

**КОМПЛЕКСЫ
УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
(старшая группа)**



КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №1

(средняя группа)

1. Ходьба в колонне по одному.
2. Ходьба на носочках (в чередовании с обычной ходьбой);
3. Ходьба на пятках (в чередовании с обычной ходьбой);
4. Легкий бег в колонне по одному.
- 5.

Общеразвивающие упражнения (без предметов)

1. И.П. – стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. 1 - Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. 2 – Опустить руки через стороны, вернуться в и.п. 3-4 то же; (5-браз)
2. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 – вернуться в и.п. То же в другую сторону (по 3 раза).
3. И.П. – стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. 1 – присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 – встать, вернуться в И.П. (5-браз);
4. И.П. – стойка ноги врозь, руки за спину. 1 – Поднять руки в стороны; 2- наклониться вперед; 3- выпрямиться; 4 – вернуться в И.П.(5браз)
5. Стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой. (3раза)

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №2

(средняя группа)

1. Ходьба в колонне по одному.
2. Ходьба на носочках, руки вверх;
3. Ходьба на пятках, руки на пояс;
4. Легкий бег в колонне по одному

Общеразвивающие упражнения (с флажками)

1. И.П. – стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. 1 – Поднять флажки вперед; 2 – поднять флажки вверх, посмотреть на флажки; 3 – флажки в стороны; 4 – И.П.(5-браз)
2. И.П. – стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1 – присесть, коснуться палочками флажков пола; 2 – И.п. (5-браз).
3. И.П. – стойка на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – И.П. (5-браз).
4. И.П. – сидя ноги врозь, флажки у груди. 1 – наклон вперед, коснуться пола между носков ног; 2 – И.П. (5-браз).
5. И.П. – ноги слегка расставлены, флажки в вытянутых вверх руках. Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой. (на счет 1-8) повторить 3 раза

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №3

(средняя группа)

1. Ходьба с заданием;
4. Легкий бег в колонне по одному

Общеразвивающие упражнения (с флажками)

1. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. 1-Поднять мяч вперед – вверх, посмотреть на него, 2 - опустить вперед – вниз, вернуться в И.П.(5-браз)
2. И.П. – сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. 1 - Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; 2 - вернуться в И.п. (браз)
3. И.П. – сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - Прокати мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками 5-8 то же в другую сторону. (по 3 раза в обе стороны).
4. И.П. – лежа на спине мяч в обеих руках за головой. 1 – Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом. 2 – выпрямиться, вернуться в И.п. (5-браз)
5. И.П. – сидя ноги врозь, мяч перед собой. 1 - Поднять мяч вверх, 2 - 3 наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше. Выпрямиться, вернуться в И.П. (5-браз)
6. И.П. – Стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза)

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №4

(средняя группа)

1. Ходьба с заданием;
4. Легкий бег в колонне по одному

Общеразвивающие упражнения (с обручами)

1. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 - Поднять обруч вперед, 2 - вверх, 3- опустить вперед, 4 - вниз, вернуться в И.П. (5-браз)
2. И.П. – стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. 1 - Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; 2 - выпрямиться, вернуться в И.П. (по 3 раза в каждую сторону).
3. И.П. – сидя ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. 1 - Поднять обруч вверх, 2 - наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, 3 - поднять обруч вверх, 4 - вернуться в И.П.(5-браз)
4. И.П. – сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в И.П. (5-браз)
5. И.П. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1 - Поднять согнутые в коленях ноги, 2 - коснуться ободом обруча колен; 3 - выпрямить ноги, 4 - вернуться в И.П. (5-браз)
6. И.П. стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (по 3 раза в каждую сторону)

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №5

(средняя группа)

С гимнастической палкой

1.И.П. – стойка ноги врозь, палка вниз. 1 - Поднять палку вперед, 2 - вверх.3 – вперед, 4 - Вниз, вернуться в И.п. (5-6раз)

2.И.П. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 - Поднять палку вперед. 2 - Присесть, руки прямые, 3 - встать; 4 - вернуться в И.П. (5-7р)

3. И.П. – стойка на коленях, палка внизу. 1 - Поворот вправо(влево), палку отвести всторону, руки прямые; 2 - вернуться в И.П. (по 3р)

4.И.П. – сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 - Поднять палку вверх, 2 - наклониться вперед и коснуться палкой пола как можно дальше. 3 - Выпрямиться, палку вверх, 4 - вернуться в И.П. (5-6р)

5. И.П. – стойка, ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки через палку на двух ногах (10-12р)

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №6

(средняя группа)

Без предметов

1.И.П. – стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. 1 - Поднять руки в стороны, 2 - вверх, хлопнуть в ладоши над головой; 3 - опустить руки через стороны вниз, 4 - вернуться в и.п.(5-6р)

2.И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, 2 - выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6р)

3.И.П. – стойка на коленях, руки на пояс. 1 - Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, 2 - вернуться в и.п. (5-6р)

4. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - Поднять левую (правую) ногу вверх, 2 - опустить ногу, вернуться в и.п. (5-6р)

5. И.П. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя. После серии прыжков, ходьба на месте

(3-4р)

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №7

(средняя группа)

С мячом

1.И.П. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. 1 - Поднять мяч вперед, 2 - вверх; 3 –вперед, 4 - опустить мяч, вернуться в и.п. (5-6р)

2.И.П. – Стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. 1 – 3 - Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, 4 - вернуться в и.п. (5-6р)

3. И.П. – сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. 1 - Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, 2 - выпрямиться, вернуться в и.п. (5-7р)

4.И.П. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. 1 – 4 - Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками. (по 3 р в каждую сторону)

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №7

(средняя группа)

С гантелями

1. И.П – О.С. гантели к плечам. 1 - Руки в стороны, 2 - к плечам, 3 - вверх, вернуться в и.п. (5-6р)
2. И.П. – стойка ноги врозь, гантели у груди. 1 - Поворот влево (вправо), руки в стороны (5-6раз) 2 – вернуться в И.П.
3. И.П. – стойка ноги врозь, гантели у груди. 1 - Наклон вперед, руки выпрямить, 2 - вернуться в и.п. (5-6р)
4. И.П. – пятки, вместе, носки врозь, гантели у плеч. 1 - Присесть, руки в стороны, 2 - вернуться в и.п. (5-6р)
5. И.П. – О.С., гантели к плечам. Прыжком, ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки с гантелями к плечам.