Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет

Комплекс №1.

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение «Пчелки» бег по кругу с поднятыми в стороны руками, произносятся «жу-жу-жу» На слова «Сели пчелы на цветы» дети присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.

1. «Хлопки»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1. руки в стороны

2. руки вверх

3. руки в стороны

4. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вперед

2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот вправо (влево), развести руки в стороны

2. И.П.

4. «Где же ножки?»

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу вверх

2. И.П.

5. «Мячики»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах на месте

6. Упражнение на дыхание.

Речевка.

По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Комплекс №2.

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег.
Построение в 2 колонны.

1. «Переложить кубик»

И.П. О.С. кубик в правой руке

В.1. подняться на носки, переложить кубик в другую руку

2. И.П.

2. «Хлопки по коленям»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

В.1. наклон туловища вперед, хлопнуть кубиком о колени прямых ног,
сказать «тук-тук»

2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. сидя, ноги скрестно, руки на пояс

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

4. «Приседания»

И.П. ноги на ширине стопы, кубик в двух руках внизу

В.1. присесть, положить (взять) кубик

2. И.П.

5. «Волчок»

И.П. ноги на ширине ступни

В.1. прыжки вокруг кубика

6. Упражнение на дыхание

Речевка.

По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Комплекс №3.

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег.
Построение в 2 колонны.

1. «Елка»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1. руки через стороны вверх

2. И.П.

2. «Посмотрим по сторонам»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот в сторону, руку в сторону

2. И.П.

3. «Зеленые иголки»

И.П. сидя на пятках, руки внизу

В.1. встать на колени, руки в стороны-вверх

2. И.П.

4. «Орех»

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища

В.1. поднять согнутые в коленях ноги, обхватить их руками

2. И.П.

5. «Лодочка»

И.П. лежа на животе, руки вверх, ноги слегка приподняты

В.1. покачаться вперед-назад

2. И.П.

6. «Белочки»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах на месте

7. Упражнение на дыхание

Речевка.

По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Комплекс №4.

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег.
Построение в 2 колонны.

1. «Переложить мяч»

И.П. О.С. мяч в правой руке

- В.1. поднять руки в стороны
2. руки вверх, переложить мяч в левую руку
3. руки в стороны
4. И.П.

2. «Прокатить мяч»

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

- В.1. наклон вперед, прокатить мяч от правой (левой) ноги к левой (правой)
2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. сидя, ноги скрестно, мяч в правой (левой) руке

- В.1. поворот вправо (влево), отвести руку в сторону
2. И.П.

4. «Рыбка»

И.П. лежа на животе, мяч в двух руках перед собой

- В.1. прогнуться, вынести мяч вперед-вверх
2. И.П.

5. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой (левой) руке

- В.1. присесть, положить (взять) мяч на пол
2. И.П.

6. «Прыжки»

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке

- В.1. прыжки на двух ногах на месте

7. Упражнение на дыхание

Речевка.

По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Комплекс №5.

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Бег с высоким подниманием колена. Построение в 2 колонны.

1. «Матрешки пляшут»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. развести руки в стороны, приподнять плечи вверх

2. опустить руки, сказать «Ох!»

2. «Матрешки кланяются»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. наклон вперед, отвести руки назад

2. И.П.

3. «Матрешки качаются»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

4. «Матрешки делают пружинку»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. полуприсед

2. И.П.

5. «Матрешки вверх-вниз»

И.П. сидя на пятках, руки на поясе

В.1. встать на колени, поднять руки вверх, потянуться

2. И.П.

6. «Матрешки прыгают»

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах на месте

7. Упражнение на дыхание

Речевка.

По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Комплекс №6.

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег.
Бег с высоким подниманием колена. Построение в 2 колонны.

1. «Шоферы»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с обручем внизу

- В.1. поднять руки вперед, обруч перед собой «держим руль», сказать «р-р-р»
2. И.П.

2. «Обруч вверх»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу

- В.1. обруч вперед
2. обруч вверх, посмотреть в обруч
3. обруч вперед
4. И.П.

3. «Повороты»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу

- В.1. поворот вправо (влево), обруч вперед
2. И.П.

4. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с обручем внизу

- В.1. присесть, руки вынести вперед, сказать «вниз»
2. И.П.

5. «Прыжки из обруча в обруч»

И.П. ноги вместе, руки на пояс

- В.1. прыжки на двух ногах из обруча в обруч

6. Упражнение на дыхание

Речевка.

По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Комплекс №7.

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

1. «Обхвати плечи»

И.П. О.С. руки внизу

В.1. развести руки в стороны, затем обхватить плечи, сказать «Ух!»

2. И.П.

2. «Отряхни снег»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

2. И.П.

3. «Погреем наши ноги»

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руками подтянуть к груди

2. И.П.

4. «Бросим снежок»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. отвести правую (левую) руку назад и рывком вынести ее вперед

2. И.П.

5. Прыжки на правой и левой ноге

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на правой (левой) ноге

6. Упражнение на дыхание

Речевка.

По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Комплекс №8

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

1. «Переложи мяч»

И.П. О.С. мяч в правой руке

В.1. поднять руки в стороны

2. руки вверх, переложить мяч в левую руку

3. руки в стороны

4. И.П.

2. «Прокати мяч»

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

В.1. наклон вперед, прокатить мяч от правой (левой) ноги к левой (правой)

2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. сидя, ноги скрестно, мяч в правой (левой) руке

В.1. поворот вправо (влево), отвести руку в сторону

2. И.П.

4. «Рыбка»

И.П. лежа на животе, мяч в двух руках перед собой

В.1. прогнуться, вынести мяч вперед-вверх

2. И.П.

5. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой (левой) руке

В.1. присесть, положить (взять) мяч на пол

2. И.П.

6. «Прыгунки»

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке

В.1. прыжки на двух ногах на месте

7. Упражнение на дыхание

Речевка.

По утрам не ленись,
На зарядку становись.