

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

**Комплекс утренней гимнастики  
в группе компенсирующей направленности  
с тяжёлым нарушением речи**

Подготовила: Палецкая И.В.

Комплекс утренней гимнастики с обручем.

№	содержание	дозировка
1.	<p><u>Вводная часть</u> Ходьба в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба на носках, на пятках, с высоким поднятием бедра. Перестроение в три колонны.</p>	(2-3 мин)
2.	<p><u>Основная часть</u></p> <p>1. И.п. : - основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1.- отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2.- исходное положение; 3-4 то же влево</p> <p>2. И. п.: - стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с боков. 1-2- присесть, обруч вынести вперёд; 3-4- вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п.: - основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1.- выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2.- исходное положение, быстро переложить обруч в левую руку; 3-4 то же влево.</p> <p>4. И. п.: - лёжа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1-2 – прогнуться,. Обруч вынести вперёд-вверх, ноги приподнять; 3-4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п.: - стойка, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч на полу. 1- повернуться к обручу правым боком; 2-8 прыжки вокруг обруча. То же влево.</p> <p>6.И.п.: - основная стойка, обруч в правой руке. 1-3 – обруч вперёд, назад, вперёд, передать обруч в левую руку; 4- опустить обруч. То же с передачей обруча в правую руку.</p> <p>7.И.п.: – стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1- присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; 2- встать; 3- присесть, положить обруч на пол; 4- исходное положение.</p> <p>8.И.п. - основная стойка, обруч вертикально над головой,</p>	(7-8раз)  (7-8раз)  (7-8раз)  (7-8раз)  (7-8раз)  (7-8раз)

3.	<p>хватом сбоку. 1-2 отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 3-4 исходное положение. То же влево.</p> <p><u>Заключительная часть</u> Ходьба по кругу, выполняя приседания.</p>	(2-3 мин)
----	---	-----------

**Комплекс утренней гимнастики  
на гимнастической скамейке.**

№	содержание	дозировка
1.	<p><u>Вводная часть.</u></p> <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся чёткими, фиксированными; бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.</p>	(2-3 мин)
2.	<p><u>Основная часть.</u></p> <p>1.И.п – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1- руки в стороны; 2- руки за голову; 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение. (7-8 раз)</p> <p>2.И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1- руки в стороны, 2- наклон вправо, коснуться пола; 3- выпрямиться; 4- исходное положение. (7-8 раз)</p> <p>3.И.п. – сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1- поворот вправо (влево); 2- вернуться в исходное положение. (7-8 раз)</p> <p>4.И.п. – стоя лицом к скамейке, руки произвольно. 1 – поставить правую ногу на скамейку; 2- поставить левую ногу на скамейку; 3 – шаг вниз правой ногой; 4 – шаг вниз левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги. (7-8 раз)</p> <p>5.И.п. – лёжа на полу, перпендикулярно на скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1-2 – поднять прямые ноги вверх – вперёд; 3-4 – исходное положение. (7-8 раз)</p> <p>6.И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков. (7-8 раз)</p> <p>7. И. п.: - стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1- шаг на скамейку правой ногой; 2- шаг на скамейку левой ногой; 3- шаг на скамейку правой ногой; 4- шаг на скамейку левой ногой. Поворот кругом и повторение задания. (7-8 раз)</p> <p>8. И. п.: - стоя правым боком на скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1-8»; поворот кругом и повторить прыжки. (7-8 раз)</p>	

3.	<u>Заключительная часть.</u> Ходьба в колонне по одному.	(2-3 мин)
----	---	-----------

Комплекс утренней гимнастики  
Общеразвивающие упражнения с мячом.

№	содержание	дозировка
I.	<u>Вводная часть:</u> Ходьба в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба на носках, на пятках, с высоким поднятием бедра. Перестроение в три колонны.	(2-3 мин)
II.	<u>Основная часть:</u> 1.И.п.: - основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4- вернуться в исходное положение. 2.И.п.: – сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. 1- поднять мяч вверх; 2- наклон вперёд, коснуться мячом пола; 3- выпрямиться, мяч вверх; 4- исходное положение. 3.И.п.: - стойка на коленях, мяч перед собой. 1-4 прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками. 4.И.п.: - стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1-3 наклон вперёд – вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4- исходное положение. 5.И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1-поднять мяч вверх; 2- наклон туловища вправо (влево); 3- выпрямиться, мяч вверх; 4- исходное положение. 6.И.п.: - ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. 7. 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. 8. И.п.: – стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1- мяч вверх; 2- наклон вперёд, коснуться правого(левого носка); 3- выпрямиться, мяч вверх; 4- исходное положение.	(7-8 раз) (7-8 раз) (7 раз) (7-8 раз) (7-8 раз) (7-8 раз) (7-8 раз) (7-8 раз)
III.	<u>Заключительная часть:</u> Лёгкий бег. Ходьба с выполнением задания для восстановления дыхания.	(2-3 мин)

## Комплекс утренней гимнастики без предметов

№	содержание	дозировка
1.	Вводная часть: Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	(2-3 мин)
2.	Основная часть: 1.И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3- руки в стороны; 4- исходное положение. 2.И.п.: - основная стойка, руки на пояс. 1- руки в стороны; 2- присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3- встать, руки в стороны; 4- исходное положение. 3.И.п.: - стойка на коленях, руки на пояс. 1- руки в стороны; 2- наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3- выпрямить-ся; 4- исходное положение. То же влево. 4.И.п.: - лёжа на спине, руки прямые за голову; 1-2- поднять прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3-4 исходное положение. То же левой ногой. 5.И.п.: - лёжа на животе, руки прямые. 1-2- приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3-4- исходное положение. 6.И.п.: - стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2- вернуться в исходное положение. Выпрямиться на счёт воспитателя «1-8». 7.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. 8.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.	(7-8 раз)  (7-8 раз)  (7 раз)  (7-8 раз)  (7-8 раз)  (7-8 раз)  (7-8 раз)
3.	<u>Заключительная часть:</u> Ходьба по кругу.	(2-3 мин)

## Комплекс утренней гимнастики без предметов

№	содержание	дозировка
1.	<p><u>Вводная часть:</u> Ходьба в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба на носках, на пятках, с высоким поднятие бедра. Перестроение в три колонны.</p>	(2-3 мин)
2.	<p><u>Основная часть:</u></p> <p>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.</p> <p>2. И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3- руки в стороны; 4- исходное положение.</p> <p>3. И.п.: – основная стойка, руки на пояс. 1- руки в стороны; 2- присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3- встать, руки в стороны; 4- исходное положение.</p> <p>4. 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.</p> <p>5. 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.</p> <p>6. И.п: - основная стойка, руки на пояс; 1-2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4- исходное положение.</p> <p>7. И.п.: - основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте с чередованием с ходьбой (20 прыжков подряд).</p> <p>8.И.п.: - стойка на коленях, руки на пояс. 1- руки в стороны; 2- наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3- выпрямиться; 4- исходное положение. То же влево.</p>	(7-8 раз)  (7-8 раз)  (7 раз)  (7-8 раз)  (7-8 раз)  (7-8 раз)
3.	<p><u>Заключительная часть:</u> Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановления дыхания. 1- руки вверх вдох, 2 – руки вниз выдох.</p>	(2-3 мин)