

Комплекс утренней гимнастики в старшей группе

КОМПЛЕКС №1

(без предметов)

	Содержание	Дозировка
1.	<u>Вводная часть.</u> Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	1 мин
2.	<u>Основная часть (без предметов)</u> 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперёд и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперёд, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5. И. п. – лёжа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперёд, приподняться (прогнуться), вернуться в исходное положение. 6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.	7 раз. 7 раз. 7 раз. 7 раз.
3.	<u>Заключительная часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	1 мин

КОМПЛЕКС № 2
(на гимнастической скамейке)

№	Содержание	Дозировка.
1.	<p><u>Вводная часть.</u> Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному, ходьба на носках, руки за голову, бег змейкой в среднем темпе, ходьба спиной вперед, ходьба в глубоком приседе, ходьба широким шагом, бег мелким шагом, бег высоко поднимая колени, ходьба на пятках, бег в чередовании с прыжками, ходьба перестроение в три колонны.</p>	1 мин
2.	<p><u>Основная часть (на гимнастической скамейке)</u> <i>Упражнения на гимнастической скамейке</i> <i>«Руки стороны»</i> 1. <i>И. п.</i> — сидя верхом на скамейке руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение . <i>«Наклоны»</i> 2. <i>И. п.</i> — сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. <i>«Рыбка»</i> 3. <i>И. п.</i> — лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1-2 — поднять прямые ноги вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. <i>«Шаг на скамейке»</i> 4. <i>И. п.</i> — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 — шаг левой ногой на скамейку; 3 — шаг правой ногой со скамейки; 4 — то же левой. Поворот кругом. Повторить упражнение. <i>«Прыжки»</i> 5. <i>И. п.</i> — стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.</p>	7 раз 7 раз 7 раз 7 раз 7 раз
3.	<p><u>Заключительная часть.</u> Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения</p>	1 мин

КОМПЛЕКС № 3
(с большим мячом)

	Содержание	Дозировка
1.	Вводная часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	1 мин.
2.	Основная часть (с большим мячом) 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперёд, подняться, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны, с небольшой паузой между серией прыжков.	7 раз 7 раз 7 раз 7 раз 7 раз
3.	Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.	1 мин

КОМПЛЕКС № 4
(с веревкой)

№	Содержание	Дозировка.
1.	<u>Вводная часть.</u> Построение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному, ходьба на носках, руки за голову, бег змейкой в медленном темпе, ходьба на наружных сторонах стоп, ходьба в глубоком приседе, бег высоко поднимая колени, ходьба перестроение в три колонны.	1 мин
2.	<u>Основная часть (с веревкой)</u> <i>Упражнения с большой веревкой.</i> Веревка лежит по кругу, и дети располагаются по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга. <i>«Веревка вверх»</i> <i>1.И. п.</i> — основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками. 1 — поднять веревку вверх,	7 раз

3.	<p>правую ногу отставить назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p><i>«Веревка вниз»</i></p> <p>2.И. п. — стойка ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола (по возможности); 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение.</p> <p><i>«Приседание»</i></p> <p>3.И. п. — основная стойка, веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1-2 — присесть, веревку вперед; 3-4 — исходное положение.</p> <p><i>«повороты»</i></p> <p>4.И. п. — стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 — поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение.</p>	7 раз
	<p>3.И. п. — основная стойка, веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1-2 — присесть, веревку вперед; 3-4 — исходное положение.</p>	7 раз
	<p><i>«повороты»</i></p> <p>4.И. п. — стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 — поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение.</p>	7 раз
	<p><u>Заключительная часть.</u></p> <p>Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание</p>	1 мин

КОМПЛЕКС № 5
(с короткой скакалкой)

№	Содержание	Дозировка.
1	<p><u>Вводная часть.</u></p> <p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному, ходьба на носках, руки за голову, бег змейкой в медленном темпе, ходьба приставным шагом в сторону, ходьба со сменой ведущего, бег со сменой ведущего, бег боковым галопом, ходьба на пятках, ходьба перестроение в три колонны.</p>	1 мин
2.	<p><u>Основная часть (с короткой скакалкой)</u></p> <p>1. «Скакалка вверх»</p> <p><i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни. 1 — скакалку на грудь; 2 — скакалку вверх, потянуться; 3 — скакалку на грудь; 4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>2. «Скакалка вверх, на носки»</p> <p><i>И. п.</i> — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>3. «Наклоны»</p>	7 раз
		7 раз
		7 раз

	<p><i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2— наклон вправо (влево); 3— выпрямиться, скакалку вверх; 4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>4. «Приседание»</p> <p><i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, скакалка внизу. 1-2 -присесть, скакалку вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>5. «Шаг, наклон»</p> <p><i>И. п.</i> — стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 — шаг вправо, скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 - выпрямиться, скакалку вверх; 4 - исходное положение.</p> <p>6. «Достань стопу»</p> <p><i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу 1 — поднять скакалку вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой правой (левой) стопы; 3 — выпрямиться, скакалку поднять вверх; 4 — вернуться в исходное положение (7 раз).</p> <p>7. «Прыжки»</p> <p><i>И. п.</i> — ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой.</p> <p><u>Заключительная часть.</u></p>	<p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>1 мин</p>
3.	<p>Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения</p>	

КОМПЛЕКС № 6
(с кубиками)

	Содержание.	Дозировка.
1.	<p><u>Вводная часть.</u></p> <p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег в рассыпную по всему залу.</p>	1 мин
2.	<p><u>Основная часть. (с кубиками)</u></p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться;</p>	<p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>7 раз</p>

3.	<p>поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.</p> <p><u>Заключительная часть.</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>1 мин</p>
----	--	--

КОМПЛЕКС № 7
(с малым мячом)

	Содержание	Дозировка
--	------------	-----------

1.	<p><u>Вводная часть</u> Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную.</p>	1 мин
2.	<p><u>Основная часть (с малым мячом)</u> 1.И.п.: - основная стойка, мяч внизу. 1- мяч на грудь, согнув локти; 2- мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3- мяч на грудь; 4- исходное положение. 2.И.п.: – стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1- мяч вверх; 2- наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3- выпрямиться, мяч вверх; 4- исходное положение. 3.И.п: - стойка на коленях, сидя на, мяч перед собой в обеих руках. 1-4 поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища 4.И.п.: - основная стойка, мяч вниз. 1-2 присесть, мяч вперед; 3-4 вернуться в исходное положение. 5.И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1-2 наклон вправо (влево) медленным движением; 3-4 исходное положение. 6.И.п.: - основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево.</p>	7 раз
3.	<p><u>Заключительная часть</u> Ходьба в колонне по одному.</p>	7 раз
		1 мин

КОМПЛЕКС № 8
(с обручем)

	Содержание	Дозировка
1.	<p><u>Вводная часть</u> Ходьба в чередовании с бегом в колонне по одному.</p>	1 мин
2.	<p><u>Основная часть (с обручем)</u> 1. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение.</p>	7 раз

	2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх, наклон вперёд, коснуться ободом обруча пола; Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение.	7 раз
	3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение.	7 раз
	4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах – «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение.	7 раз
	5. И. п. – стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче на счёт 1 – 8. В чередовании с ходьбой.	7 раз
	<u>Заключительная часть</u>	1 мин
3.	Ходьба в колонне по одному.	

КОМПЛЕКС № 9
(с гимнастической палкой)

	Содержание	Дозировка
1.	<u>Вводная часть.</u> Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя – ходьба полуприсядем; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.	1 мин
	<u>Основная часть (с гимнастической палкой)</u>	
2.	1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение.	7 раз
	2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямится, вернуться в исходное положение.	7 раз
	3. И. п. – сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперёд, коснуться носков ног; выпрямится, вернуться в исходное положение.	7 раз
	4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть палку вынести вперёд; подняться, вернуться в исходное положение.	7 раз
	5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.	7 раз
	<u>Заключительная часть.</u>	
3.	Ходьба в колонне по одному.	1 мин

КОМПЛЕКС № 10
(с флажками)

№	Содержание	Дозировка.
1.	<u>Вводная часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	1 мин
2.	<u>Основная часть (с флажками)</u> 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. Поднять флажки вперёд, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, Вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперёд, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки свёрнуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.	7 раз 7 раз 7 раз 7 раз 7 раз
3.	<u>Заключительная часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	1 мин