

2021 год

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

[КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ]

КАРТотека

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

Составитель:

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

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

В старшем дошкольном возрасте дети хорошо владеют основными видами движений, они способны самостоятельно выполнять задания по указанию воспитателя. Поэтому приемы проведения утренней гимнастики усложняются. Имитационные упражнения включаются редко, чаще используются пособия: обручи, палки, мячи, веревка; дети могут выполнять упражнения с двумя однородными предметами. Начинается утренняя гимнастика с ходьбы с различными заданиями на внимание — например, по сигналу изменить вид ходьбы. Для профилактики плоскостопия продолжают использовать ходьбу на носках, на пятках.

Вводится новое упражнение для стоп — ходьба по-медвежьей, — которое требует медленного темпа выполнения и повышенного внимания к осанке детей: спина должна быть выпрямлена, смотреть следует вперед, а не вниз, руки в стороны или на поясе (для усложнения).

В утреннюю гимнастику включаются сложные виды бега — широкий, размашистый, с ускорением и замедлением темпа, со сменой направления. Сложные виды бега даются в начале комплексов. Завершает зарядку обычный бег. Взрослый показывает движение или его части, если упражнение сложное.

В большинстве случаев взрослый только напоминает, объясняет, указывает, как выполнять упражнение: • оттягивать носки ног; • стоять, сидеть или лежать в подтянутой позе и т.д.; • взрослый обращает внимание детей на качество движения, напоминает правила дыхания.

Если утренняя гимнастика проходит в хорошем темпе, весело и увлекательно, то у ребенка появляется осознанное желание участвовать в зарядке, как в любимой игре. Это формирует у дошкольника привычку к ежедневным упражнениям.

Комплекс утренней гимнастики – сентябрь - I

Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

1. *И. п.* — о. с., руки на поясе.

- 1 — руки в стороны;
- 2 — руки вверх, подняться на носки;
- 3 — руки в стороны;
- 4 — вернуться в *и. п.* (6 раз).

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

- 1 — руки в стороны;
- 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;
- 3 — выпрямиться, руки в стороны;
- 4 — *и. п.* (6 раз).

3. *И. п.* — о. с., руки на поясе.

- 1-2 — присесть, руки вынести вперед;
- 3-4 — вернуться в *и. п.* (5-6 раз).

4. *И. п.* — о. с., руки вдоль туловища.

- 1 — шаг вправо, руки в стороны;
- 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;
- 3 — выпрямиться, руки в стороны;
- 4 — *и. п.* (5-6 раз).

5. *И. п.* — о. с., руки вдоль туловища.

- 1 — правую ногу назад на носок, руки за голову;
- 2 — *и. п.* То же левой ногой (6-7 раз).

6. *И. п.* — о. с., руки на поясе.

- 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны;
- 2 — прыжком ноги вместе.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики – сентябрь - II

Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.

Упражнения без предметов

1. *И. п.* — о. с., руки на поясе.
 - 1 — руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок;
 - 2 — вернуться в и. п. (6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1 — руки в стороны;
 - 2 — наклон вперед к правой (левой) ноге;
 - 3 — выпрямиться, руки в стороны;
 - 4 — и. п. (4-6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки за головой.
 - 1 — поворот вправо (влево), правую руку в сторону;
 - 2 — и. п. (6 раз).
4. *И. п.* — стойка на коленях, руки вдоль туловища.
 - 1-2 — сесть справа (слева) на бедро, руки вперед;
 - 3-4 — вернуться в и. п. (4-6 раз).
5. *И. п.* — сидя на полу, руки в упоре сзади.
 - 1 — поднять вперед-вверх прямые ноги — угол;
 - 2 — вернуться в и. п. (5-6 раз).
6. *И. п.* — о. с., руки на поясе.

Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. 8 прыжков, затем пауза и снова прыжки (2-3 раза).

Игра «У кого мяч?». Играющие образуют круг, выбирается водящий, он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6-8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!» — и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.

Комплекс утренней гимнастики – октябрь - I

Игровое задание «Быстро возьми!». Дети образуют круг и по I сигналу воспитателя идут, бег вокруг предметов (кубики), которых должно быть на один или два меньше, на сигнал «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим. Повторить 2 раза.

Упражнения с гимнастической палкой

1. *И. п.* — о. с., палка внизу.
 - 1 — палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок;
 - 2 — вернуться в и. п. (6 раз).
2. *И. п.* — о. с., палка на груди.
 - 1 — присесть, палку вынести вперед;
 - 2 — вернуться в и. п. (5-6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги врозь, палка внизу.
 - 1-2 — поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать;
 - 3-4 — вернуться в и. п. (6 раз).
4. *И. п.* — сидя ноги врозь, палка на коленях.
 - 1 — палку вверх;
 - 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги;
 - 3 — выпрямиться, палку вверх;
 - 4 — вернуться в и. п. (по 3 раза).
5. *И. п.* — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.
 - 1 — прогнуться, поднять палку вперед;
 - 2 — вернуться в и. п. (5-6 раз).
6. *И. п.* — о. с., палка внизу.
 - 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх;
 - 2 — вернуться в и. п. 8-10 раз.

Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.

Комплекс утренней гимнастики – октябрь - II

Ходьба и бег в колонне по одному друг за другом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с гимнастической палкой

1. *И. п.* — о. с., палка внизу.
 - 1 — палку вверх;
 - 2 — опустить за голову, на плечи;
 - 3 — палку поднять вверх;
 - 4 — и. п. (6-8 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги врозь, палка внизу.
 - 1 — палку вверх;
 - 2 — наклон вперед, руки вперед;
 - 3 — выпрямиться, палку вверх;
 - 4 — вернуться в и. п. (5-6 раз).
3. *И. п.* — о. с., палка внизу.
 - 1-2 — присесть, палку вынести вперед;
 - 3-4 — вернуться в и. п. (6-7 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги врозь, палка на лопатках.
 - 1 — поворот туловища вправо (влево);
 - 2 — вернуться в и. п. (6-8 раз).
5. *И. п.* — о. с., палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты.
 - 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх;
 - 2 — и. п. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.
6. *И. п.* — о. с., палка внизу.
 - 1 — правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед;
 - 2 — вернуться в и. п. (6-7 раз).

Игровое упражнение «Фигуры».

Комплекс утренней гимнастики – ноябрь - I

Ходьба и бег между предметами змейкой.

Упражнения с мячом большого диаметра

1. *И. п.* — о. с., мяч в обеих руках внизу.
 - 1 — поднять мяч вверх;
 - 2 — шаг вправо (влево);
 - 3 — приставить ногу;
 - 4 — вернуться в и. п. (6-7 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой.
 - 1-2 — присесть, мяч вперед;
 - 3-4 — вернуться в и. п. (5-6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.
 - 1 — мяч вверх, руки прямые;
 - 2 — поворот вправо (влево);
 - 3 — выпрямиться, мяч вверх;
 - 4 — вернуться в и. п. (4-5 раз).
4. *И. п.* — сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади.
 - 1-2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его;
 - 3-4 — вернуться в и. п. (5-6 раз).
5. *И. п.* — о. с., мяч внизу.
 - 1-2 — поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;
 - 3-4 — вернуться в и. п. (6-8 раз).

Игровое упражнение «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий. Дети прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения ловишки. Тот, кого водящий успел запятнать (дотронуться), получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через 30-40 с игра останавливается, подсчитывают количество проигравших, и игра повторяется с другим водящим, но только не из числа ранее пойманных.

Ходьба в колонне по одному за самым ловким ловишкой.

Комплекс утренней гимнастики – ноябрь - II

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На другой сигнал «Лягушки!» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег врассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.
1-2 — поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;
3-4 — вернуться в *и. п.* (6-7 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой.
Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками (по 3-4 раза в каждую сторону). Темп произвольный.
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди.
1 — присесть, уронить мяч, поймать его;
2 — вернуться в *и. п.* (6-8 раз).
4. *И. п.* — сидя ноги врозь, мяч внизу.
1 — поднять мяч вверх;
2 — наклониться вперед, коснуться мячом пола;
3 — выпрямиться, поднять мяч вверх;
4 — вернуться в *и. п.* (5-6 раз).
5. *И. п.* — лежа на спине, мяч за головой, руки прямые.
1 — поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, коснуться мячом;
2 — *и. п.* (5-6 раз).

Игровое упражнение «Передай мяч!». Дети распределяются на несколько групп (по 5-6 человек). У одного из игроков мяч большого диаметра, и он перебрасывает его игрокам поочередно (построение — в круг, полукруг, шеренгу).

Комплекс утренней гимнастики – декабрь - I

Ходьба в колонне по одному, по кругу с поворотом по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с гантелями

1. *И. п.* — о. с., гантели внизу.
 - 1 — гантели в стороны;
 - 2 — гантели вверх;
 - 3 — гантели в стороны;
 - 4 — вернуться в и. п. (6-7 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги врозь, гантели внизу.
 - 1 — гантели в стороны;
 - 2 — наклон вперед, положить кегли;
 - 3 — выпрямиться, руки на пояс;
 - 4 — наклониться, взять гантели, вернуться в и. п. (4-6 раз).
3. *И. п.* — стоя в упоре на коленях, гантели у плеч.
 - 1 — поворот вправо, положить гантели у пятки правой ноги;
 - 2 — поворот влево, положить гантели у пятки левой ноги;
 - 3 — поворот вправо, взять гантели;
 - 4 — поворот влево, взять гантели (4-6 раз).
4. *И. п.* — сидя ноги врозь, гантели у груди.
 - 1-2 — наклон вперед, коснуться гантелями пола между носков ног;
 - 3-4 — вернуться в и. п. (6 раз).
5. *И. п.* — о. с., гантели внизу.
 - 1 — присесть, гантели вынести вперед;
 - 2 — и. п. (6-7 раз).
6. *И. п.* — о. с., гантели на полу.

Прыжки на правой и левой ноге вокруг гантелей в обе стороны. Повторить 2-3 раза.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики – декабрь - II

Игровое упражнение «Быстро в колонну».

Упражнения с кеглями

1. *И. п.* — о. с., гантели внизу.
 - 1 — гантели в стороны;
 - 2 — гантели вверх;
 - 3 — гантели в стороны;
 - 4 — вернуться в и. п. (6-7 раз).

2. *И. п.* — стойка ноги врозь, гантели у груди,
 - 1 — кегли в стороны;
 - 2 — наклон вперед, коснуться гантелями пола;
 - 3 — выпрямиться, гантели в стороны;
 - 4 — и. п. (5-7 раз).

3. *И. п.* — стойка на коленях, гантели у плеч.
 - 1-2 — поворот вправо, коснуться пола у пятки правой ноги;
 - 3-4 — выпрямиться, вернуться в и. п. То же влево (6 раз).

4. *И. п.* — о. с., гантели внизу.
 - 1-2 — присесть, гантели вынести вперед;
 - 3-4 — вернуться в и. п. (5-7 раз).

5. *И. п.* — о. с., руки на поясе, гантели на полу.
Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно вокруг гантелей в обе стороны.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики – январь - I

Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен — лошадки, обычная ходьба, легкий бег — руки в стороны, как птицы.

Упражнения с косичкой

1. *И. п.* — о. с., косичка, внизу.

1-2 — поднимаясь на носки, косичку вверх;

3-4 — вернуться в и. п. (6-8 раз).

2. *И. п.* — стойка ноги врозь, косичка внизу.

1 — шаг вправо, косичку вверх;

2 — наклон вправо;

3 — выпрямиться, косичку вверх;

4 — и. п. (6-8 раз).

3. *И. п.* — о. с., скакалка внизу.

1-2 — присесть, косичку вперед;

3-4 — и. п. (5-7 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, косичка на плечах.

1 — поворот туловища вправо (влево);

2 — вернуться в и. п. (6 раз).

5. *И. п.* — ноги слегка расставлены, косичка на полу, горизонтально.

Прыжки вперед-назад, через косичку.

Игра «Великаны и гномы».

Комплекс утренней гимнастики – январь - II

Ходьба в колонне по одному, на носках, обычная ходьба; бег с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с косичкой

1. *И. п.* — о. с., косичка внизу.
1-2 — выпад вправо, косичку вверх;
3-4 — и. п. То же влево (6-7 раз).
2. *И. п.* — о. с., косичка внизу.
1-2 — присесть, косичку вынести вперед;
3-4 — и. п. (5-7 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги врозь, косичка на груди.
1 — косичку вверх;
2 — наклониться вперед, коснуться пола между носками ног.
3 — выпрямиться, косичку вверх;
4 — и. п. (5-7 раз).
4. *И. п.* — лежа на животе, косичка в согнутых руках перед собой.
1 — прогнуться, косичку вперед;
2 — и. п.
5. *И. п.* — о. с., косичка внизу.
1 — прыжком ноги врозь, косичку вверх;
2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (2-3 раза).

Игра «Угадай по голосу».

Комплекс утренней гимнастики – февраль – I

Ходьба в колонне по одному; бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи).

Упражнения с малым мячом

1. *И. п.* — о. с., мяч в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку;

3 — руки в стороны;

4 — руки вниз (6 раз).

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1-2 — поворот вправо (влево), ударить мячом о пол;

3-4 — вернуться в и. п. (6 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

1 — присесть, ударить мячом о пол, поймать его;

2 — вернуться в и. п. (5-6 раз).

4. *И. п.* — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.

1-4 — с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).

Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики – февраль - II

Ходьба в колонне по одному, упражнения для рук по сигналу воспитателя — руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.

Упражнения с малым мячом

1. *И. п.* — о. с., мяч в правой руке внизу.

- 1 — руки в стороны;
- 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку;
- 3 — руки в стороны;
- 4 — и. п. (6-7 раз).

2. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

- 1 — наклон к правой ноге;
- 2-3 — покатыть мяч от правой ноги к левой и обратно;
- 4 — и. п. То же к левой ноге (4-5 раз).

3. *И. п.* — стойка на коленях, мяч в обеих руках.

- 1-2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола;
- 3-4 — вернуться в и. п. То же влево (4—6 раз).

4. *И. п.* — сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади.

- 1-2 — поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч;
- 3-4 — вернуться в и. п. (5-7 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.

- 1-2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом;
- 3-4 — вернуться в и. п. То же левой ногой (6-7 раз).

6. *И. п.* — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.

Ударять мячом о пол правой рукой, а ловить его двумя руками.

Игра «Удочка».

Комплекс утренней гимнастики – март - I

Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками — змейкой, ходьба и бег враспынную.

Упражнения с кубиками

1. *И. п.* — о. с., кубики в обеих руках внизу.
 - 1 — кубики в стороны;
 - 2 — кубики вверх, ударить ими один о другой;
 - 3 — кубики в стороны;
 - 4 — и. п. (5-7 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, кубики внизу.
 - 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны;
 - 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).
3. *И. п.* — стойка на коленях, кубики у плеч.
 - 1-2 — наклониться вперед, положить кубики на пол (подальше);
 - 3-4 — наклониться, взять кубики, вернуться в и. п. (5-7 раз).
4. *И. п.* — о. с., кубики у плеч.
 - 1 — присесть, кубики вынести вперед;
 - 2 — и. п. (5-7 раз).
5. *И. п.* — лежа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой.
 - 1-2 — поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен;
 - 3-4 — вернуться в и. п. (5-7 раз).
7. *И. п.* — о. с., руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу.
Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).

Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.

Комплекс утренней гимнастики – март - II

Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя — руки в стороны, за голову, на пояс; бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.

Упражнения с кубиком

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1-2 — поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку;

3-4 — *и. п.* (6-7 раз).

2. *И. п.* — стойка ноги врозь, кубик в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1 — присесть, кубик вперед, переложить в левую руку;

2 — встать, кубик в левой руке (6-7 раз).

4. *И. п.* — стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке.

1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног;

2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 — поворот вправо, взять кубик;

4 — вернуться в *и. п.*, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

5. *И. п.* — *о. с.*, руки произвольно, кубик на полу.

Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Комплекс утренней гимнастики – апрель - I

Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5-6 шт.), положенные на расстоянии 40 см один от другого.

Упражнения с обручем

1. *И. п.* — о. с., обруч вниз.

1 — поднять обруч вперед;

2 — поднять обруч вверх;

3 — обруч вперед;

4 — вернуться в *и. п.* (4-5 раз).

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков.

1 — поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые;

2 — вернуться в *и. п.* (6 раз).

3. *И. п.* — о. с., хват рук с боков, обруч на груди.

1 — присесть, обруч вынести вперед;

2 — вернуться в *и. п.* (5-6 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1 — поднять обруч вверх;

2 — наклон вперед к правой (левой) ноге;

3 — выпрямиться, обруч вверх;

4 — *и. п.* (5-6 раз).

5. *И. п.* — о. с. около обруча, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-3 раза.

Игра «Автомобили».

Комплекс утренней гимнастики – апрель - II

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с обручем

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке.

1 — махом обруч вперед;

2 — махом обруч назад;

3 — обруч вперед;

4 — переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (5-6 раз).

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1 — поднять обруч вверх;

2 — наклониться вправо (влево), руки прямые;

3 — прямо, обруч вверх;

4 — вернуться в *и. п.* (6 раз).

3. *И. п.* — о. с., обруч на груди, руки согнуты.

1-2 — присесть, обруч вынести вперед;

3-4 — *и. п.* (6 раз).

4. *И. п.* — сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди.

1-2 — наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги;

3-4 — вернуться в *и. п.* (5-6 раз).

5. *И. п.* — о. с., руки произвольно, обруч на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1-7, на счет — 8, прыгнуть в обруч. Повторить 2-3 раза.

Игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба, а на сигнал «Гномы!» ходьба в полу приседе.

Комплекс утренней гимнастики – май - I

Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.

Упражнения без предметов

1. *И. п.* — о. с., руки на поясе.

1 — шаг вперед, руки за голову;

2 — и. п. То же влево (6 раз).

2. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 — наклон вправо (влево);

2 — и. п. (6 раз).

3. *И. п.* — о. с., руки на поясе.

1-2 — присесть, руки вперед;

3-4 — вернуться в и. п. (5-6 раз).

4. *И. п.* — стойка на коленях, руки на поясе.

1-2 — поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой
пятки левой ноги;

3-4 — вернуться в и. п. (6 раз).

5. *И. п.* — о. с., руки на поясе.

На счет 1-4 — прыжки на правой ноге;

на счет 5-8 — прыжки на левой ноге. После небольшой паузы
повторить прыжки.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики – май - II

Игровое упражнение «По мостику» Из шнуров или реек выкладывается дорожка, длиной в 3 м, шириной в 25 см. На дорожке ставятся 2-3 кубика. Предлагается пройти по мостику, перешагнуть препятствие и не упасть в речку. Бег враспынную.

Упражнения без предметов

1. *И. п.* — о. с., руки вдоль туловища.
 - 1 — руки в стороны;
 - 2 — сгибая руки к плечам, подняться на носки;
 - 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны;
 - 4 — вернуться в и. п. (5-6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1 — поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону;
 - 2 — вернуться в и. п. (6 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки вверх.
 - 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед;
 - 3-4 — вернуться в и. п. (5-6 раз).
5. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1 — руки в стороны;
 - 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;
 - 3 — выпрямиться, руки в стороны;
 - 4 — и. п. (4-6 раз).
6. *И. п.* — о. с., руки вниз.
 - 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны;
 - 2 — прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполняется на счет 1-8, повторить 2 раза.
7. *И. п.* — о. с., руки вниз.
 - 1-2 — руки через стороны вверх;
 - 3-4 — вернуться в и. п. (5-7 раз).

Ходьба в колонне по одному.