

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Администрации Верх-Исетского района города
Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение – детский сад № 1

Утренняя гимнастика. Картотека физических упражнений
(для детей старшей группы)

Воспитатель: Бабатаева Надежда Павловна

г. Екатеринбург, 2023.

Комплекс утренней гимнастики № 1

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Подскоки с продвижением вперед. Перестроение в 2 колонны.

1. «Наши руки»

И.П. О.С. руки вдоль туловища

В.1. шаг вправо (влево), руки в стороны

2. И.П.

2. «Повороты»

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

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

2. И.П.

3. «Наклоны»

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

В.1,3. руки в стороны

2. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног

4. И.П.

4. «Ноги выше»

И.П. сидя на полу, руки в упоре сзади

В.1. поднять прямые ноги вверх

2. И.П.

5. «Качели»

И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища

В.1. обхватить руками ноги, перекатиться на спине назад-вперед

2. И.П.

6. «Пружинка и приседания»

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

В.1. полуприсед

2,4. И.П.

3. присесть руки вынести вперед

7. Прыжки «Звездочка»

И.П. ноги вместе, руки внизу

В.1. прыжком ноги врозь, руки в стороны

8. «Дыши ровно»

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять руки через стороны вверх, вдох

2. И.П.

Заключительная ходьба.

Сентябрь

Комплекс утренней гимнастики № 2 с цветными лентами

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Подскоки с продвижением вперед. Перестроение в 2 колонны.

1. «Повороты головы»

И.П. О.С. руки с лентой внизу

В.1. плавный поворот головы вправо (влево)

2. И.П. 8 – 10 раз

2. «Ленту вверх»

И.П. О.С. руки с лентой внизу

В.1. руки в стороны

2. руки вверх, переложить ленту

3. руки в стороны

4. И.П. 8 – 10 раз

3. «Повороты»

И.П. ноги на ширине плеч, руки с лентой впереди

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

2. И.П. 8 – 10 раз

4. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки с лентой внизу

В.1. поднять руки вверх

2. наклон вправо (влево)

3. руки вверх

4. И.П. по 4 – 5 раз в каждую сторону

5. «Потянись»

И.П. сидя на пятках, руки с лентой внизу

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

2. И.П. 8 – 10 раз

6. «Подними ноги»

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

В.1. поднять прямые ноги, коснуться их руками

2. И.П. 8 – 10 раз

7. «Вертушка»

И.П. лежа на животе, руки с лентой вытянуты вперед

В.1. повернуться вправо (влево), лечь на спину

2. И.П. 8 – 10 раз

8. «Приседания»

И.П. ноги на ширине стопы, руки с лентой внизу

В.1. присесть, вытянуть руки вперед

2. И.П. 8 – 10 раз

9. Прыжки «Звездочка »

И.П. О.С. руки вниз.

В.1. ноги врозь, руки в стороны 20 – 30 прыжков 2 раза

Заключительная ходьба.

Октябрь

Комплекс утренней гимнастики № 1

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Подскоки с продвижением вперед. Перестроение в 2 колонны.

1. «Наши руки»

И.П. О.С. руки вдоль туловища

В.1. шаг вправо (влево), руки в стороны

2. И.П.

2. «Повороты»

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

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

2. И.П.

3. «Наклоны»

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

В.1,3. руки в стороны

2. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног

4. И.П.

4. «Ноги выше»

И.П. сидя на полу, руки в упоре сзади

В.1. поднять прямые ноги вверх

2. И.П.

5. «Качели»

И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища

В.1. обхватить руками ноги, перекатиться на спине назад-вперед

2. И.П.

6. «Пружинка и приседания»

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

В.1. полуприсед

2,4. И.П.

3. присесть руки вынести вперед

7. Прыжки «Звездочка»

И.П. ноги вместе, руки вниз

В.1. прыжком ноги врозь, руки в стороны

8. «Дыши ровно»

И.П. О.С. руки вниз

В.1. поднять руки через стороны вверх, вдох

2. И.П.

Заключительная ходьба.

Октябрь

Комплекс утренней гимнастики № 2 со скакалкой

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Подскоки с продвижением вперед. Перестроение в 2 колонны.

1. «Высоко»

И.П. О.С. скакалка сложенная вчетверо впереди в опущенных руках

В.1,3. поднять прямые руки со скакалкой вперед

2. вверх, встать на носки, посмотреть на нее

4.И.П.

2. «Микрофон»

И.П. ноги на ширине плеч, скакалка на шее, держать ее за ручки

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

2. И.П.

3. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, скакалка в опущенных руках впереди

В.1,3. поднять руки со скакалкой вперед

2. наклон вперед, коснуться пола

4. И.П.

4. «Лошадки»

И.П. ступня правой (левой) ноги на середине скакалки, ручки в согнутых руках

В.1. руки вверх, ногу, согнутую в колене вверх

2. И.П.

5. «Качели»

И.П. сидя, ноги впереди, скакалку зацепить за ступни ног и натянуть

В.1. наклон назад, приподнять ноги от пола и покачать

2. И.П.

6. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, скакалка в согнутых руках на плечах

В.1. присесть, руки со скакалкой вверх

2. И.П.

7. «Через скакалку»

И.П. ноги на ширине ступни, скакалка внизу, держать за ручки

В.1. прыжки через вращающуюся скакалку

8. «Гудок парохода»

И.П. О.С. руки внизу

В.1. вдох через нос, задержка 1-2 сек, выдох через рот со звуком «у» (выдох удлинён)

Заключительная ходьба.

Ноябрь

Комплекс утренней гимнастики № 1

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. На сигнал «Бабочки» остановиться и помахать руками, на сигнал «Лягушки» присесть, руки положить на колени. Перестроение в 2 колонны.

1. «Сосна»

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться

2. И.П.

2. «Повороты»

И.П. стоя на коленях, руки на поясе

В.1. поворот вправо (влево), правую (левую) прямую руку отвести назад

2. И.П.

3. «Ветер»

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять руки дугами вверх, хлопок над головой

2-3. наклон вниз, приблизить голову к ногам, хлопок за ними

4. И.П.

4. «Маятник»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. руки в стороны

2-3. наклон вправо, влево

4. И.П.

5. «Горка»

И.П. лежа на полу, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях

В.1. подняться вверх, прогнуться

2. И.П.

6. «Качалка»

И.П. лежа на полу, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях

В.1. обхватить руками колени, голову наклонить

2-3. сделать несколько перекатов на спине вперед – назад

4. И.П.

7. «Приседания»

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

В.1. присесть, руки вытянуть вперед

2. И.П.

8. «На одной ножке»

И.П. стоя на одной ноге, руки на пояс

В.1. прыжки

Заключительная ходьба.

Ноябрь

Комплекс утренней гимнастики № 2 с мячом

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. На сигнал «Бабочки» остановиться и помахать руками, на сигнал «Лягушки» присесть, руки положить на колени. Перестроение в 2 колонны.

1. «Мяч вверх»

И.П. О.С. мяч в обеих руках внизу.

В.1.поднять мяч вверх

2. опустить мяч за голову

3. поднять мяч вверх

4. И.П.

2. «Подними мяч»

И.П. О.С. мяч в двух руках у груди

В.1. мяч поднять вверх, подняться на носки

2. И.П.

3. «Наклоны вперед»

И.П. сидя, ноги врозь, мяч на полу

В.1. прокатить мяч вперед, как можно дальше

2. И.П.

4. «Повороты»

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в двух руках у груди

В.1. поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его

2. И.П.

5. «Прыгай мяч»

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в двух руках у груди

В.1. бросить мяч в пол

2. И.П.

6. «Подбрось-поймай»

И.П.ноги на ширине плеч, мяч в двух руках у груди

В.1. броски мяча вверх и ловля его двумя руками

2. И.П.

7. «Приседания»

И.П.ноги на ширине ступни, мяч в двух руках у груди

В.1. присесть, мяч вынести вперед

2. И.П.

8. «Прыгай»

И.П. стоя боком к мячу

В.1. прыжки на двух ногах вокруг мяча

Заключительная ходьба.

Декабрь

Комплекс утренней гимнастики № 1 в парах

Ходьба парами на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с разным положением рук. Бег парами. Перестроение в 2 колонны.

1. «Руки вверх»

И.П. О.С. лицом друг к другу, держась за руки

В.1,3. руки в стороны

2. руки вверх

4. И.П.

2. «Повороты»

И.П. лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить

В.1. поворот туловища вправо (влево)

2. И.П.

3. «Шаг в сторону»

И.П. О.С. лицом друг к другу, держась за руки

В.1. выпад вправо (влево), руки в стороны

2. И.П.

4. «Гора»

И.П. спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, руки вперед

В.1. наклон вперед между ног, обхватить колени руками, сказать «вижу»

2. И.П.

5. «Неваляшки»

И.П. лежа на спине, ногами друг к другу, они зажаты, руки за головой

В.1. поочередно сесть

2. лечь

6. «Велосипед»

И.П. лежа на полу, подошвы ног прижаты друг к другу

В.1. имитировать езду на велосипеде

2. И.П.

7. «Самолеты»

И.П. лежа на животе лицом друг к другу, руки перед грудью

В.1. прогнуться вперед вверх, развести руки в стороны

2. И.П.

8. «Приседания»

И.П. О.С. лицом друг к другу, держась за руки

В.1. поочередное приседание, не отпуская рук партнера

2. И.П.

9. «Гудок парохода»

И.П. ноги на ширине ступни, руки у плеч

В.1. поднять руки вверх, вдох через нос, задержать дыхание

2. выдох через губы, сложенные трубочкой со звуком «у»

Заключительная ходьба.

Речевка. Будем мы на радость маме
С детства закаленными.
Скоро вырастем и станем
Все мы – чемпионами!

Декабрь

Комплекс утренней гимнастики № 2 с мешочком

Ходьба парами на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с разным положением рук. Бег парами. Перестроение в 2 колонны.

1. «Переложить мешочек за спиной»

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны, мешочек в правой руке

В.1. опустить руки, переложить мешочек за спиной в другую руку

2. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки с мешочком над головой

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

3. «Переложить мешочек за ногой»

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны, мешочек в правой руке

В.1. наклон вперед, переложить мешочек за ногой

2. И.П.

4. «Захвати мешочек»

И.П. сидя, ноги выпрямить, руки в упоре сзади

В.1. сгибая ноги, подтянуть мешочек к себе

2. И.П.

5. «Переложить мешочек под ногой»

И.П. лежа на спине, руки в стороны, мешочек в правой руке

В.1. поднять левую ногу, переложить мешочек под ногой в другую руку

2. И.П.

6. «Приседания с мешочком»

И.П. ноги на ширине стопы, мешочек в правой руке

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

2. И.П.

7. «Прыжки»

И.П. ноги на ширине стопы, мешочек на полу

В.1. прыжки вокруг мешочка

8. «Носик» (дыхательное упражнение)

И.П. О.С. «Мы немного помычим и по носу постучим»

В.1. вдох

2. выдох, протяжно тянуть «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа

Заклучительная ходьба.

Речевка. Будем мы на радость маме
С детства закаленными.
Скоро вырастем и станем

Январь

Комплекс утренней гимнастики № 1 в парах

Ходьба парами на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с разным положением рук. Бег парами. Перестроение в 2 колонны.

1. «Мы становимся все выше»

И.П. О.С. спиной друг к другу, держась за руки

В.1. руки в стороны

2. руки вверх, встать на носки

3. руки в стороны

4. И.П.

2. «Солнышко»

И.П. ноги на ширине плеч, руки сцеплены вверху

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

3. «Улыбка»

И.П. стоя спиной друг к другу, руки на пояс

В.1. полуприсед с полуоборотом вправо (влево), посмотреть друг другу в глаза с улыбкой

2. И.П.

4. «Мы висим вниз головой»

И.П. стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч

В.1. наклон вперед, посмотреть друг на друга

2. И.П.

5. «Весело танцуем»

И.П. стоя плечом друг к другу, одну руку на пояс у друга, другая на пояс

В.1. правую (левую) ногу вперед на носок

2. в сторону

3. назад

4. И.П.

6. «Лошадки»

И.П. стоя лицом друг к другу, руки на плечи

В.1. сгибать правую (левую) ногу в колене

2. И.П.

7. «Рыбки»

И.П. лежа на животе лицом друг к другу, держась за руки

В.1. поднять руки и ноги

2. И.П.

8. «Поздороваемся»

И.П. лежа на спине, головой друг к другу, взяться за руки

В.1. поднять правую (левую) ногу

2. И.П.

9. «Приседания»

И.П. О.С. лицом друг к другу, держась за руки

В.1. поочередное приседание, не отпуская рук партнера

2. И.П.

Речевка. «Чемпионы»

Февраль

Комплекс утренней гимнастики № 1 «Зоопарк»

Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному, по двое. Построение в 3 колонны.

1. «Белочка»

И.П. О.С. руки на пояс

В. 1. поворот головы вправо (влево), подняться на носки

2. И.П.

2. «Медведица»

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны

В.1. наклон туловища вправо (влево), руки за голову

2. И.П.

3. «Марал»

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять согнутую в колене правую ногу, носок оттянуть, руки скрестно вверх, пальцы развести

2. И.П.

4. «Лисята»

И.П. опора на кисти рук и колени

В. 1. поворот головы вправо (влево), слегка прогнуть туловище, посмотреть на «хвостик»

2. И.П.

5. «Муравей»

И.П. сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади

В.1. подтянуть ногу к себе

2. И.П.

6. «Жучок»

И.П. лежа на спине

В. 1. попеременное сгибание и разгибание рук и ног

2.И.П.

7. «Зайчата»

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой

8. «Посмотри по сторонам» (упражнение на дыхания)

И.П. О.С.

В. 1. поворот вправо (влево), рука в сторону (вдох)

2. И.П. (выдох).

Заключительная ходьба

Речевка. Будем мы на радость маме
С детства закаленными.
Скоро вырастем и станем
Все мы – чемпионами!

Февраль **Комплекс утренней гимнастики № 2 с гантелями**

Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному, по двое. Построение в 3 колонны.

1. «Выше вверх»

И.П. ноги вместе, руки с гантелями вдоль туловища

- В. 1. руки через стороны вверх, подняться на носки (вдох)
2. наклон вперед, колени не сгибать (выдох)

2. «Наклоны»

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

- В. 1. наклон вперед, руки и туловище параллельны полу
2. выпрямиться
3. руки вверх, прогнуться в спине
4. И.П.

3. «Повороты»

И.П. ноги вместе, руки с гантелями у плеч

- В. 1. поворот вправо (влево), рука с гантелью в сторону
2. И.П.

4. «Выше ноги»

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

- В. 1. поднять прямую ногу, стукнуть гантелями под ногой
2. И.П.

5. «Ноги вверх»

И.П. лежа на животе, руки с гантелями вытянуты вперед, ноги вместе

- В. 1. поднять вверх руки и ноги
2. И.П.

6. «Приседания»

И.П. О.С. руки внизу

- В. 1. полный присед, колени врозь, руки вперед
2. И.П.

7. «Прыжки»

И.П. О.С. руки с гантелями вдоль туловища

- В. 1. прыжки по 6-8 раз на правой (левой, двух) ноге

8. «Дыши ровно» (упражнение на дыхание)

И.П. ноги вместе, руки с гантелями вдоль туловища

- В.1. руки через стороны вверх, подняться на носки (вдох)
2. наклон вперед, колени не сгибать (выдох)

Заключительная ходьба

Речевка. Будем мы на радость маме
С детства закаленными.
Скоро вырастем и станем
Все мы – чемпионами!

Март **Комплекс утренней гимнастики № 1**

Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена, делая хлопок.
Бег в колонне по одному, по двое. Построение в 3 колонны.

1. «Руки вверх»

И.П. ноги на ширине плеч, руки к плечам

- В.1. руки вверх
2. И.П.

2. «Наклоны»

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

- В.1. наклон вправо (влево), руки прямые вправо (влево)
2. И.П.

3. «Полуприсед»

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

- В.1. полуприсед, руки вперед
2. И.П.

4. «Повороты»

И.П. стоя на коленях, руки на поясе

- В.1. поворот вправо (влево), коснуться рукой левой (правой) пятки
2. И.П.

5. «Цветок»

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища

- В.1. приподнять прямые ноги вверх и прямые руки и голову, коснуться
2. И.П.

6. «Рыбка»

И.П. лежа на животе, руки вдоль туловища

- В.1. приподнять прямые ноги, руки отвести назад
2. И.П.

7. «Прыжки»

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

- В.1. прыжки на двух ногах вверх в чередовании с ходьбой

8. «Посмотри по сторонам» (упражнение на дыхания)

И.П. О.С.

- В. 1. поворот вправо (влево), рука в сторону (вдох)
2. И.П. (выдох).

Заключительная ходьба

Речевка. Будем мы на радость маме
С детства закаленными.
Скоро вырастем и станем
Все мы – чемпионами!

Март

Комплекс утренней гимнастики № 2 с гимнастической палкой

Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена, делая хлопок.
Бег в колонне по одному, по двое. Построение в 3 колонны.

1. «Нога в сторону, палку вверх»

И.П. О.С. палка в двух руках внизу

- В.1. отставить ногу на носок назад, руки вверх
2. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу

- В.1,3. поднять палку вверх
2. наклон вперед
4. И.П.

3. «Приседания»

И.П. О.С. руки с палкой внизу

- В.1. присесть, руки вынести вперед
2. И.П.

4. «Повороты»

И.П. стоя на коленях, палка в двух руках внизу

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

5. «Рыбка»

И.П. лежа на животе, руки с палкой согнуты в локтях

- В.1. вынести палку вперед-вверх
2. И.П.

6. «Коснись колена»

И.П. О.С. палка в двух руках внизу

- В.1. поднять согнутую в колене ногу, положить палочку на колено
2. И.П.

7. «Прыжки через палку»

И.П. стоя боком к палке, палка на полу

В.1. прыжки через палку правым и левым боком

8. «Посмотри по сторонам» (упражнение на дыхания)

И.П. О.С.

В. 1. поворот вправо (влево), рука в сторону (вдох)

2. И.П. (выдох).

Заключительная ходьба

Речевка. Будем мы на радость маме
С детства закаленными.
Скоро вырастем и станем
Все мы – чемпионами!

Апрель

Комплекс утренней гимнастики № 1 «Веселые автомобили»

Ходьба и бег змейкой в колонне по одному, поскоками. Ходьба и бег по кругу. Построение в 3 колонны.

1. «Заводим двигатель»

И.П. О.С. руки перед грудью.

В.1. вращать согнутыми руками на счет 1-8, сказать «р-р-р»

2. И.П. 8 – 10 раз

2. «Смотрим в боковые зеркала»

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

В.1. наклон вправо (влево).

2. И.П. 8 – 10 раз

3. «Накачиваем шины»

И.П. ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

В.1. наклон вперед, руками коснуться пол.

2. И.П. 8 – 10 раз

4. «Проверяем колеса»

И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой.

В.1. поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться локтем.

2. И.П. 8 – 10 раз

5. «Ремонтируем аккумулятор»

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

В.1. присесть, колени в стороны, сказать «стук – бряк»

2. И.П. 8 – 10 раз

6. «Проверяем тормоза»

И.П. сидя, ноги согнуты в коленях, руками упор сзади.

В.1. выпрямить ноги, сказать «стоп»

2. И.П. 8 – 10 раз

7. «Как работают стеклоочистители»

И.П. лежа на спине, руки за головой, ноги вверх вместе.

В.1. ноги врозь.

2. И.П. 8 – 10 раз

8. «Авария»

И.П. лежа на спине, руки вверх.

В.1. перекинуть на живот, сказать «бум»

2. И.П. 8 – 10 раз

9. «Автомобиль едет по кочкам и гудит»

И.П. О.С. руки на поясе.

В.1. прыжки на двух ногах, на каждый прыжок сказать «би»

20 – 30 прыжков 2 раза Ходьба, энергичный бег.

Речевка. Будем мы на радость маме
С детства закаленными.
Скоро вырастем и станем
Все мы – чемпионами!

Апрель

Комплекс утренней гимнастики № 2 с кеглей

Ходьба и бег в колонне по одному, прыжками. Ходьба и бег по кругу. Бег до 1,5 мин. Построение в 3 колонны.

1. «Переложить над головой»

И.П. ноги на ширине плеч, кегля в правой (левой) руке внизу

В.1. руки в стороны

2. вверх

3. в стороны

4. И.П.

2. «Переложить за спиной»

И.П. ноги на ширине плеч, кегля в правой (левой) руке внизу

В.1,3. руки вперед

2. назад

4. И.П.

3. «Повороты»

И.П. стоя на коленях, кегля в правой (левой) руке

В.1. поворот вправо (влево), поставить кеглю у ног

2. И.П.

4. «Наклоны»

И.П. сидя ноги врозь, кегля в обеих руках

В.1. наклон вперед, поставить (взять) кеглю между ног

2. И.П.

5. «Приседания»

И.П. О.С. руки с кеглей внизу

В.1. присесть, поставить (взять) кеглю на пол

2. И.П.

6. «Прыжки вокруг кегли»

И.П. О.С. кегля на полу

В.1. прыжки вокруг кегли на двух ногах

7. «Посмотри по сторонам» (упражнение на дыхания)

И.П. О.С.

В. 1. поворот вправо (влево), рука в сторону (вдох)

2. И.П. (выдох).

Заключительная ходьба

Речевка. Будем мы на радость маме
С детства закаленными.
Скоро вырастем и станем
Все мы – чемпионами!

Май

Комплекс утренней гимнастики № 1 «Зоопарк»

Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному, по двое. Построение в 3 колонны.

1. «Белочка»

И.П. О.С. руки на пояс

В. 1. поворот головы вправо (влево), подняться на носки

2. И.П.

2. «Медведица»

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны

В.1. наклон туловища вправо (влево), руки за голову

2. И.П.

3. «Марал»

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять согнутую в колене правую ногу, носок оттянуть, руки скрестно вверх, пальцы развести

2. И.П.

4. «Лисята»

И.П. опора на кисти рук и колени

В. 1. поворот головы вправо (влево), слегка прогнуть туловище, посмотреть на «хвостик»

2. И.П.

5. «Муравей»

И.П. сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади

В.1. подтянуть ногу к себе

2. И.П.

6. «Жучок»

И.П. лежа на спине

В. 1. попеременное сгибание и разгибание рук и ног

2. И.П.

7. «Зайчата»

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой

8. «Посмотри по сторонам» (упражнение на дыхания)

И.П. О.С.

В. 1. поворот вправо (влево), рука в сторону (вдох)

2. И.П. (выдох).

Заключительная ходьба

Речевка. Будем мы на радость маме
С детства закаленными.
Скоро вырастем и станем
Все мы – чемпионами!

Май

Комплекс утренней гимнастики № 2 на скамейках

Ходьба в колонне по одному в разных направлениях (через середину, по диагонали и т.д.) Энергичный бег. Прыжки на правой и левой ноге.
Построение в 2 колонны.

1. «Поработаем руками»

И.П. сидя верхом, руки на пояс

В.1. руки в стороны

2. руки за голову

3. руки вверх

4. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. сидя верхом, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. сидя верхом, руки за голову

В.1. поворот вправо (влево)

4. И.П.

4. «Шаг на скамейку»

И.П. стоя лицом к скамейке

В.1-2. шаг правой(левой) ногой на скамейку

3-4. шаг правой(левой) ногой со скамейки

5. «Приседания»

И.П. стоя сбоку от скамейки, ноги на ширине ступни, руки на пояс

В.1. присесть, руки вперед

2.И.П.

6. «Прыжки»

И.П. стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища

В.1-4. прыжки на двух ногах вперед, поворот кругом, повторить прыжки

7. «Руки выше» (упражнение на дыхание)

И.П. сидя верхом, руки на пояс

В.1. встать, потянуться руками вверх (вдох)

2. И.П. (выдох)

Ходьба, легкий бег.

Речевка.

Будем мы на радость маме
С детства закаленными.
Скоро вырастем и станем
Все мы – чемпионами!