

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 70 «Березка»**

**Комплекс утренней гимнастики
в подготовительной к школе группе
подготовила Крыжановская Н.Г.**

Комплекс утренней гимнастики (без предметов)

№	Содержание	Дозировка
1	Вводная часть Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу. Перестроение в колонну по три. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места. Перестроение в колонну по три.	40 сек
2	Основная часть 1. И. п. - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1-2-дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение. 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 - исходное положение; 3-4 - то же в другую сторону. 3. И. п. - основная стойка, руки на пояс; 1-2 - приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 -исходное положение. 4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. 5. И. п. - основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд).	8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз
3	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	40 сек
Комплекс утренней гимнастики (с флажками)		
1	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	40 сек
2	Основная часть 1. И. п. - основная стойка, флажки в прямых руках внизу. - флажки вперед; 2 - флажки вверх; 3 - флажки в стороны; 4 - исходное положение. 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1-2 - поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4 - вернуться в исходное положение.	8 раз 8 раз

	<p>3. И. п. - основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1-2 - присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3-4 — исходное положение</p> <p>4. И. п. - сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 - наклон вперед, флажки положить у носков ног; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклон вперед, взять флажки; 4 - исходное положение.</p> <p>5. И. п. - лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 - поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен; 2 - вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение.</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>
3	<p>Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.</p>	40 сек
	Комплекс утренней гимнастики (с обручем)	
1	<p>Вводная часть Ходьба в колонне по одному. По сигналу поворот в другую сторону. Ходьба с перешагиванием через шнуры.</p>	40 сек
2	<p>Основная часть</p> <p>1. И. п. - основная стойка, обруч в правой руке. 1-3- выполнять махи правой руки вперед-назад; 4-переложить обруч в левую руку. Повторить с левой руки, вернувшись затем в и. п.</p> <p>2. И. п. - основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1-2-отставить правую (левую) ногу в сторону на носок, наклониться вправо (влево); 3-4-вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п. - стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков. 1-поднять обруч вверх; 2-присесть; 3-встать, поднять обруч вверх; 4-вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п. - основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1-2-сделать выпад правой ногой в сторону, обруч в выпрямленной руке; 3-4-поставить ноги вместе, быстрым движением переложить обруч в левую руку. Повторить с левой руки, вернувшись затем в и. п.</p> <p>5. И. п. - лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1-2-прогнуться, обруч вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4-вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу. Повернуться к обручу правым боком. На счет 1-8 прыжки вокруг обруча, остановка, поворот. И снова прыжки вокруг обруча в другую сторону.</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>
3	<p>Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.</p>	40 сек
	Комплекс утренней гимнастики (с мячом)	
1	<p>Вводная часть Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Ходьба и бег в рассыпную по всему залу. Перестроение в три колонны</p>	40 сек
2	<p>Основная часть</p> <p>1. И. п. - основная стойка, мяч в левой руке. 1-2-поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4-</p>	7 раз

	вернуться в и.п. Повторить с левой руки, вернувшись затем в и.п.	
	2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1-развести руки в стороны; 2-наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п.	7 раз
	3. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1-развести руки в стороны; 2-присесть, переложить мяч в левую руку; 3-встать, развести руки в стороны; 4-вернуться в и.п. Повторить с левой руки, вернувшись затем в и.п.	7 раз
	4. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-7-прокатить мяч вправо, поворачиваясь и следя за мячом; 8-переложить мяч в левую руку. Повторить с левой руки, вернувшись затем в и.п.	7 раз
	5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2-поднятьпрямую правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4-вернуться в и.п.	7 раз
3	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	40 сек
	Комплекс утренней гимнастики (с флажками)	
1	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	40 сек
2	Основная часть	
	1. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1-развести руки с флажками в стороны; 2-поднять флажки вверх, скрестить; 3-развести руки с флажками в стороны; 4-вернуться в и. п.	8 раз
	2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-поднять флажки вверх; 2-присесть, вынести флажки вперед; 3-встать, поднять флажки вверх; 4-вернуться в и. п.	8 раз
	3. И. п. - сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1-развести руки с флажками в стороны; 2-наклониться, коснуться палочками пола у носков ног; 3- выпрямиться, развести руки с флажками в стороны; 4-вернуться в и. п.	8 раз
	4. И. п. - стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1-выполнить поворот вправо (влево), флажок отвести вправо (влево); 2-вернуться в и. п.	8 раз
	5. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1-2-прыжком поставить ноги врозь, флажки в стороны; 3-4-прыжком поставить ноги вместе, вернуться в и. п.	8 раз
	6. П. п. – Лежа на спине, прямые ноги вместе, руки за головой. 1-2-прыжком поставить ноги врозь, флажки в стороны; 3-4-прыжком поставить ноги вместе, вернуться в и. п.	8 раз
3	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	40 сек

Комплекс утренней гимнастики (без предметов)		
1	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски). Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.	40 сек
2	Основная часть 1. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1-развести руки в стороны; 2-поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой; 3-развести руки в стороны; 4-вернуться в и. п. 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни; руки на поясе. 1-развести руки в стороны; 2-присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3-встать, руки в стороны; 4-вернуться в и. п. 3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1-2-выполнить поворот вправо (влево), правую (левую) прямую руку отвести в сторону; 3-4-вернуться в и. п. 4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2-поднять вверх правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4-вернуться в и. п. 5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2-прогнуться, руки вынести вперед; 3-4-вернуться в и. п. 6. И. п. – основная стойка, руки в стороны. Прыжки ноги врозь, хлопок над головой-ноги вместе.	7 раз 7 раз 7 раз 7 раз 7 раз 7 раз
3	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	40 сек
Комплекс утренней гимнастики (в парах)		
1	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Ходьба и бег в рассыпную Перестроение в три колонны.	40 сек
2	Основная часть 1. И. п – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1- развести руки в стороны; 2-поднять руки вверх; 3-развести руки в стороны; 4-вернуться в и. п. 2. И. п. –основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1-7 поочередное приседание, не отпуская рук партнера; 8- вернуться в и. п. 3. И. п –стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1-2-поворот туловища вправо (влево); 3-4-вернуться в и. п.. 4. И. п –лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера, руки за головой. 1-7-поочередно подниматься в положении сидя; 8-вернуться в и. п. 5. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1-2-выпад вправо (влево), руки в стороны; 3-4-вернуться в и. п. 6. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.	8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз
3	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	40 сек

Комплекс утренней гимнастики (с обручем)		
1	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	40 сек
2	Основная часть 1. И. п. - основная стойка, обруч в правой руке. 1-3-выполнять махи правой рукой вперед-назад; 4-переложить обруч в левую руку. Повторить с левой руки, вернувшись затем в и. п. 2. И. п. –основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1-2-отставить правую (левую) ногу в сторону на носок, наклониться вправо (влево); 3-4-вернуться в и. п. 3. И. п. – стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков. 1- поднять обруч вверх; 2- присесть; 3-встать, поднять обруч вверх; 4-вернуться в и. п. 4. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1-2-сделать выпад правой ногой в сторону, обруч в выпрямленной руке; 3-4-поставить ноги вместе, быстрым движением переложить обруч в левую руку. Повторить с левой руки, вернувшись затем в и. п. 5. И. п. – лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1-2-прогнуться, обруч вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4-вернуться в и. п. 6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу. Повернуться к обручу правым боком. На счет 1-8 прыжки вокруг обруча, остановка, поворот. И снова прыжки вокруг обруча в другую сторону.	8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз
3	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	40 сек
Комплекс утренней гимнастики (с флажками)		
1	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	40 сек
2	Основная часть 1. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1-развести руки с флажками в стороны; 2-поднять флажки вверх, скрестить; 3-развести руки с флажками в стороны; 4-вернуться в и. п. 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-поднять флажки вверх; 2-присесть, вынести флажки вперед; 3-встать, поднять флажки вверх; 4-вернуться в и. п. 3. И. п. - сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1-развести руки с флажками в стороны; 2-наклониться, коснуться палочками пола у носков ног; 3- выпрямиться, развести руки с флажками в стороны; 4-вернуться в и. п. 4. И. п. - стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1-выполнить поворот вправо (влево), флажок отвести вправо (влево); 2-вернуться в и. п.	8 раз 8 раз 8 раз 8 раз

	5. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1-2-прыжком поставить ноги врозь, флажки в стороны; 3-4-прыжком поставить ноги вместе, вернуться в и. п.	8 раз
	6. П. п. – Лежа на спине, прямые ноги вместе, руки за головой. 1-2-прыжком поставить ноги врозь, флажки в стороны; 3-4-прыжком поставить ноги вместе, вернуться в и. п.	8 раз
3	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками.	40 сек
	Комплекс утренней гимнастики (с мячом)	
1	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу. Перестроение в три колонны.	40 сек
2	Основная часть	
	1. И. п. - основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-поднять мяч вверх; 2-опустить мяч за голову; 3-поднятьмяч вверх; 4-вернуться в и. п.	8 раз
	2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его, выполняется в произвольном темпе.	8 раз
	3. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Выполнить поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд.	8 раз
	4. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, темп выполнения произвольный.	8 раз
	5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполняется в индивидуальном темпе.	8 раз
	6. П. п. – основная стойка, мяч внизу. 1-2-присесть, мяч вынести вперед; 3-4-вернуться в и. п.	8 раз
3	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	40 сек
	Комплекс утренней гимнастики (с малым мячом)	
1	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Ходьба и бег в рассыпную Перестроение в три колонны.	40 сек
2	Основная часть	
	1. И. п – основная стойка, мяч в правой руке. 1-вынести руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2-убрать руки за спину, переложить мяч в правую руку; 3-развести руки в стороны; 4-вернуться в и. п.	7 раз
	2. И. п. –стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2-наклониться вперед, прокатить мяч вокруг левой ноги; 3-4-взять мяч в левую руку, вернуться в и. п. Повторить с левой руки, прокатывая мяч вокруг правой ноги и вернувшись затем в и. п.	7 раз
	3. И. п –сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1-2-прокатит мяч вправо подальше от себя; 3-4-прокатить его обратно,	7 раз

	вернуться в и. п., переложить мяч в левую руку. Повторить с левой руки, вернувшись затем в и. п.	
	4. И. п –лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться ее мячом; 2 - вернуться в и. п.	7 раз
	5. И. п. –стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-7-прокатить мяч вправо, поворачиваясь и следя за мячом; 8-переложить мяч в левую руку. Повторить с левой руки, вернувшись затем в и. п.	7 раз
	6. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2-поднять прямую правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4 вернуться в и. п.	7 раз
3	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	40 сек
	Комплекс утренней гимнастики (без предметов)	
1	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по круг. Перестроение в три колонны.	40 сек
2	Основная часть	
	1. И. п – основная стойка, руки внизу. 1- развести руки в стороны; 2- согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3- опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4- вернуться в и. п.	8 раз
	2. И. п. –основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2- глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4- вернуться в и. п.	8 раз
	3. И. п –стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-2- наклониться вправо (влево), правая (левая) рука скользит по ноге вниз, левая (правая), сгибаясь, скользит вверх; 3-4- вернуться в и. п.	8 раз
	4. И. п –стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- развести руки в стороны; 2- выполнить поворот туловища вправо (влево); 3- выпрямиться; 4-вернуться в и.п.	8 раз
	5. И. п. – основная стойка, руки произвольно. 1-3- прыжки на двух ногах; 4- прыжок с поворотом вокруг своей оси (стараться вернуться при этом в и.п.)	8 раз
3	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	40 сек
	Комплекс утренней гимнастики (с малым мячом)	
1	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Ходьба и бег в рассыпную Перестроение в три колонны.	40 сек
2	Основная часть	
	1. И. п – основная стойка, мяч в правой руке. 1-вынести руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2-убрать руки за спину, переложить мяч в правую руку; 3-развести руки в стороны; 4- вернуться в и. п.	7 раз

	<p>2. И. п. –стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2-наклониться вперед, прокатить мяч вокруг левой ноги; 3-4-взять мяч в левую руку, вернуться в и. п. Повторить с левой руки, прокатывая мяч вокруг правой ноги и вернувшись затем в и. п.</p> <p>3. И. п –сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1-2-прокатит мяч вправо подальше от себя; 3-4-прокатить его обратно, вернуться в и. п., переложить мяч в левую руку. Повторить с левой руки, вернувшись затем в и. п.</p> <p>4. И. п –лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться ее мячом; 2 -вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п. –стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-7-прокатить мяч вправо, поворачиваясь и следя за мячом; 8-переложить мяч в левую руку. Повторить с левой руки, вернувшись затем в и. п.</p> <p>6. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2-поднять прямую правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4 вернуться в и. п.</p>	<p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>7 раз</p>
3	<p>Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.</p>	40 сек
	Комплекс утренней гимнастики (с флажками)	
1	<p>Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.</p>	40 сек
2	<p>Основная часть</p> <p>1. И. п.- основная стойка, флажки внизу. 1-отвести правую руку в сторону; 2-отвести левую руку в сторону; 3-опустить правую руку вниз; 4-опустить левую руку вниз.</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-поднять флажки вверх; 2-наклониться вправо (влево); 3-выпрямиться; 4-вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди. 1-2-присесть, флажки вынести вперед; 3-4-вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1-развести руки с флажками в стороны; 2-поднять флажки вверх; 3-развести руки с флажками в стороны; 4-вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1-2-прыжком поставить ноги врозь, флажки в стороны; 3-4-прыжком поставить ноги вместе, вернуться в и. п. Выполняется на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>6. И. п. – Лежа на спине, прямые ноги вместе, руки за головой. 1-2-прыжком поставить ноги врозь, флажки в стороны; 3-4-прыжком поставить ноги вместе, вернуться в и. п.</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>
3	<p>Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.</p>	40 сек

Комплекс утренней гимнастики (с гимнастической палкой)		
1	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег рассыпную с остановкой по сигналу. Перестроение в три колонны.	40 сек
2	Основная часть 1. И. п. - основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1-поднять палку вверх; 2-сгибая руки, положить палку назад на лопатки; 3-поднять палку вверх; 4-вернуться в и. п. 2. И. п. –стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1-поднять палку вверх; 2-присесть, вынести палку вперед; 3-встать, поднять палку вверх; 4-вернуться в и. п. 3. И. п. – сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1-поднять палку вверх; 2-наклониться вперед, коснуться пола; 3-поднять палку вверх; 4-вернуться в и. п. 4. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1-2-прогнуться, поднять палку вперед-вверх; 3-4-вернуться в и. п. 5. И. п. – лежа на спине, палка за головой, руки прямые. 1-2-поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3-4-вернуться в и. п. 6. И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1-прыжком поставить ноги врозь, поднять палку вверх; 2-прыжком вернуться в и. п.	7 раз 7 раз 7 раз 7 раз 7 раз 7 раз
3	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	40 сек