяч. Повторить 8 раз.
6. И.П.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой. Повторить 10—12 раз.
7. Закончить комплекс бегом на месте, высоко поднимая колени (20— 30 с). Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

Комплекс утренней гимнастики №9

(Без предметов парами)

1. И.П.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются. 1—4 — попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладони партнера. То же, сидя скрестно. Повторить по 8—10 раз.
2. И.П.: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 — И.П.; 3—4 — то же, в другую сторону. То же, из И.П. стоя спиной друг к другу, руки внизу сцеплены; стоя спиной и взявшись за руки. Повторить по 5 раз.
3. И.П.: стоя на коленях, держась за руки. 1—2 — сесть в одну сторону, держась за руки; 3—4 — И.П. То же, в другую сторону. Повторить по 5 раз.
4. И.П.: один ребенок лежит на животе, руки у подбородка, второй стоит у ног лежащего, держит ноги за голеностопный сустав. 1—2 — стоящий поднимает ноги вверх; 3—4 — И.П. Сделать несколько раз, затем поменяться местами. Повторить 5 раз.
5. И.П.: сидя. 1—2 — скользя пятками по полу, упираясь ступнями, ноги врозь как можно шире; 3—4 — И.П. То же, приподняв ноги от земли, лежа на спине. Повторить 5—6 раз.
6. И.П.: О.С. взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно. Повторить 3—4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.

Комплекс утренней гимнастики №10

(С обручем на двоих)

1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч впереди хватом за середину, руки слегка согнуты. 1 — один ребенок, сгибая руки, подтягивает обруч к груди, другой в это время выпрямляет руки; 2 — обратное движение. Повторить 6—8 раз.
2. И.П.: ноги на ширине плеч, стать в обруч, держать его на уровне пояса хватом сверху. 1—2 — прогнуться назад — вдох; 3—4 — И.П. — выдох. То же, одновременно отставляя ноги назад. Повторить 5—6 раз.
3. И.П.: сидя близко друг к другу, ноги согнуты, носки ног касаются. Обруч стоит на полу между ступнями ног. Держась, обруч за середину. 1—2 — один ребенок выпрямляет ноги врозь, пошире другой в это время обе ноги кладет в обруч; 3—4 — И.П. На следующий счет движение ног меняется. Повторить 6 раз.
4. И.П.: лежа на животе друг против друга, обруч в прямых руках. 1—2 — повернуться на спину, держась за обруч; 3—4 — И.П. Повторить 5 раз.
5. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч на полу, руки на пояс. 1—4 — пройти боком по ободу обруча в одну, в другую сторону. Повторить 4 раза.
6. И.П.: О.С. Прыжки вокруг обруча с ноги на ногу (четыре круга). Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой в противоположную сторону.

Комплекс утренней гимнастики №11

(С гимнастической палкой)

1. И.П.: О.С. руки вперед, палка хватом сверху на ширину плеч. 1 —палку скрестно, левую сверху; 2 — И.П.; 3 — скрестно, правую сверху; 4 — И.П. Выполнять упражнение с прямыми руками. Повторить 3—4 раза.
2. И.П.: О.С. палка внизу, хват сверху за концы. 1—2 — поднимая палку вверх, выкрут назад, руки прямые; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.
3. И.П.: то же. 1 — поворот вправо (влево); 2 — И.П. При повороте ноги с места не сдвигать. Повторить 4 раза в каждую сторону.
4. И.П.: О.С. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро присесть, разводя руки в стороны; 2 — быстро встать, не давая палке упасть. Повторить 8— 10 раз.
5. И.П.: ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 — наклон вперед, левым концом палки коснуться правой (левой) ноги — выдох; 2 — И.П.— вдох. Повторить 4—5 раз.
6. И.П.: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки упор сзади. 1—4 — ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.
7. И.П.: О.С. палка на полу. Прыжки через палку вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков.

Комплекс утренней гимнастики №12

(С использованием стула)

1. И.П.: сидя, руки за головой. 1 —поднять руки вверх, потянуться—вдох; 2 — И.П.—выдох. Повторить 6—8 раз.
2. И.П.: то же, руки на пояс. 1 — поворот вправо, коснуться правой рукой спинки стула — выдох; 2 — И.П.— вдох; 3—4 — в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 4 раза.
3. И.П.: то же, руками держаться за сиденье стула. 1 — поднять вверх обе ноги одновременно, сделать несколько раз движение «ножницы»;
2 — И.П. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.
4. И.П.: упор лежа на полу, ноги на стуле. 1 — поднять ногу вверх; 2 — И.П.; 3—4 — то же, другой ногой. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.
5. И.П.: стать лицом к стулу, одна нога на стуле, руки на пояс.
— согнуть ногу, стоящую на стуле; 2 — выпрямиться. Дыхание произвольное.
Повторить 3 раза каждой ногой.
6. И.П.: сидя на стуле, руки на пояс. 1 — прогнуться в спине, отводя локти назад, стараясь коснуться спинки стула, — вдох; — И.П.— выдох. Отводя локти назад, поднимать голову вверх, возвращаясь в И.П., голову опускать. Повторить 4—5 раз.
7. И.П.: О.С. Прыжки: одна нога вперед, другая назад. Повторить 2—3 раза по 30 прыжков, чередуя с ходьбой.

Комплекс утренней гимнастики №13

(Со скакалкой)

1. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —руки вверх, посмотреть на руки; 2 — скакалку на лопатки за спину; 3 — руки вверх; 4 — И.П. Повторить упражнение 5—6 раз.
2. И.П.: ноги слегка расставлены, сложенная скакалка в прямых руках за спиной. 1—2 — наклон вперед, прогибаясь в спине, руки назад-вверх; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз. Голову не опускать.
3. И.П.: стоя на коленях, руки со скакалкойверху. 1 — сесть на пятки, одновременно руки опустить за плечи; 2 — И.П. Повторить 5—6 раз.
4. И.П.: лежа на животе, скакалка, сложенная вдвое, в прямых руках. 1—3 — прогибаясь назад, поднять скакалку вверх; 4 — И.П. Повторить 5—6 раз.
5. И.П.: сидя, ноги прямые вместе, скакалка, сложенная вдвое, за головой. 1 — наклон вперед, коснуться скакалкой носков ног; 2 — И.П. При наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить 6—8 раз.
6. И.П.: стать боком к лежащей на полу скакалке. Прыжка на двух ногах через скакалку, чередуя с ходьбой.

Комплекс утренней гимнастики №14

(С мячом)

1. И.П.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 — ударить мячом о пол; 2 — поймать мяч, не наклоняясь вперед и не сходя с места. Повторить 10—12 раз.
2. И.П.: ноги врозь, мяч перед грудью. 1—3 — наклониться вниз - вправо, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги — длительный выдох; 4 — быстро выпрямиться — вдох. Повторить 3—4 раза.
3. И.П.: О.С. мяч на полу. Одной ногой катать мяч, одновременно на другой подпрыгивать на месте. Повторить 3—4 раза.
4. И.П.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки упор сзади. 1—2—не сдвигая ноги с места, повернуть корпус вправо, левой рукой коснуться пола у правой руки — выдох; 3—4 — И.П.— вдох. То же, в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.
5. И.П.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1 — одновременно двумя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2 — то же, в другую сторону. Повторить 8—10 раз.
6. И.П.: ноги на ширине ступни, мяч в одной рукепереди. Слегка подбрасывая мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. Повторить 8—10 раз.

Комплекс утренней гимнастики №15

(Без предметов парами)

1. И.П.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу. 1—2 — сделать хлопки прямыми руками перед собой; 3—4 — хлопки сзади в ладони партнера. Повторить 5—6 раз.
2. И.П.: то же, руки внизу сцеплены. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 — И.П.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить по 4—5 раз.
3. И.П.: сидя, держась за руки, ноги согнуть, касаться пальцами ног. 1—2 — встать; 3—4 — И.П. То же, поочередное поднимание и опускание. Повторить 5—6 раз.
4. И.П.: лежа на спине, касаясь головами, держась за руки. 1 — 2 — перекатом лечь на живот, не расцепляя рук; 3—4 — перекатом вернуться в И.П. Повторить 5—6 раз.
5. И.П.: сидя, ноги прямые вместе, ступнями ног касаться друг друга, руки упор сзади. 1 — один ребенок сгибает ступню ноги на себя, другой, давя на ступню партнера, оттягивает свою; 2 — обратные движения. Повторить 3—4 раза (по шесть-восемь движений).
6. И.П.: стоять лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в стороны. Прыжки: одна нога вперед, другая назад. Повторить 3—4 раза по 10—20 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

Комплекс утренней гимнастики №16

(С обручем на двоих)

1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч вертикально. 1—4 — круговое движение вправо. То же, влево. Повторить 5—6 раз.
2. И.П.: О.С. обруч в прямых руках на уровне груди. 1—2 — Поворачивая обруч вертикально вовнутрь-наружу, поворот на 180°; 3—4 — И.П. (обратное движение). Повторить 4—6 раз.
3. И.П.: О.С. обруч горизонтально внизу. 1—2 — поднять правую ногу, перешагнуть в обруч; 3—4 — И.П. То же, другой ногой. Упражнение оба ребенка выполняют одноименной ногой. Повторить 3—4 раза.
4. И.П.: один ребенок держит обруч горизонтально на уровне колен, другой стоит прямо. 1—3 — ребенок без обруча опускает руки в обруч, опираясь руками о пол, переносит одну, затем другую ногу и опускается на колени, затем пятками вперед подлезает под обруч; 4 — И.П. Упражнение повторяется. Обруч держит другой ребенок. Повторить 3—4 раза.
5. И.П.: сидя, ноги врозь, обруч вертикально между ног. 1—2 — разноименные ноги перенести через обруч — выдох; 3—4 — И.П. — вдох. То же, другой ногой. Повторить по 4—6 раз.
6. И.П.: сидя скрестно спиной друг к другу, обруч хватом снизу на уровне пояса. 1—2 — поднимая обруч вверх, посмотреть на него — вдох; 3—4 — опуская в И.П. — выдох. Повторить 6 раз.
7. И.П.: О.С. стоять спиной к обручу. Прыжки вокруг обруча на двух ногах вместе (два круга). Менять направление прыжков. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Комплекс утренней гимнастики №17

(С гимнастической палкой)

1. И.П.: О.С. палка впереди в прямых руках хватом сверху пошире. 1 — повернуть палку вертикально; 2 — И.П.; 3—4 — повторить упражнение, поворачивая палку другим концом вверх. Повторить 8—10 раз.
2. И.П.: О.С. палка на лопатках. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее — вдох; 2 — И.П. — выдох. Повторить 5—6 раз.
3. И.П.: ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 — наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, голову не опускать; 2 — И.П. Повторить 5—6 раз.
4. И.П.: пятки вместе, носки врозь, палка к груди. 1—3 — опуская палку на колено поднятой ноги, подтянуть колено к груди, постоять, сохраняя равновесие, — выдох; 4 — И.П. — вдох. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.
5. И.П.: стоя на коленях, ноги врозь, руки перед грудью. 1 — поворот корпуса влево (вправо), положить палку на пол слева (справа) — выдох; 2 — выпрямиться — вдох. Повторить 3—4 раза.
6. И.П.: сидя, ноги согнуты, палка на полу, руки упор сзади. 1—2 — захватить палку ступнями ног, поднять ее вверх — выдох; 3—4 — И.П. — вдох. Повторить 3—4 раза.
7. И.П.: ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки через палку, ноги скрестно-врозь. Повторить 3 раза по 10 прыжков.

Комплекс утренней гимнастики №18

(С мячом)

1. И.П.: ноги на ширине ступни, руки с мячом на уровне пояса. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — пропуская его через сомкнутые в кольцо руки, дать отскочить от пола, поймать его. Дыхание произвольное. Повторить 10—12 раз.
2. И.П.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1—3 — наклон вперед, постучать мячом о пол между ног подальше — выдох; 4 — И.П. — вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 5—6 раз.
3. И.П.: О.С. руки вверх. 1—2 — опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги — выдох; 3—4 — И.П. — вдох. Повторить 4—5 раз.
4. И.П.: сидя скрестно, мяч впереди на полу. 1—4 — перебирая руками, катить мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Повторить 4—5 раз.
5. И.П.: сидя, упор сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1—2 — поднять мяч прямыми ногами вверх — выдох; 3—4 — вернуться в И.П. — вдох. Повторить 4—5 раз.
6. И.П.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать двумя руками, предварительно сделав хлопок за спиной. Повторить 10 раз.

Комплекс утренней гимнастики №19

(Без предметов)

1. И.П.: О.С. 1 —резко опустить подбородок на грудь — выдох; 2—поднять голову вверх — вдох. Повторить 6 раз.
2. И.П.: О.С. руки на пояс. 1 — отвести локти назад до сведения лопаток; 2 — И.П. Повторить 8 раз.
3. И.П.: ноги на ширине плеч, руки вверху. 1 — наклон вперед, коснуться руками пола — выдох; 2 — И.П.— вдох. Повторить 6—8 раз.
4. И.П.: О.С. руки на пояс. 1 — отставить ногу вперед на носок; — поднять ее вверх; 3 — на носок; 4 — И.П. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.
5. И.П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1—поворот вправо, руки за спину — выдох; 2 — И.П.— вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 6 раз.
6. И.П.: стоя на коленях, руки на пояс. 1 — сесть на пятки — выдох; 2 — И.П.— вдох. Повторить 6—8 раз.
7. И.П.: О.С. руки на пояс. 1 — руки к плечам; 2 — руки вверх; — к плечам; 4 — И.П. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз.
8. И.П.: О.С. Прыжки на месте на двух ногах (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 4—5 раз.

Комплекс утренней гимнастики №20

(Без предметов)

1. И.П.: О.С. 1 —руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2 — И.П. Повторить 6— 8 раз.
2. И.П.: О.С. 1 — повернуть голову вправо; 2 — влево; 3 — поднять вверх; 4 — опустить вниз до касания подбородком груди. Повторить 4—5 раз.
3. И.П.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2 — И.П. Повторить 6—8 раз.
4. И.П.: О.С. руки на пояс. 1 — поднять согнутую ногу; 2 — отвести колено в сторону; 3 — колено вперед; 4 — И.П. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.
5. И.П.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1—2— поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад; 3—4 — И.П. Повторить 5—6 раз.
6. И.П.: то же. 1—сгибая ноги, подтянуть к груди; 2 — И.П. Повторить 5—6 раз.
7. И.П.: О.С. 1 — правую руку и ногу в сторону; 2 — И.П.; 3 — левые руку и ногу в сторону; 4 — И.П. Повторить 4—5 раз, убыстряя темп.