

**КОМПЛЕКСЫ
УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
(подготовительная группа)**



КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №1

(подготовительная группа)

1. Ходьба в колонне по одному:

- на носках, руки на поясе;
- на пятках, руки в стороны;
- ходьба с высоким подниманием колена.

Общеразвивающие упражнения (без предметов)

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 (6-8раз).
2. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, руку отвести назад ладонью кверху; 2 – исходное положение; 3-4 – то же в другую сторону (6-8раз).
3. И.П. – основная стойка, руки на пояс; 1- присесть, колени развести в стороны, руки вперед; 2- исходное положение; (6-8раз)
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 (6-7раз).
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), повторить 3-4раза.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №2

(подготовительная группа)

1. Ходьба в колонне по одному:

- на носках, руки вверху;
- на пятках, руки за голову;
- ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе.

Общеразвивающие упражнения (с флажками)

1. И.П. – Основная стойка, флажки в прямых руках внизу. 1- флажки вперед, 2 – флажки вверх; 3- флажки в стороны; 4 – И.П. (6-8раз).
2. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот (вправо), влево, флажки в стороны, руки прямые; 2 – И.П.
3. И.П. – основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1- присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 2 – И.П. (6-7раз)
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 (6раз).
5. И.П. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен; 2 – И.П. (6-8 раз).
6. И.П. – О.с., флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – И.П. (выполняется под счет 10-12раз). Повторить 3 раза.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №3

(подготовительная группа)

1. Ходьба в колонне по одному:

- на носках, руки вверху;
- на пятках, руки за голову;
- ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе.

Легкий бег.

Общеразвивающие упражнения (с малым мячом)

1. И.П. – О.с., мяч в правой руке внизу. 1 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 – И.п (мяч в левой руке) 3-4 – то же левой рукой (5-6раз).
2. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки с мячом вперед; 2 – руку с мячом отвести в сторону; 3 – правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 – И.п то же левой рукой. (4-5раз)
3. И.П. - стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1-присесть; 2 – руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3- встать; 4 – И.п. (5-6раз)
4. И.П. – стойка на коленях, мяч в правой руке; 1-8 – прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч (по 3-4раза в каждую сторону).
5. И.П. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1- поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 2 – И.П.
6. И.П. – о.с мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20прыжков) 3раза.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №4

(подготовительная группа)

1. Ходьба в колонне по одному:

- на носках, руки вверху;
- на пятках, руки за голову;
- ходьба в глубоком приседе, руки за головой.

Легкий бег, бег змейкой

Общеразвивающие упражнения (с гимнастическими палками)

1. И.П. – О.с., палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 – И.П.; 3-4 то же левой ногой (6-8раз)
2. И.П. – то же. 1 – руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперед; 4 – И.п. То же влево (8 раз)
3. И.П. – О.С. палка в согнутых руках у груди. 1- 3 палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – И.П. (7раз)
4. И.П. – лежа на спине, палка за головой. 1 – поднять обе ноги вперед – вверх, коснуться палкой колен; 2 – И.П. (6-8раз)
5. И.П. – стойка на коленях, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – поворот вправо; 3 – палку вперед; 4 – И.П. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
6. И.П. – О.с., палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков (3-4раза)

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №5

(подготовительная группа)

С мешочком

1. И.П. – основная стойка, мешочек в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мешочек в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – И.П.

2. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, мешочек в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед – вниз, переложить мешочек в левую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.П.

3. И.П. – стойка ноги на ширине ступни, руки в стороны, мешочек в правой руке. 1 – присесть; 2 – переложить мешочек в левую руку над головой; 3 – руки в стороны, мешочек в левой руке; 4 – И.П.

4. И.П. – сед на пол, мешочек в обеих рукахверху. 1- наклон вперед, положить мешочек на пол между ног. 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять мешочек; 4 – вернуться в И.П.

6. И.П. – о.с. руки на поясе, мешочек на полу, прыжки на двух ногах через мешочек вперед и назад (в чередовании с небольшой паузой).

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №6

(подготовительная группа)

с мячом

1. И.П. – О.С., мяч в обеих руках внизу. 1-2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 – И.П. (6-7р)
2. И.П. – стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 – влево (6р)
3. И.П. – сидя ноги врозь. Мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 – наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 – И.П. (5-6р)
4. И.П. – лежа на спине. Ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 – поднять правую. Согнутую в колене ногу. Коснуться мячом; 3-4 – И.П. То же левой ногой (6р)
5. И.П. – О.С.. мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5р). Пауза.
6. И.П. – О.С.. мяч в согнутых руках.
1-присесть, вынести мяч вперед. Руки прямые; 2- И.П. (6р)
7. И.П. – О.С.. мяч на полу, руки на поясе. 1-8 – прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4р)

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №7

(подготовительная группа)

На гимнастической скамейке

1. И.П. – сед верхом на скамейке, руки на поясе. Наклоны головы влево, вправо.
2. И.П. – сед верхом на скамейке, руки к плечам. Круговые вращения плечами
3. И.П. – сед верхом на скамейке, руки к плечам. 1 – руки в стороны, 2 – руки к плечам.
4. И.П. – сед верхом на скамейке, руки в стороны, ноги вытянуты. Наклоны туловища влево, вправо, коснуться пальцами рук, носочков ног.
5. И.П. – сед верхом на скамейке, руки в упоре сзади. Упираясь на руки, поднять вытянутые в стороны ноги
6. И.П. – сед верхом на скамейке, руки на плечах впереди сидящего. 1 – наклон вперед, 2 – наклон назад.
7. И.П. – О.С, прыжки в колонне по одному вокруг скамейки.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №8

(подготовительная группа)

С мячом

1. И.П. – О.С., мяч в обеих руках внизу. 1-2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 – И.П. (6-7р)
2. И.П. – стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 – влево (6р)
3. И.П. – сидя ноги врозь. Мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 – наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 – И.П. (5-6р)
4. И.П. – лежа на спине. Ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 – поднять правую. Согнутую в колене ногу. Коснуться мячом; 3-4 – И.П. То же левой ногой (6р)
5. И.П. – О.С.. мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5р). Пауза.
6. И.П. – О.С.. мяч в согнутых руках. 1-присесть, вынести мяч вперед. Руки прямые; 2- И.П. (6р)
7. И.П. – О.С.. мяч на полу, руки на поясе. 1-8 – прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4р)