

2020 год

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

[ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ]

СБОРНИК

**[СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ
С 6 ДО 7 ЛЕТ]**

Составитель:

Яковлева Сабина Юрьевна, учитель

(физическая культура)

первой квалификационной категории

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

С детьми седьмого года жизни проводятся упражнения с палками, обручами мячами, шнуром. Во второй половине года следует предусматривать упражнения с набивными мячами (весом 1 кг), но не более трех на одном занятии. Предметы, используемые для ОРУ, раздают и убирают сами дети. Воспитатель лишь напоминает, как их надо переносить.

На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнений. Новое упражнение следует назвать, показать, сопровождая под детальный показ объяснением. Только после этого дети могут приступить к его выполнению. Если упражнение не сложное, то достаточно его назвать и объяснить, а выполнять его дошкольники могут самостоятельно по словесному описанию. На этом этапе углубленного разучивания педагог использует разнообразные приёмы: следит за правильным выполнением движений, предлагает изменить и. п. при выполнении упражнений, проанализировать, как выполнили движения товарищи, кто правильно выполнил его, кто-то сделал неверно. Хорошо знакомые движения можно предложить вспомнить, рассказать, как они выполняются. Педагог использует варианты выполнения, двигательные действия, изменяет и.п., вносит разнообразные предметы, побуждая детей осознанно, правильно, чётко выполнять упражнение.

На этапе закрепления и совершенствования движений ребёнок сознательно воспринимает задания, действует целенаправленно, точно, красиво, выразительно. На этом этапе педагог может использовать выполнение упражнений под счет, музыку; вносить творческие задания, предлагая детям изменить, сделать по – другому одному или группой физическое упражнение. Знакомые детям упражнения только называются («Следующее упражнение – повороты вправо – влево с разведением рук в стороны»). Темп воспитатель задает счетом. Упражнения можно сопровождать музыкой. По ходу их повторения педагог даёт дополнительные указания, помогает ребёнку прикосновением руки выпрямиться и т.д., подбадривает, поощряет («Хорошо, Таня, выполняешь приседание, спина прямая, голову не опускаешь!»). Иногда (если большинство детей затрудняются,

делают ошибки) возникает необходимость в дополнительном показе упражнения. Можно привлечь к этому ребенка, который выполняет его правильно.

На одном занятии дети выполняют 8 – 10 ору из разных и.п., повторяя их 6 – 8 раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени новизны и трудности. Многие ОРУ, предусмотренные «Программой», требуют значительного физического напряжения, поэтому важно правильно определить их дозировку и темп выполнения. При выполнении таких упражнений, как поднимание туловища из и.п. лежа, прогибание, лежа на животе, и др., дыхание должно быть произвольным. Необходимо продолжать учить детей правильно принимать и.п., точно соблюдать промежуточные и конечные положения, согласовывать ритм дыхания с характером упражнения, добиваться завершенности движений, их выразительности, красоты. В целях поддержания у детей интереса к ору следует изменять и.п., темп и амплитуду движений. Большое значение имеет также оценка качества выполнения упражнений.

Комплекс утренней гимнастики №1

(Без предметов)

1. «Хлопок». И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 — дугами через стороны руки вверх, хлопок; 3—4 — И.П. То же, с подъемом на носки. Повторить 8 раз.
2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1—2 — наклон вперед, не сгибая ноги, руки вперед, голова прямо; 3—4 — И.П. То же, руки в стороны, назад. Повторить 6 раз.
3. «Пружинки». И.П.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка приседать, не отрывая ступней от пола, поочередно взмахивая руками вперед-назад. После 4—6 взмахов — пауза. Спину держать прямо. Повторить 6 раз.
4. И.П.: лежа на животе, кулаки под подбородком. 1—2 — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки вперед-вверх, прогнуться; 3—4 — И.П. То же, руки в стороны, приподнимая ноги, — «рыбка». То же, опираясь на прямые руки, подняться, опуститься. Повторить 8 раз.
5. «Хлопок под коленом». И.П.: то же, на спине, руки за головой. 1—2 — согнуть ногу, приподнять голову, хлопок под коленом; 3—4 — И.П. Носки ног тянуть, колено ближе к животу. Повторить по 5 раз под каждой ногой.
6. «Дотянись до пятки». И.П.: стоя на коленях, руки в стороны. 1—2 — поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правое плечо; 3—4 — И.П. То же, другой рукой. Повторить 5 раз.
7. «Меняй руки». И.П.: О.С. 1—2 — присесть, приподнимая пятки, разводя колени, одну руку к плечу, другую в сторону; 3—4 — И.П. Голову не опускать, спину прямо. То же, меняя руки. Повторить 10 раз.
8. «Подскоки». И.П.: то же, руки на пояс. 20 подскоков на правой ноге, 20 — на левой, 10 шагов. Повторить 3—4 раза. Увеличить продолжительность ходьбы.
9. И.П.: О.С. 1—4 — руки в стороны, поднимаясь на носки; 5—8 — вниз, сказать «вниз». Повторить 4—6 раз.

Комплекс утренней гимнастики №2

(Без предметов)

1. «Мельница». И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1—4 — делать вращательные движения прямых рук в боковой плоскости; 5—8 — то же, в обратную сторону — пауза. Голову не опускать. Повторить 6 раз.
2. И.П.: ноги сомкнуты, руки за спину. 1 — руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой; 2—3 — наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними; 4 — И.П. Повторить 8 раз.
3. И.П.: О.С. руки на пояс. 1—3 — три раза присесть, разводя колени, спина прямо; 4 — И.П. Повторить 10 раз.
4. «Шалаш». И.П.: упор на коленях, смотреть вперед. 1—2 — выпрямить ноги, переходя на носки, не сгибая руки, выгнуть спину, смотреть на колени; 3—4 — И.П. Повторить 8 раз.
5. «Футбол». И.П.: лежа на спине, колени подтянуть к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу. Через 8—10 движений — пауза. Повторить 8 раз.
6. И.П.: сидя на пятках, руки за головой. 1—2 — поворот вправо (влево), разведя плавно руки в стороны; 3—4 — И.П. Следить за движением рук. Голову не опускать. Повторить 5 раз.
7. «Хлопок». И.П.: сидя, руки упор сзади. 1 — поднять прямую правую (левую) ногу, хлопок под коленом; 2 — И.П. Спину держать прямо, голову не опускать, носки тянуть. Повторить по 5 раз.
8. «Насос». И.П.: ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — наклон вправо, правая рука скользит по туловищу вниз, левая — вверх до подмышки; 3—4 — И.П. То же, в другую сторону. Во время наклона говорить «ш-ш-ш». Повторить 5 раз.
9. И.П.: ноги вместе, руки вниз. 10 подскоков на месте, поворот на 90° (четыре раза), затем ходьба. Повторить 3—4 раза. Увеличить продолжительность ходьбы в замедленном темпе.

Комплекс утренней гимнастики №3

(Без предметов парами)

1. И.П.: О.С. стоя спиной друг к другу, взяться за руки. 1—2— руки в стороны, ниже плеч, одновременно отводя в сторону ногу; 3—4 — И.П. Повторить 10 раз.
2. И.П.: лежа друг к другу, опираясь ступнями ног, руки вверх. 1—2 махом сесть, взяться за руки; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.
3. И.П.: О.С. стоя лицом друг к другу, взяться за руки. 1—2 — левой ногой шаг назад, присев на ней, правую вперед на носок, приподнять, сцепленные руки вперед; 3—4 — И.П. То же, другой ногой. Повторить 6—8 раз.
4. И.П.: одному стать на четвереньки, другой стоя берет его за щиколотки («точка»). Первый идет вперед на руках, второй держит товарища за щиколотки. Темп произвольный. Меняться местами. Повторить 3—4 раза.
5. И.П.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, О.С. кисть руки положить друг другу на плечи, вторая рука на поясе. Делать 8 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед-назад, повернуться на 180°. То же, с другой ноги. Повторить 2—3 раза.
6. И.П.: стоять спиной друг к другу, близко, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1—2 — наклон в одну (другую) сторону, чувствуя спину товарища. Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить 8 раз.
7. И.П.: то же, рядом, лицом друг к другу, держась за плечо друг друга. Подскакивать поочередно на правой и левой ноге, делая круг, — пауза. То же, в другую сторону. Повторить 6 раз.

Комплекс утренней гимнастики №4

(С гимнастической палкой)

1. «Мы штангисты».

И.П.: стоя, ноги слегка расставить. 1 — палку на грудь; 2 — с силой вверх; 3 — на грудь; 4 — И.П. Повторить 8 раз.

2. «Гребцы».

И.П.: ноги на ширине плеч, палка в горизонтальном положении, держать ближе к середине. Поворот вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. Повторить 6—8 раз.

3. «Сумей сесть».

И.П.: лежа на спине, палка в опущенных руках. 1 — махом палку за голову; 2—3 — махом палку вперед, сесть; 4 — И.П. Повторить 8 раз.

4. «Посмотри на палку».

И.П.: лежа на животе, кулаки под подбородком, палка перед собой. 1—2 — палку вверх, посмотреть на нее; 3—4 — И.П. — расслабиться. Повторить 6 раз.

5. «Палку к колену».

И.П.: лежа на спине, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — согнуть правую (левую) ногу, приподнять, палку к колену; 3 — палку вверх; 4 — И.П. Голову и плечи не поднимать, носки тянуть. Повторить 4—6 раз.

6. «Достань носки ног».

И.П.: сидя, ноги врозь пошире, палка в согнутых руках перед грудью. 1—3 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 4 — И.П. Повторить 6 раз.

7. «На стадион».

И.П.: О.С. палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте, высоко поднимая колени, 3 раза по 20 с, чередуя с ходьбой.

8. «Отдохнем».

И.П.: О.С. палка на полу. Медленная ходьба, разводя руками в стороны ниже плеча, ладонями вверх — вдох, руки вниз — выдох.

Комплекс утренней гимнастики №5

(В парах с 1 гимнастической палкой)

1. «Передавай палку».

И.П.: стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, у одного палка в опущенных руках, у другого руки вниз. 1—2 — руки вверх, передать палку — вдох; 3—4 — руки вниз — выдох. Повторить 8 раз.

2. «Гребцы».

И.П.: сидя, ноги врозь, упираясь ступнями, держаться за палку. Наклоняться и откидываться, перетягивая палку. Повторить 8—10 раз.

3. «Тянуть палку».

И.П.: то же, лицом друг к другу, упор сзади, палка на полу посередине. Захватывая палку пальцами ног, тянуть ее к себе. Повторить 4—6 раз.

4. «Поднимем палку вдвоем».

И.П.: лежа на животе, лицом друг к другу, палка в согнутых руках. 1—2 — палку вверх; 3—4 — И.П. Повторить 4—6 раз.

5. «Помоги встать». И.П.: сидя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, ноги согнуть, палка на полу посередине. Протянуть друг другу правую руку, ухватиться кистями и, одновременно поднимаясь, сесть. То же, с левой руки. Повторить 5 раз.

6. И.П.: стоя спиной друг к другу, близко, руки на пояс. 1—2 — наклон в одну (другую) сторону; 3—4 — И.П. Ноги не сдвигать, не сгибать, чувствовать спину товарища. Повторить 5—6 раз.

7. «Подскоки». И.П.: палка на полу, стоять с двух сторон боком к палке, руки на пояс. 4 подскока вдоль палки, 4 шага, высоко поднимая колени. Повторить 5—6 раз.

Комплекс утренней гимнастики №6

(С обручем)

1. «Обруч за плечи».

И.П.: ноги слегка расставить, обруч опущен. 1—2 — обруч вверх, за плечи, голова прямо; 3—4 — И.П. Повторить 8 раз.

2. «Подуй в обруч».

И.П.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. 1—2 — полунаклон вперед, приблизить обруч к лицу — длительный выдох; 3—4 — И.П. — вдох. Повторить 8—10 раз.

3. «Достань обруч».

И.П.: лежа на спине, обруч за головой. 1—2 — ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча; 3—4 — плавно вниз. Ноги не сгибать, носки тянуть. Повторить 6—8 раз.

4. «Подними обруч».

И.П.: лежа на животе, обруч в согнутых руках, зацепить носками ног за обод, ноги согнуты в коленях. 1—2 — ноги и руки вверх, прогнуться; 3—4 — И.П. Повторить 6—8 раз.

5. «Покажи носок».

И.П.: О.С. руки на пояс, обруч на полу на расстоянии полушага. 1 — правую (левую) ногу вверх, носок тянуть; 2 — в обруч на носок; 3 — вверх; 4 — И.П. Повторить по 6 раз.

6. И.П.: стоять на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче, смотреть вперед. 1 — правую (левую) руку в сторону, смотреть на руки; 2 — И.П.

Повторить по 3—4 раза.

7. «Впрыгни-выпрыгни».

И.П.: О.С. обруч на полу сбоку. Впрыгивать в обруч и выпрыгивать, продвигаясь по кругу (два круга), два круга обойти в противоположную сторону. То же, но повернуться к обручу другим боком. Темп произвольный. Повторить 4—5 раз.

8. Повторение первого упражнения

в медленном темпе.

Комплекс утренней гимнастики №7

(С мячом)

1. И.П.: О.С. мяч в руках. 1—2 — подняться на носки, мяч за голову, локти отвести назад, голова прямо — вдох; 3—4 — И.П. — выдох. Повторить 10 раз.
2. И.П.: ноги врозь, мяч в согнутых руках. 1—2 — поворот вправо (влево), отводя правую (левую) руку с мячом на ладони в сторону; 3—4 — И.П. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.
3. И.П.: О.С. подбросить мяч вверх, присесть, хлопнуть ладонями по коленям, поймать мяч — И.П. Присесть на носках, колени в стороны, спину прямо. Повторить 8—10 раз.
4. И.П.: ноги шире плеч, мяч в руках. 1—3 — наклон к правой (левой) ноге, не сгибая колени, катить мяч вокруг ноги; 4 — И.П. Повторить 4 раза.
5. И.П.: лежа на спине, мяч в руках над головой. Перекатывать мяч вокруг себя из стороны в сторону. Ноги, руки прямые — пауза. Повторить 5—6 раз.
6. И.П.: сидя, мяч на полу сбоку у голени, руки упор сзади. 1 — 2 — приподнять прямые ноги, прокатить мяч в одну сторону; 3—4 — И.П. То же, в другую сторону. Голову не опускать. Повторить 4—6 раз.
7. И.П.: лежа на животе, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки упор на локтях. Сгибать и выпрямлять ноги, не выпуская мяч. Через 3—5 движений — пауза. Повторить 4—6 раз.
8. И.П.: О.С. левую ногу на мяч. 8 подскоков с продвижением вокруг на правой ноге, прокатывая мяч левой, — пауза. Повернуться вокруг. То же, обратно, сменив ноги. Повторить 5 раз.
9. Повторение первого упражнения.

Комплекс утренней гимнастики №8

(Со скакалкой)

1. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вдвое, за спиной. 1—2 — руки назад, поднимаясь на носки; 3—4 — И.П. Повторить 10 раз.
2. И.П.: ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, в опущенных руках. 1 — скакалку вверх; 2 — поворот вправо (влево); 3 — прямо; 4 — И.П. Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить по 6 раз.
3. И.П.: правая нога впереди на середине скакалки, концы натянутой скакалки в согнутых руках. 1—2 — руки вверх, правую ногу согнуть в колене, вверх; 3—4 — И.П. То же, другой ногой. Сохранять устойчивое положение. Повторить по 6—8 раз.
4. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вчетверо, в руках сзади. 1—2 — руки назад; 3 — несколько пружинистых наклонов вперед, опуская скакалку до середины голени, притягивая туловище к ногам; 4 — И.П. Повторить 6 раз.
5. И.П.: сидя, ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. Наклон назад, ноги прямые вперед, покачаться (четыре раза) — пауза. Повторить 3—4 раза.
6. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вчетверо, за плечами. 1—2 — правую ногу на носок в сторону и одновременно наклон, скакалку натянуть вверх; 3—4 — И.П. То же, в другую сторону, отставляя другую ногу. Голову не опускать. Повторить по 6—8 раз.
7. И.П.: то же, скакалка сзади, держать за концы. Прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Повторить 3 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.
8. Повторение первого упражнения в медленном темпе (6 раз).

Комплекс утренней гимнастики №9

(Без предметов парами)

1. И.П.: стоять в парах, вплотную, спиной друг к другу, взяться за руки, ноги врозь. 1—2 — плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой, — вдох; 3—4 — руки вниз, сказать «в-н-и-з». Спину прогибать. Повторить 6—8 раз.
2. «Пальцы ног ходят в гости». И.П.: лежа на спине, головой друг к другу, руки сцепить. 1—2 — ноги за голову, коснуться носками; 3—4 — И.П. Голову и плечи не поднимать. Повторить 10 раз.
3. «А теперь поехали». И.П.: то же. Подтягивать поочередно ноги к животу, выпрямляя их полностью в коленях. Повторить 5 раз.
4. «Качалка». И.П.: сидя спиной друг к другу, близко, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. Повторить 5—6 раз с остановками.
5. «Осторожно». И.П.: стоять лицом друг к другу на расстоянии полушага, О.С. руки у плеч. 1—2 — присесть на носках, разводя колени, спину прямо, коснуться ладонями рук; 3—4 — И.П. Повторить 8 раз.
6. «Посмотри на товарища». И.П.: стоять спиной друг к другу на расстоянии шага, руки вниз, ноги на ширине плеч — вдох. 1—2 — наклон вперед, руками обхватить голени, приблизить голову к ногам, посмотреть на товарища — выдох; 3—4 — И.П. Повторить 8 раз.
7. «Поворот». И.П.: ноги на ширине плеч, стоять спиной друг к другу на расстоянии хорошего шага, руки у плеч. 1—2 — поворот: один вправо, другой влево, хлопнуть в ладоши; 3—4 — И.П. То же, сменить направление. Ноги не сдвигать, не сгибать. Спину и голову прямо. Повторить по 6—8 раз.
8. «Юла». И.П.: то же, руки за спину. 10—16 подскоков, поворачиваясь, каждый раз на 90°. После полного поворота — пауза, затем ходьба. Повторить 2—3 раза.
9. Повторение первого упражнения.

Комплекс утренней гимнастики №10

(С гимнастической палкой)

1. И. П.: О.С. 1—4 — палку вверх — вдох; 5—8 — палку вниз — выдох.

Повторить 8 раз.

2. И.П.: ноги сомкнуты, локти согнуть, палку держать перед собой близко к центру. 1—2—поворот вправо, отводя палку в сторону правой рукой (палка — параллельно полу); 3—4 — И.П. То же, поворот влево. Темп медленный.

Повторить по 5 раз.

3. И.П.: О.С. 1—3 — палку вперед, правую ногу вперед на носок-пятку-носок; 4 — И.П. То же, с левой ноги. Повторить 6 раз.

4. И.П.: ноги на ширине плеч, палка вертикально между ногами, кисти на верхнем конце палки — вдох. 1—2 — наклон (под прямым углом), руки вперед, отодвигая палку, голова прямо — выдох; 3—4 — И.П. Ноги не сгибать. Повторить 6—8 раз.

5. И.П.: сидя, упор сзади, ноги согнуть, палка у носков ног. 1—2 — правая нога прямая вверх, на пол; 3—4 — левая вверх, на пол — И.П. Голову и плечи не опускать. Повторить 7 раз.

6. И.П.: лежа на животе, палка на спине в согнутых руках. 1—2 — приподнять палку и верхнюю часть туловища; 3—4 — И.П. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

7. И.П.: О.С. палка в опущенных руках, хват ближе к концам. 1—2 — приседать на носках, колени в стороны, спину прямо — выдох; 3—4 — И.П. — вдох.

Повторить 8—10 раз.

8. И.П.: то же, палка на полу перед ногами. 9 подскоков на месте на двух ногах, на десятый — перепрыгнуть через палку с поворотом к палке, 4 шага на месте.

Повторить 4—6 раз. Заканчивая упражнение, увеличить продолжительность ходьбы.

9. Повторение первого упражнения.

Комплекс утренней гимнастики №11

(В парах с 1 гимнастической палкой)

1. И.П.: О.С. 1—2 — плавно палку вверх, правую (левую) ногу назад на носок, пятку к себе, потянуться — вдох; 3—4 — И.П. Повторить 4—6 раз.

2. «Посмотри вперед».

И.П.: ноги слегка расставить, палка на лопатках. 1—2 — наклон вперед, голова прямо; 3—4 — И.П. Ноги не сгибать. Повторить 5—8 раз.

3. «Наклон в сторону».

И.П.: сидя, ноги скрестно, палка за плечами на локтевых сгибах. 1—2 — наклон вправо (влево), коснуться палкой пола; 3—4 — И.П. Повторить по 6 раз.

4. И.П.: лежа на спине. 1 — палку вверх; 2 — мах обеих ног, носки тянуть, коснуться палки; 3—4 — И.П. Повторить 6—8 раз.

5. И.П.: О.С. палка сзади в опущенных руках. 1—2 — присесть, поднимая палку. Спину прямо, колени разводить, пятки поднимать. Повторить 8—10 раз.

6. «Вертушка».

И.П.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1—2 — поворот вправо, произнося «ш-ш-ш»; 3—4 — в другую сторону. После трех-четырех движений — отдых.

Ноги не сдвигать. Повторить по 5 раз.

7. «Палку к колену».

И.П.: О.С. палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — поднять правую согнутую ногу, палку к колену, спину прямо; 3 — палку вверх, ногу опустить; 4 — И.П.

Сохранять устойчивое положение, носок тянуть. Повторить по 5 раз.

8. «Подскоки». И.П.: О.С. Прыжком ноги в стороны, палку вперед, ноги вместе, палку вниз. Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.

Комплекс утренней гимнастики №12

(С обручем)

1. И.П.: ноги слегка расставить, обруч за спиной. 1—2 — обруч назад-вверх, правая нога вперед на носок; 3—4 — И.П. То же, с левой ноги. Голову не опускать. Повторить по 6 раз.
2. И.П.: О.С. обруч в правой руке. 1—2 — присесть, поставить обруч на пол, придерживая, пролезть в него; 3—4 — И.П. То же, но держать обруч левой рукой. Повторить 5 раз.
3. И.П.: О.С. обруч на полу перед ногами. Стать на обод, прижимая к полу пальцы ног и пятки, пройти боком в одну (другую) сторону (круг) — И.П. Повторить 4—6 раз.
4. И.П.: сидя в обруче, ноги согнуты в коленях, упор сзади. 1—2 — ноги прямые вперед — И.П.; 3—4 — то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90°; 5—6 — то же, еще на 90°; 7—8 — то же, еще на 90°. Голову не опускать. Повторить 3—4 раза.
5. И.П.: О.С. обруч в согнутых руках перед грудью вертикально. 1 — правую согнутую ногу вверх, оттянуть носок, обруч повесить на колено; 2 — ногу вперед, обруч в том же положении; 3 — согнуть ногу в колене; 4 — И.П. То же, с левой ноги. Повторить 4—5 раз.
6. И.П.: стоя на коленях, обруч вверх. 1—2 — сесть на пол справа, обруч к плечам; 3—4 — И.П. То же, слева. Повторить 5 раз.
7. И.П.: ноги вместе, обруч на полу перед ногами. 9 подскоков на двух ногах у обруча, на десятый — выпрыгнуть в обруч, поворот на 180°. То же, выпрыгнуть из обруча. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

Комплекс утренней гимнастики №13

(С мячом)

1. И.П.: мяч зажат между ступнями. 1—2 — поднимаясь на носки, руки назад, прогнуться — вдох; 3—4 — И.П. — выдох. Повторить 6—8 раз.
2. И.П.: сидя, ноги скрестно, мяч на полу. 1—4 — катить мяч вокруг себя вправо (влево). Голову не опускать. Повторить 4 раза.
3. И.П.: то же, руки упор сзади, мяч зажат между ступнями. 1—2 — приподнять прямые ноги, не выпуская мяча, положить их вправо (влево); 3—4 — И.П. Голову не опускать. Повторить по 5 раз.
4. И.П.: лежа на спине, мяч в руках над головой. 1—4 — прямые ноги вверх, мяч поднести к ногам; 1—4 — медленно в И.П. Повторить 6—8 раз.
5. И.П.: стоя на коленях, мяч зажат между ступнями, руки на пояс. 1—2 — отклоняться назад, коснуться руками мяча; 3—4 — И.П. Голову не опускать. Повторить 6—8 раз.
6. И.П.: О.С. мяч перед грудью. 10 раз подбивать мяч ладонями вверх, одновременно пружиня колени. Повторить 4—6 раз.
7. И.П.: ноги слегка расставить, мяч на полу перед ногами. 15 подскоков на правой (левой) ноге вокруг мяча. Повторить 5—6 раз, чередуя с ходьбой.
8. Повторение первого упражнения (4—6 раз).

Комплекс утренней гимнастики №14

(Со скакалкой)

1. И.П.: ноги врозь, ступни параллельно, скакалка, сложенная вдвое, в руках за спиной. 1—2 — поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3—4 — И.П. Повторить 10 раз.
2. И.П.: ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее. 1 — поворот вправо (влево), правую (левую) руку в сторону; 2 — И.П. Повторить по 5 раз.
3. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1 — скакалку вверх за плечи; 2 — присесть с прямой спиной; 3 — встать, скакалка за плечи; 4 — И.П. Повторить 8 раз.
4. И.П.: ноги шире плеч, стоять на скакалке, концы ее в руках. 1 — наклон вперед, левым кулаком коснуться носка правой ноги, правую руку с натянутой скакалкой назад; 2 — И.П. То же, наклон к левой ноге. Повторить по 4—5 раз. _
5. И.П.: лежа на спине, скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1 — скакалку вверх; 2 — согнуть ноги, продеть над скакалкой; 3— 4 — вниз, ноги прямые, поверх скакалки. То же, ноги продеть под скакалкой. Повторить 8 раз.
6. И.П.: О.С. скакалка сзади, держать за концы. Прыжки на месте через вращающуюся скакалку на одной, другой ноге, поочередно. Повторить 2 раза по 30 прыжков, чередуя с ходьбой.
7. Повторение первого упражнения в медленном темпе (6 раз).

Комплекс утренней гимнастики №15

(Без предметов парами)

1. И.П.: стоять в парах, вплотную, спиной друг к другу, взяться за руки, ноги слегка расставить. 1—2 — одновременно подняться на носки и плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой; 3—4 — И.П. Повторить 8 раз.

2. «Качалка».

И.П.: сидя, спиной друг к другу, близко, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный.

Голову не опускать. Повторить 6—8 раз с остановками.

3. И.П.: стоя рядом на расстоянии вытянутой руки, спиной друг к другу, одну руку на плечо товарища, другую на пояс. 1—3 — правую ногу (носок) оттянуть вперед-вверх-назад; 4 — И.П. — поворот на 180°. То же, с другой ноги.

Повторить 4—6 раз.

4. «Махи». И.П.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, О.С. кисть одной руки положить друг другу на плечи, вторая на пояс. 8 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед-назад, поворот на 180°. То же, другой ногой. Сохранять устойчивое положение и прямую спину. Повторить 2—3 раза.

5. «Качалка».

И.П.: сидя спиной друг к другу, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. Повторить 5—6 раз с остановками.

6. «Подскоки».

И.П.: ноги скрестно, руки вниз. 12—16 подскоков, меняя положение ног врозь-скрестно. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, увеличить продолжительность ходьбы.

7. Повторение первого упражнения в медленном темпе.

Комплекс утренней гимнастики №16

(С обручем)

1. «На пятку».

И.П.: О.С. обруч у плеч. 1—2 — обруч вверх, посмотреть на него, правую (левую) ногу в сторону на носок; 3—4 — И.П. Повторить 5 раз.

2. И.П.: сидя, ноги врозь пошире, обруч у плеч. 1—2 — поворот вправо (влево), обруч вверх; 3—4 — И.П. Повторить по 6 раз.

3. «Ноги в обруч».

И.П.: лежа на спине, обруч на бедрах. 1—2 — поставить обруч вертикально, согнуть ноги, продеть в обруч, выпрямить; 3—4 — И.П. Повторить 4—6 раз.

4. И.П.: сидя в обруче, ноги упор, руки упор сзади. 1—2 — ноги прямые вперед, вернуться в И.П.; 3—4 — то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90°. Так описать круг. То же, влево. Повторить 3—4 раза.

5. «Достань обруч».

И.П.: лежа на спине, обруч за головой. 1 — 4 — ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча; 5—8 — плавно вниз. Повторить 6—8 раз.

6. «Вокруг».

И.П.: стоя на коленях, обруч сбоку. Покатить обруч вокруг себя. Сменить направление. Повторить 5 раз. Для отдыха предлагать сесть на пятки.

7. «Обруч за спину».

И.П.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1—2 — обруч вверх, посмотреть, потянуться; 3—4 — И.П. Повторить 4 раза.

8. И.П.: О.С. обруч на полу сбоку. Прыжки вокруг обруча спиной вперед (три круга). Сменить направление. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.

Комплекс утренней гимнастики №17

(С мячом)

1. И.П.: мяч зажат между ступнями, руки у плеч. 1—4 — вращение локтями вперед — И.П. то же, вращая назад. Голову не опускать. Повторить 4—6 раз.
2. И.П.: сидя, ноги вместе, мяч у живота. 1—2 — наклон вперед, катить мяч по ногам до стоп; 3—4 — приподнять ноги, поймать скатившийся мяч у живота. Повторить 6 раз. Спину держать прямо, руки упор сзади.
3. И.П.: лежа на спине, ноги вместе, носки тянуть, мяч над головой. 1—2 — поднять правую (левую) согнутую ногу, мячом коснуться колена, голову не поднимать; 3—4 — И.П. Повторить по 6 раз.
4. И.П.: лежа на животе, кулаки под подбородком, мяч зажат между ступнями, ноги выпрямлены, носки тянуть. 1—2 — повернуться на спину вправо, не выпуская мяча; 3—4 — И.П. То же, влево. Повторить по 5—6 раз.
5. И.П.: О.С. подбросить мяч вверх, поймать. Бросая мяч о пол, быстро присесть, встать и поймать мяч. Повторить 10 раз.
6. И.П.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. Наклониться вперед как можно дальше, опустить мяч на пол, толкнуть его назад, чтобы он прокатился между ног, быстро повернуться, успеть задержать мяч и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.
7. И.П.: О.С. 10 подскоков на правой (левой) ноге, подбрасывая невысоко мяч на правой (левой) руке. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

Комплекс утренней гимнастики №18

(Со скакалкой)

1. И.П.: ноги вместе, скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1—2 — скакалку вверх — вдох; 3—4 — скакалку за плечи, присесть неглубоко на всей ступне, сгруппироваться, голову вниз, соединить концы скакалки — выдох. Повторить 10 раз.
2. И.П.: ноги слегка расставить, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1—2 — наклон вправо, опуская правую руку; 3—4 — И.П. То же, наклон влево. Повторить по 5 раз.
3. И.П.: ноги врозь, правая нога впереди на скакалке, натянутой в руках (оставшиеся концы завернуть на ладони). 4—7 раз правую прямую ногу с оттянутым носком вверх-вниз, придерживая скакалкой, спина прямо — пауза, сменить ногу. То же, левой. Повторить 3—4 раза.
4. И.П.: стоя на скакалке, ноги на ширине плеч, скакалка в руках. 1—2 — наклон вперед, руки назад, натягивая скакалку, голова прямо; 3—4 — И.П. Повторить 8 раз.
5. И.П.: О.С. стоять на скакалке, концы ее в опущенных руках, скакалка под носками. 1—2 — приседать на носках, разводя колени, спину прямо, скакалку натянуть в стороны; 3—4 — И.П. Повторить 10 раз.
6. И.П.: то же, скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1 — скакалку вверх; 2 — скрестный поворот на 180°; 3—4 — И.П. То же, поворот влево. Повторить по 5 раз.
7. И.П.: О.С. скакалка сзади, держать за концы. Прыжки на месте через вращающуюся скакалку поочередно на правой и левой ноге. Повторить 2 раза по 30 прыжков, чередуя с ходьбой.

Комплекс утренней гимнастики №19

(Без предметов)

1. «Большие колеса». И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Последовательное вращение прямых рук в лицевой плоскости вперед. То же, вращение рук назад. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 4—5 раз по 6—8 движений.
2. «Насос». И.П.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—2 — наклон вправо (влево), скользя правой (левой) рукой по бедрам, произнося «ш-ш-ш», правую (левую) руку к подмышке; 3—4 — И.П. Ноги не сдвигать и не сгибать. Повторить 4—6 раз.
3. «Ножницы». И.П.: сидя, ноги вперед, руки упор сзади. Разводить и сводить прямые ноги, носки оттянуты, вернуться в И.П., расслабиться. То же, ноги попеременно вверх-вниз (6—8 движений). Голову не опускать. Повторить 6—8 раз.
4. И.П.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 —руки вверх, потянуться, посмотреть; 2 — наклон к правой (левой) ноге, скользя руками; 3 — руки вверх; 4 — И.П. Повторить 5 раз.
5. И.П.: стоя, ноги скрестно. 1—2 — сесть по-турецки; 3—4 — И.П. Сохранять устойчивое положение. Повторить 8 раз.
6. И.П.: О.С. 1—2 — поднимаясь на носки, плавно руки вверх, потянуться; 3—4 — плавно руки вниз. Повторить 8 раз.
7. И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1—2 — поворот вправо, руки вверх; 3—4 — И.П. То же, влево. Повторить 5 раз.
8. И.П.: О.С. руки на пояс. 1—2 — плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу вперед на носок. Спину держать прямо. Повторить 6—8 раз.
9. «Подскоки». И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 20 подскоков на правой (левой) ноге, другая прямая вперед, носок тянуть. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.
10. И.П.: то же, руки вниз. Медленно руки в стороны и медленно вниз, говорить «в-н-и-з». Повторить 4—6 раз.

Комплекс утренней гимнастики №20

(Без предметов)

1. И.П.: ноги врозь, руки на пояс. Рывки прямыми руками назад (3—5 раз) — пауза. Голову не опускать. Повторить 4—6 раз.
2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1—3 — пружинистые наклоны вперед, касаясь руками пола; 4— И.П. Ноги не сгибать. Повторить 8 раз.
3. И.П.: О.С. руки на пояс. Поочередно прямую ногу вперед на носок, пяткой внутрь, вернуться в И.П. То же, приседая на другой ноге. Повторить 8 раз.
4. И.П.: лежа на спине. 1—поднять прямые сомкнутые ноги, угол 90°; 2 — положить их справа на пол, не разъединяя; 3 — ноги вверх; 4 — И.П. То же, слева. Темп медленный. Повторить 5 раз.
5. И.П.: сидя, ноги вперед, упор сзади. 1—8 — вращать ступнями ног внутрь — пауза. 1—8 — то же, наружу. Повторить 5 раз.
6. «Лодочка».
И.П.: лежа на животе, ноги согнуть в коленях, ухватиться за щиколотки, прогнуться, грудь и бедра вверх. Перекатываться, лечь свободно, кулаки под подбородок — пауза. Повторить 6 раз.
7. И.П.: ноги врозь, руки за спиной. 1—2 — поворот вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь; 3—4 — И.П.
Повторить 5 раз. Ноги не сгибать.
8. И.П.: О.С. 10 пружинок, 10 подпрыгиваний, 10 высоких прыжков. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой.
9. «Потягивание». И.П.: О.С. 1—4 — плавно руки через стороны вверх, потянуться, подняться на носки, посмотреть на руки; 5—8 — медленно опустить руки вниз, сказать «в-н-и-з». Повторить 4—6 раз.