

**КОМПЛЕКСЫ
УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
(старшая группа)**



КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №1

(старшая группа)

1. 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. – стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, поднимаясь на носки; 3 – руки в стороны; 4 – И.п.
2. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – И.П. То же влево
3. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.П.
4. И.П. основная стойка руки на пояс. 1- присесть, руки вынести вперед; 2- И.п.
5. И.П. – основная стойка, пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – И.П. 3 – левую ногу в сторону, руки в стороны; 4 - И.П.
6. И.П. – основная стойка руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – И.П. (на счет 1-8 повторить 3-4раза)

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №2

(старшая группа)

1. 1. Ходьба в колонне по одному:

- на носках, руки вверх;
- на пятках, руки за головой;
- ходьба с высоким подниманием колена.

Общеразвивающие упражнения (с малым мячом)

1. И.П. – основная стойка , мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – И.П.
2. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед – вниз, переложить мяч в левую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.П.
3. И.П. – стойка ноги на ширине ступни, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – присесть; 2 – переложить мяч в левую руку над головой; 3 – руки в стороны, мяч в левой руке; 4 – И.П.
4. И.П. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 – прокатить мяч по полу вправо вокруг себя; 5-8 – то же в левую сторону.
5. И.П. – о.с. руки на поясе, мяч на полу, прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №3

(старшая группа)

1. 1. Ходьба в колонне по одному:

- на носках, на пятках с различными положениями рук

Общеразвивающие упражнения (с флажками)

1. И.П. – О.с., флажки внизу. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – И.п. (6-7раз)
2. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – И.п. (6 раз)
3. И.П. – О.с., флажки внизу. 1 – присесть, флажки вынести вперед; 2 – И.п. (5-7раз)
4. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – И.П (4-6раз)
5. И.П. – О.с., флажки внизу. На счет 1 – ноги в стороны, флажки в стороны; 2 – ноги вместе, флажки вниз.
6. И.П. – О.с., флажки внизу. 1 – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; 2 – И.п.; 3-4 то же с левой ногой. (6-8раз)

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №4

(старшая группа)

1. 1. Ходьба в колонне по одному:

- на носках, на пятках с различными положениями рук

Общеразвивающие упражнения (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 руках вверх. 1- наклон вперед, положить мешочек на пол между ног. 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять мешочек; 4 – вернуться в И.П.

5. 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 №5

(старшая группа)

Без предметов

1.И.П. – О.С. руки на пояс. 1-2 шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в И.П. то же влево (3-4р)

2.И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-2 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 3-4 – и.П. то же влево.

3.И.П. – О.С., руки вниз 1- руки в стороны; 2-мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – И.П. то же левой ногой.

4.И.П. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1- руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами руки правого носка; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4- И.П. то же левой ногой

5.И.П. – О.С., прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №6

(старшая группа)

Гимнастические палки

1. И.П.: о.с. - палка внизу. 1- палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок, 2- и.п. (6 раз.)
2. И.П.: стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2- поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3-4-и.п. (6 раз.)
3. И.П.:- сидя, ноги врозь, палка на коленях; 1- палку вверх; 2- наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги. 3- выпрямиться, палку вверх; 4- и.п. (6 раз.)
4. И.П.:- лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой; 1- прогнуться, поднять палку вперед; 2- и.п. (6 раз.)
5. И.П.: сидя, ноги согнуты, палка на полу, руки упор сзади. 1-2- захватить палку ступнями ног, поднять ее вверх - выдох; 3-4-и.п.- вдох.(3-4раза.)
6. И.П.: ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены.

Прыжки через палку, ноги скрестно-врозь. (3 раза по 10 прыжков.)

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №7

(старшая 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 №8

(старшая группа)

С обручем

1. И.П. – О.С., обруч внизу. 1 – поднять обруч вперед; 2-вверх, вертикально; 3 – вперед; 4- И.П. (5-6р)

2. И.П. – ноги на ширине плеч. Обруч внизу. 1- поворот туловища вправо, руки прямые; 2- И.П.. То же влево (6р)

3. И.П. – стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. 1- поднять обруч вверх; 2 – наклон вправо, руки прямые; 3 – обруч прямо вперед; 4 – И.П. То же влево (8р)

4. И.П – О.с., руки на поясе. Обруч на полу. 1- присесть, взять обруч с боков; 2- выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты. 3- присесть, положить обруч. 4 – выпрямиться И.П. (5-6р)

6. И.П. – сидя ноги врозь. Обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 – наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4 – И.П. (6-7р)

7. И.П. – О.С.. руки на поясе. Обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4р)