

Комплексы утренней гимнастики для детей 6-6 лет

Комплекс №1

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук; перестроение в колонну по 3,4.

II. Упражнения без предметов.

1. «Поклонись головой».

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон головы вперед, 2- и. п., . 3- наклон назад, 4-и. п.

2. «Зонтик».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-3 – наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 2-4 – и. п. (8 раз).

3. «Рывки руками»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях 1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны, то же влево

4. «Повороты»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот вправо, прав.руку за спину, левую – на прав. плечо, 2- и. п., то же в левую сторону.

5. «Наклоны – скручивания»

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

1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2- и. п., то же в левую сторону.

6. «Стойкий оловянный солдатик»

И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу.

1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.

7. «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, руки на пояс.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередование с ходьбой на месте.

8. Упражнение на дыхание. «Качели»

Вдох и выдох – через нос.

Взрослый произносит рифмовку:
Качели вверх (вдох),
Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок, держись.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег.

Речёвка. **Приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку.
Смейся веселей, будешь здоровей.**

Комплекс №2

I. Игровое упражнение «Быстро в колонну!»

Построение в три колонны. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 секунд воспитатель произносит: «Быстро в колонну!» и, каждый должен занять своё место в колонне.

II. Упражнения с малым мячом.

1. «Мяч вверх».

И. П.: основная стойка, мяч в левой руке. 1- 2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3- 4 – руки вниз в и. п. То же, в другую сторону.

2. «Наклон вперёд».

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд-вниз, переложить мяч в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.

3. «Ногу вверх»

И. П.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1- 2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; 3 - 4– и.п.

4. «Прокати мяч».

И. П.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1– 8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке.

5. «Достань мяч».

И. П.: лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1– 2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3 – 4 – опустить ногу. То же другой ногой.

6. «Лодочка».

И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, мяч в руках.

1-3 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч;
2-4 – и.п. (8-10 раз).

7. «Приседания»

И. П.: основная стойка, мяч в правой руке внизу..1– руки в стороны; 2 – присесть, мяч переложить в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.. То же, мяч в левой руке.

8. Упражнение на дыхание. «Дерево на ветру»

ИП: стоя на полу (варианты: сидя на коленях или на пятках).

Спина прямая.

Поднять руки вверх над головой с вдохом и опускать медленно вниз, с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнётся дерево.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег на носочках, ходьба.

Речёвка. **Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно.
Только надо знать, как здоровым стать.**

Комплекс №3

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; Ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего, бег враспынную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

Построение в колонну по 3,4.

II. Упражнения с флажками.

1. «Флажки вверх»

И. П.: основная стойка, флажки внизу.1- руки вперёд; 2 – поднять руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.

2. «Повороты»

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, флажки опущены вниз.

1– поворот головы, обе руки с флажками вправо (влево); 2 – И.П.. И т.д.

3. «Наклоны вперёд».

И. П.: сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1 - 2 – наклониться вперёд, коснуться палочками у носков ног; 3 – 4 – выпрямиться, вернуться в и.п.

4. «Приседания»

И. П.: основная стойка, флажки у груди, руки согнуты. 1- 2 – присесть, флажки вынести вперёд; 3 – 4 – и.п.

5. «Достань флажки».

И. П.: лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2 - вернуться в и.п.

6. «Посмотри на флажки!».

И. п.: лежа на животе, флажки в прямых руках.

1-2 – флажки вверх, посмотреть на них;

3-4 – и. п. (6-8раз).

7. «Прыжки».

И. П.: основная стойка, флажки внизу . 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе, вернуться в и.п. На счет 1-8. Пауза. Повтор.

8. Дыхательное упражнение «Дровосек».

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч.

На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх.

Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки

на выдохе опустите вниз, корпус наклоните,

позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами.

Произнесите "бах".

Повторите с ребёнком шесть-восемь раз.

III. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.

Речёвка. **Всем ребятам наш привет и такое слово:**

"Спорт любите с малых лет, будете здоровы! "

Комплекс №3

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Построение в колонну по 2,3,4.

II. Упражнения без предметов

1. «Руки вверх»

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища 1- шаг вправо, руки в стороны;

2- руки вверх, 3- руки в стороны,

4- и. п. То же влево.

2. «Поворот в сторону»

И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе.

1- поворот вправо (влево), отвести правую(левую) руку вправо (влево); 2- вернуться в и.п.

3. «Наклон вперед»

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу .

1- руки в стороны; 2- наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п.То же, но коснуться носка левой ноги.

4. «Хлопок в ладоши под коленом».

И. П.: лёжа на спине, руки прямые за головой . 1- 2- поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3 - 4 – и.п.

5. «Ноги вверх»

И. П.: сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 - поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 - и.п.Плечи не проваливать.

6. «Кошечка». И.п.: упор на коленях и ладонях.

1-выгнуть спину; 2 – прогнуть спину; 3 – потянуться, 4 – и.п. (6-8 раз)

7. «Прыжки»

И.П.: ноги вместе, руки на поясе . 1 – ноги врозь, руки в стороны, 2 – и.п. На счет 1-8. Пауза. Повтор.

8. Упражнение на дыхание «Сердитый ёжик»

Ноги на ширине плеч.

Представьте, как ёжик во время опасности сворачивается в клубок.

Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола,

обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ёжиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ёжик.

Повторить 3-5 раз.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, проверка осанки.

Речёвка. **Спорт ребята очень нужен, мы со спортом крепко дружим.**

Спорт - помощник, спорт - здоровье, спорт - игра! Физкульт -

Ура!

Комплекс №4

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, парами, ходьба и бег врассыпную.

Построение в колонну по 2,3,4,5.

II. Упражнения без предметов.

1. «Руки к плечам»

И. П.: основная стойка, руки согнуты к плечам 1- 4 – круговые движения руками вперёд . 5 – 8 - то же назад.

2. «Наклоны в стороны»

И. П.: стойка ноги врозь, руки за головой. 1- шаг вправо; 2- наклониться вправо; 3 –выпрямиться; 4 – и.п. То же влево.

3. «Наклоны».

И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны.2- наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом. 3 – выпрямиться, руки в стороны.4 – и.п. То же к левой ноге.

4. «Хлопок в ладоши под коленом».

И. П.: лёжа на спине, руки прямые за головой . 1- 2- поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3 - 4 – и.п.

5. «Лодочка».

И.П. — лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1-2 — прогнуться, вынести руки вперёд - вверх, ноги приподнять; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

6. «Швейная машина работает»

И. П.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок. 1- поднять правое колено, 2- и. п.

3- поднять левое колено, 4- и.п.

6. «Прыжки».

И. П.: основная стойка, руки в стороны. 1- прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 - и.п.На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

7. Упражнение на дыхание. «Листопад»

Предложить ребёнку плавно и протяжно подуть на воображаемые листья, так, чтобы они «полетели».

Попутно рассказать, какие листочки с какого дерева летят.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба за ведущим, проверка осанки

Речёвка. **Если кто-то от зарядки убегает без оглядки,
Он не станет ни по чём настоящим силачом!**

Комплекс №5

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; легкий бег, подскоки, ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.

Построение в колонну по 2,3,4.

II. Упражнения с гимнастической палкой.

1. «Палку вверх».

И. П.: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1- палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 – и.п.; То же левой ногой.

2. «Ногу вверх».И. П.: основная стойка с опорой обеих рук о палку.1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – и.п.; 3 - 4– лев.ногой.

3. «Выпад в сторону».

И.П.: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – руки вперёд; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперёд; 4 – и.п. То же влево.

4. «Ноги вверх».

И.П.: лёжа на спине, палка за головой, руки прямые. 1-2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3-4 – и.п.

5. «Прогнись».

И.П. — лёжа на животе, палка за спиной. 1-2 — поднять туловище вверх; 3-4 — исходное положение (6-8 раз),

6. «Повороты».

И.П.: стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч. 1 – поворот вправо; 2 – вернуться в и.п. То же влево.

7. «Приседания».

И. П.: основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1 – 3 - палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 –и.п.

8. «Прыжки».

И.П.: основная стойка, палка на плечах, руки удерживают её хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков. Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

9. Упражнение на дыхание. «Гуси летят».

Медленная ходьба на месте.

Вдох – руки поднять в стороны, выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, проверка осанки.

Речёвка. **Даже утром самым хмурым веселит нас физкультура.
И конечно очень важно, чтоб зарядку делал каждый.**

Комплексе №6

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; легкий бег, подскоки, ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.

Построение звеньями.

II. Упражнения с мячом большого d.

1. «Мяч вверх».

И. П.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1- мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 –и. п.

2. «Поймай мяч».

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Удар мяча об пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе.

3. «Повороты».

И. П.: стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. 1 - поворот вправо (влево); 2 – и.п..

4. «Броски мяча»

И. П.: стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный.

5. «Покажи мячик»

И. П.: стоя на коленях, мячик в согнутых руках перед грудью; 1- сесть на пятки – руки выпрямить, мяч вперёд, 2 - и. п.

6. «Приседания».

И. П.: основная стойка, мяч внизу. 1 - 2 – присесть, мяч вынести вперёд; 3 – 4 –и. п.

7. «Прыжки».

И.П. мяч зажат между колен. 1-8 прыжки на двух ногах.
2 подхода чередуем ходьбой на месте.

8. Упражнение на дыхание. «Жук»

ИП: стоя или сидя, скрестив руки на груди.

Развести руки в стороны, поднять голову – вдох,
скрестить руки на груди, опустить голову – выдох:

«Жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба.

Речёвка. В мире нет рецепта лучше - будь со спортом не разлучен!

Проживешь сто лет вот и весь секрет!

Комплекс №7

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; лёгкий бег, «Буратино», «Взахлёт», подскоки, чередуем с ходьбой.

II. Упражнения «Цапля»

1. «Цапля машет крыльями»

И. П.: ноги вместе, руки внизу 1- поднять прямые руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, 2- и. п.

2. «Цапля достаёт лягушку из болота»

И. П.: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу. 1- наклониться вправо, дотронуться правой рукой до носка ноги, 2- и. п., то же с левой рукой

3. «Цапля стоит на одной ноге»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- поднять согнутую в колене правую ногу, руки в стороны, 2- и. п., то же с левой ногой

4. «Цапля глотает лягушку»

И. П.: сидя на коленях, руки внизу 1- подняться на коленях, руки вверх, хлопнуть в ладоши. 2- и. п.

5. «Цапля стоит в камышах»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево), 2- и. п.

6. «Цапля прыгает»

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

1-8 - прыжки на правой - левой ноге попеременно

7. Упражнение на дыхание. «Часики»

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

Повторить до 10 раз.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба, проверка осанки.

Речёвка. **Рано утром я проснусь, на зарядку становлюсь.**

Приседаю и скачу - быть здоровым я хочу.

Комплекс №8

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким, семенящим шагом; на медленные удары – широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

Перестроение в колонну по 4,5.

II. Упражнения в парах.

1. «Руки вверх».

И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 и.п.

2. «Повороты».

И. П.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 - и. п.

3. «Наклоны вперед».

И.П. лицом друг к другу, на расстоянии вытянутых рук, взявшись за руки. 1-руки в стороны, наклон вперёд, 2 – и.п.

4. «Выпад в сторону»

И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 - и. п. То же влево.

5. «Посмотри друг на друга»

И. П.: лёжа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнёра (нога одного ребёнка между ног другого), руки за головой согнуты. 1 – 2 – поочередно подниматься в положение сидя; 3 – 4 - и. п.

6. «Приседания».

И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. . 1- 2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнёра; 3 – 4 – вернуться в и. п.

7. Упражнение на дыхание. «Каша кипит»

ИП: стоя или сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди.

Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух)

и выпячивая живот – выдох.

При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

Речёвка. **По утрам зарядку делай!**

Будешь сильным!

Будешь смелым!