

Комплексы утренней гимнастики для детей 5-6 лет

Комплекс №1

Построились по порядку,

На утреннюю зарядку.

Подравнялись, подтянулись,

И друг другу улыбнулись.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как петушок.

Упражнения без предметов

1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. «Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз, и все сначала» (6 раз).
2. «Ротик» (кинезиологическое упражнение). «Чтобы лучше говорить, рот подвижным должен быть» (6 раз).
3. «Помашем крыльями!». И.п. - руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8раз).
4. «Вырастим большие!». И.п. - о.с. 1 - правая нога назад на носок, потянуться; 2 - и.п.; 3 - левая нога назад на носок, потянуться; 4 - и.п. (8 раз).
5. «Спиралька». И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).
6. «Заборчик». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять одновременно руки и ноги; 3-4 - и.п. (8раз).
7. «Попрыгаем на одной ноге!». И.п. - руки на поясе. 1-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге (в чередовании с ходьбой) (2-3 раза).
8. «Часики» (дыхательное упражнение). «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

Комплекс №2

Рано утром не ленись,

На зарядку становись.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с поворотом, сочетая хлопки с шагом. Бег с поворотом. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1. «Дерево» (кинезиологическое упражнение). Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (4 раза).
2. «Ручки» (кинезиологическое упражнение). Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости. Затем расслабить руки и встряхнуть ими.
3. «Регулировщик». И.п. - о.с. 1,3 - руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз).
4. «На старт!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - наклон вниз, руки назад-вверх, голову держать прямо; 3-4 - и.п. (8 раз).
5. «Потяни спинку!». И.п. - о.с. 1-3 - наклон вперед, руки вперед, смотреть на них; 4 - и.п. (8 раз).
6. «Ножки отдыхают». И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки под затылок. 1,3 - ноги положить влево (вправо); 2,4 - и.п. (8 раз).
7. «Улитка». И.п. - лежа на животе, обе руки вдоль туловища. 1-3 - поднять верхнюю часть туловища, обе ноги максимально приблизить к затылку; 4 - и.п. (4 раза).
8. «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки ноги врозь - ноги вместе в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).
9. «Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

Комплекс №3

По утрам зарядку делай

Будешь сильный,

Будешь смелый!

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в приседе с разным положением рук. Бег друг за другом, с выведением прямых ног вперед и с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение). «Язычок вы покажите, на него все посмотрите» (6 раз).
2. «Потанцуем!» (кинезиологическое упражнение). И.п. - руки на поясе. 1 - поднять правую ногу, согнуть в колене; 2 - и.п.; 3 - поднять левую ногу, согнуть в колене; 4 - и.п. (6 раз).
3. «Регулировщик». И.п. - ноги на ширине ступней, стоящих параллельно, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - вверх; 3 - в стороны; 4 - и.п. (8раз).
4. «Посмотри, что за спиной!». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).
5. «Посмотри на ногу!». И.п. - лежа на спине, руки за головой. 1 — поднять прямую правую ногу; 2 - и.п.; 3 - поднять прямую левую ногу; 4 - и.п. (6 раз).
6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, ноги вместе, руки вперед. 1-2 - приподнять верхнюю часть туловища, ноги и вытянутые в стороны руки; 3-4 - и.п. (4 раза).
7. «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки то на правой, то на левой ноге в чередовании с ходьбой (3-4 раза).
8. «Гуси летят» (дыхательное упражнение). «Гуси высоко летят, на ребят они глядят». И.п. - ох. 1 - руки поднять в стороны (вдох); 2 - руки опустить вниз со звуком «гу-у!» (выдох) (2 раза).

Комплекс №4

Чтоб расти и закаляться,

Будем спортом заниматься!

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, как куклы, змейкой вдоль зала, по диагонали. Бег друг за другом, поперек зала змейкой, по диагонали. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1. «Запястье» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).
2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. 1 - раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой (10 раз).
3. «Зонтик». И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).
4. «Присядем!». И.п. - руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. (8 раз).
5. «Самолет готовится к полету». И.п. - ор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 - поворот вправо, руки в стороны; 3-4 - и.п., 5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).
6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1-2 - поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п. (4 раза).
7. «Уголок». И.п. - лежа на спине, руки тянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 - и.п. (6 раз).
8. «Прыжки». И.п. - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).
9. «Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

Комплекс №5

Мы зарядку не проспали,

Физкультурниками стали

Знаем мы, что для страны

Люди сильные нужны!

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выведением прямых ног вперед-вверх, с оттягиванием носков вперед-вниз и сильным взмахом рук в стороны (как солдатики). Бег друг за другом с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Двигать язычок вперед-назад (10 раз).
2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться; то же другой рукой (10 раз).
3. «Покрути плечом!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-3 - круговые движения правым плечом; 4 - и.п.; 5-7 - круговые движения левым плечом; 8 - и.п. (8 раз).
4. «Наклоны в стороны». И.п. - ноги врозь, руки за спиной - наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8 раз).
5. «Наклоны вниз». И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1-2 - наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 - и.п. (8 раз).
6. «Колечко». И.п. - лежа на животе, руки в упоре на уровне груди. 1-3 - выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь; согнуть ноги в коленях и носками дотянуться до головы; 4 - и.п. (4 раза).
7. «Рыбка». И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).
8. «Повернись вокруг себя!». И.п. — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чередовании с ходьбой в правую и левую сторону поочередно (по 10 раз).
9. «Петушок» (дыхательное упражнение). «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

Комплекс №6

Выше руки – шире плечи

1, 2, 3 – дыши ровней

От зарядки и закали

Будешь крепче и сильнее.

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг, как пингвины, как солдатики, как мышки, как куклы. Бег по диагонали, подскоком, галопом в правую сторону. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1. «Повороты» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).
2. «Зубки» (кинезиологическое упражнение) и.п. – о.с. закрыть глаза, массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева. Затем сделать расслабляющий звук зевоты. (10 раз).
3. «Силачи». И.п. - о.с., руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8 раз).
4. «Балерина». И.п. - руки на поясе. 1 - правую ногу в сторону на носок; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на носок; 4 - и.п. (8 раз).
5. «Упражняем руки». И.п. - о.с. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8 раз).
6. «Рыбка» И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).
7. «Ножницы». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Движения ногами влево-вправо (6 раз).
8. «Прыжки». И.п. - о.с., руки на поясе. Ноги врозь - ноги скрестно (2 раза по 8 прыжков).
9. «Язык трубочкой» (кинезиологическое упражнение) И.п.- о.с. - свертывание язычка трубочкой (10 раз).

Комплекс №7

Сон играть пытался в прятки,

Но не выдержал зарядки,

Вновь я ловок и силен

Я зарядкой заряжен.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен и разным положением рук. Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов.

1. «Язычок трубочкой» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Свертывание язычка трубочкой (10 раз).
2. «Повороты» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).
3. «Зонтик». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 -наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).
4. «Мы растем». И.п.. - сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 - подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. (8 раз).
5. «Уголок». И.п. - лежа на спине, прямые руки за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 - и.п. (6 раз).
6. «Корзинка». И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - согнуть ноги в коленях; руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и туловища; 3-4 - и.п. (4 раза).
7. «Ножницы». И.п. - руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).
8. «Петушок» (дыхательное упражнение) «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

Комплекс №8(игровой)

Мы зарядку любим очень

Каждый стать здоровым хочет

Сильным смелым вырастать

И в игре не отставать!

Идём на пристань: Ходьба по кругу (вперёд-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперёд, на носках, на пятках, по –медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы – по сигналу бубна или хлопка в ладоши. Лёгкий бег (можно на месте)

Упражнения без предметов

1. «Где корабль?» И.п.: основная стойка руки на поясе, смотреть вперёд. 1- поворот головы вправо, 2- вернуться в и.п. 3-поворот головы влево. 4-вернуться в и.п.(повторить по 3 раза в каждую сторону)
2. «Багаж» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- кисти рук сжать в кулаки, 2- обе руки поднять в стороны, 3-руки опустить, 4- вернуться в и.п. (повторить 4 раза)
3. «Мачта» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идёт вверх. 3-4- правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идёт вверх. (4-5 раз)
4. «Верх-вниз» И.п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. 1- поднять обе ноги вверх, 2- вернуться в и.п. (4-5 раз)
5. «Волны бьются о борт корабля» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- круговое движение выпрямленной правой рукой, 3-4- круговое движение выпрямленной левой рукой, 5- вернуться в и.п. (4 раза)
6. «Драим палубу» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-3- наклон вперёд; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола), 4- вернуться в и.п. (4-5 раз)
7. «А когда на море качка...» И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены. 1-2- руки в стороны, выпад вправо, правая нога согнута в колене, 3-4- руки в стороны, выпад влево, левая нога согнута в колене. (4-5 раз).