Комплексы утренней гимнастики для детей 2-3 лет

Комплекс№1

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ
Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому.

1. «ПОТЯНУЛИСЬ»
И. п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль тела.
Выполнение: поднять руки вверх, опустить. **Повторить:** 4 раза.

2. «ПОКЛОНИЛИСЬ»
И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.
Выполнение: наклон вперед, пальцы рук тянутся к полу,
выпрямиться.
Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРЫГ-СКОК
И. п.: произвольное. **Выполнение:** подскоки на месте.
Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс№2

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ
Ходьба в произвольном направлении, медленный бег, ходьба на месте, повернуться ко взрослому.

1. «СОЛНЫШКО»
И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль
тела.
Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. **Повторить:** 4 раза.

2. «ТУК-ТУК»
И. п.: ноги шире плеч, руки внизу
Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по коленям.
Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРЯТКИ»
И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу
Выполнение: присесть на корточки кисти рук положить на колени.
«дети спрятались»
Повторить: 4-5 раз.
Ходьба в произвольном направлении, на месте

Комплекс№3

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; легкий бег; ходьба на месте; повернуться ко взрослому; подойти к стульчику.

1. «ЧАСИКИ»

И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: раскачивание рук вперед-назад «тик-так»

Повторить: 4 раза.

2. «ОКОШКО»

И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «МЯЧИК»

И. п.: произвольное.

Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс№4

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ
Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому

1. « П Т И Ч К И »
И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.
Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опустить.
Повторить: 4 раза.

2. «ПТИЧКИ ПЬЮТ»
И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.
Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться.
Повторить: 4—5 раз.

3. « П Р Ы Г - С К О К »
И. п.: произвольное.
Выполнение: подскоки на месте.
Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой

Комплекс№5

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ
Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому

1. «ХЛОПКИ»
И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.
Выполнение: поднять руки вперед, хлопнуть, опустить.
Повторить: 4 раза.

2. «ПЕТРУШКИ»
И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.
Выполнение: наклон вперед, руки развести в стороны, выпрямиться.
Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРУЖИНКИ»
И. п.: произвольное.
Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.
Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет

Комплекс№1

1. «ПОТЯНУЛИСЬ»
И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.
Выполнение: поднять руки вверх через стороны, опуская руки вниз, сказать: «Вниз».
Повторить: 5-6 раз.

2. «ГУСИ»
И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.
ясе.
Выполнение: наклон вперед, сказать: «Ш-ш-ш», выпрямиться.
Повторить: 5-6 раз

3. **«птички»**
И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.
Выполнение: сесть на корточки; изобразить пальцами руки «как птичка клюет», произнести: «Клю-клю-клю».
Повторить: 5-6 раз.

4. «МЯЧИКИ»
И. п.: произвольное.
Выполнение: прыжки на месте.
Повторить: 8-10 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс №2

1. «ЛАДОШКИ»
И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.
Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот»; опустить руки.
Повторить: 5 раз.

2. «ГДЕ КОЛЕНИ?»
И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной.
Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги); сказать: «Тут»; выпрямиться.
Повторить: 4 раза.

3. «ВЕЛОСИПЕД»
И. п.: лежа на спине, руки и ноги выпрямлены.
Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях — «поехали на велосипеде»; опустить ноги.
Повторить: 2-3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.

4. «ШАГАЮТ НОЖКИ»
И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.
Выполнение: Шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.

Комплекс №3

1. «ВЕТЕР КАЧАЕТ ДЕРЕВЬЯ»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.
Выполнение: наклоны в стороны, руки вверху.
Повторить: 5-6 раз.

2. «СОБИРАЕМ ГРИБЫ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.
Выполнение: присесть; изобразить собирание грибов; выпрямиться.
Повторить: 5-6 раз.

3. «ЛИСТОЧКИ»

И. п.: лежа на спине, руки свободно.
Выполнение: перевернуться на живот, повернуться на спину.
Повторить: 5-6 раз.

4. «ЗАЙЧИКИ»

И. п.: произвольно, руки перед грудью.
Выполнение: прыжки на месте.
Повторить: 8-10 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс №4 (с погремушкой)

1. «ПОГРЕМУШКИ»
И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с погремушкой внизу.
Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти погремушкой и опустить через стороны вниз. Опуская руки, произнести: «Динь-динь-динь».
Повторить 5 раз.

2. «ПОКАЖИ СОСЕДУ»
И. п.: ноги широко расставлены, руки с погремушкой угруди.
Выполнение: поворот в сторону, руки прямо; потрясти погремушкой, сказать: «Динь-дон»; вернуться в и. п. То же в другую сторону.
Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ШАРИК»
И. п.: лежа на спине, погремушка за головой.
Выполнение: руки перевести к животу, ноги согнуть в коленях — «стать круглым, как шарик», вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме.
Повторить: 5 раз.

4. «ПОИГРАЙ-КА, ПОГРЕМУШКА»
И. п.: стоя, погремушка внизу.
Выполнение: 6-8 подскоков с одновременным потряхиванием погремушкой.
Повторить: 3 раза, чередуя с ходьбой

Комплекс №5 (с кубиком)

1. «НЕ УРОНИ КУБИК»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком за спиной.

Выполнение: руки в стороны; затем убрать руки за спину и переложить кубик в другую руку; снова руки в стороны; затем убрать руки за спину.

Повторить: 6 раз.

2. «ВНИЗ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком опущены вниз

Выполнение: наклон; положить кубик на пол между ног; выпрямиться; руки опущены; висят; кубик остается на полу; наклон; взять кубик; выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

3. «ПЕРЕВОРОТ»

И. п.: лежа на спине, руки с кубиком за головой, ноги прямые.

Выполнение: переворот на живот без помощи рук и ног, переворот на спину

Повторить: 5 раз.

4. «ПОПРЫГУНЧИКИ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, кубик на полу, руки на поясе.

Выполнение: 6-8 подскоков на месте около кубика, чередуя с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

Комплекс№6 (с султанчиком)

1. « Ж У К И П О Л Е Т Е Л И »
И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу.
Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти султанчиком
Повторить: 5 раз.

2. « К Р Ы Л Ь Я »
И. п.: ноги широко расставлены, руки с султанчиком опущены вниз
Выполнение: наклон вперед; прямые руки в стороны «крылья»; выпрямиться;
Повторить: 4 раза.

3. « Ж У К И »
И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, султанчик водной руке.
Выполнение: на слово «жуки» быстро сгибать и разгибать ноги, поднятые вверх; на слово «сон» — опустить руки и ноги.
Повторить: по 5-10 секунд 3 раза.

4. « К У З Н Е Ч И К И »
И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу.
Выполнение: 8-10 прыжков-«кузнечиков», чередуя их с ходьбой.
Повторить: 3 раза.

Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет

Комплекс№1

«Потанцуем!»

1. «ВСТРЕТИЛИСЬ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 — руки развести в стороны, улыбнуться, сказать: «Ах!». 2 — опустить руки.

Повторить: 4 раза.

2. «ПОВОРОТЫ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: 1 — поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2 — вернуться в и. п. То же в левую сторону.

Повторить: по 3 раза.

3. «ПРИТОПЫ»

И. п.: стоя, ступни параллельно, руки на поясе

Выполнение: 1 – поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть ногой, сказать «Топ!»; 2 - вернуться в и. п. То же другой ногой.

Повторить: по 3 раза каждой ногой

4. «ПРУЖИНКИ

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки опущены.

Выполнение: 8-10 полуприседаний, разводя колени в сто
согнутые в локтях: кисти рук изображают
фонарики

Комплекс№2

1. «ХЛОПКИ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. **Выполнение:** 1 — руки в стороны. 2 - поднять руки над головой, хлопнуть два раза. 3 — вернуться **Повторить:** 4 раза.

2. «НАКЛОНЫ»

Выполнение: 1 — наклон вперед, хлопнуть перед ногами. 2 – хлопнуть ладонями по полу как можно дальше. 3 — хлопнуть ладонями перед ногами. 4 — вернуться

Повторить: 4 раза.

3. «ПРУЖИНКА И ПРИСЕДАНИЕ»

И. п.: стоя, ноги в основной стойке — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Выполнение: 1-2 — пружинки. 3 — приседание. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

4. «НЕВАЛЯШКА»

И. п.: лежа на спине, руки на затылке.

Выполнение: 1-2 — локти выставить вперед (руки на затылке), поворот на бок. 3 — поворот на спину. 4-5 — локти выставить вперед (руки на затылке), поворот на другой бок. 6 - вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

5. «ПОДПРЫГИВАНИЕ С ПОВОРОТОМ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Выполнение: 8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя; прыгать легко, высоко. Ходьба на месте. Повторить: 3 раза.

Комплекс№3 (с кубиками)

1. «КУБИК О КУБИК»
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики за спиной.
Выполнение: 1 — кубики вперед. 2 — стукнуть кубиком о кубик, сказать: «Тук». 3 — вернуться в и. п.
Повторить: 4 раза.

2. «НАКЛОН»
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками перед грудью.
Выполнение: 1 - наклон вперед, кубики в стороны. 2 вернуться в и. п.
Повторить: 4 раза.

4. «БРЕВНЫШКО»
И. п.: лежа на животе, руки с кубиками выпрямлены за головой.
Выполнение: 1-2 — поворот на бок, на живот (без помощи рук и ног). 3-4 — вернуться в и. п.
Повторить: 4 раза.

3. «ГОРКА»
И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела, держать кубики в руках, ноги выпрямлены.
Выполнение: 1 — согнуть ноги в коленях — «горка». 2 — вернуться в и. п.
Повторить: 4 раза.

5. «ПОДСКОКИ»
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, кубики на полу.
Выполнение: 8-10 подскоков около кубиков, чередуя прыжки с ходьбой.
Повторить: 3 раза.

Комплекс №4 (с обручем)

1. «ОБРУЧ ВВЕРХ»
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены.
Выполнение: 1 — обруч вперед. 2 — обруч вверх, посмотреть в обруч. 3 — вернуться в и. п.
Повторить: 5 раз.

2. «ПОВОРОТ»
Выполнение: 1 — обруч вперед. 2 — поворот в сторону, обруч перед собой. 3 — вернуться в и. п. То же в другую сторону.
Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ПРИСЕДАНИЕ»
И. п.: ноги параллельно, обруч в вытянутых руках перед грудью.
Выполнение: 1 - присесть, обруч поставить на пол, сказать: «Вниз». 2 - вернуться в и. п.
Повторить: 4 раза.

4. «ШОФЕРЫ»
И. п.: ноги параллельно, обруч в руках внизу.
Выполнение: 1 — поднять руки вперед, обруч перед собой «держим руль». 2 — вернуться в и. п
Повторить: 4 раза.

Комплекс №5 (с мячом среднего диаметра — 15 см)

1. « М Я Ч В В Е Р Х »
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч держать двумя руками внизу.
Выполнение: 1 - руки с мячом вверх, прогнуться, посмотреть на мяч. 2 — вернуться в и. п.
Повторить: 4 раза.

2. «Н А К Л О Н Ы С М Я Ч О М»
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.
Выполнение: 1 — поднять мяч вверх. 2 — наклон в правую сторону, руки прямые, мяч в руках над головой. 3 - вернуться в и. п. То же в другую сторону.
Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «П О В О Р О Т С М Я Ч О М»
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки с мячом впереди
Выполнение: 1 - поворот в правую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать. 2 - вернуться в и. п.; 3 — поворот в левую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать. 4 — вернуться в и. п.
Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

4. « П Р И С Е Д А Н И Е »
И. п.: ноги параллельно, мяч держим двумя руками внизу.
Выполнение: 1 — присесть; мяч в прямых руках перед собой; спину держать прямо; смотреть вперед. 2 — вернуться в и.п.
Повторить: 5 раз.

5. « П Е Р Е Л О Ж И М Я Ч »
И. п.: ноги параллельно, обе руки опущены вниз, в правой – мяч.
Выполнение: 1 — поднять обе руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 - вернуться в и. п. (мяч в левой руке). 3 - поднять обе руки вперед, переложить мяч в правую руку. 4 — вернуться в и. п.
Повторить: 4 раза.

Комплекс №6 (с ленточками),

1. «ВОЛНЫ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз.
Выполнение: 1 - руки с ленточками вперед. 2-3 — движение одновременно обеими руками вверх-вниз. 4 — вернуться в и. п.
Повторить: 4 раза

2. «НАКЛОН»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз.
Выполнение: 1 — наклон вперед; обе прямые руки с ленточками отвести назад; голову не наклонять; смотреть прямо; колени не сгибать. 2 - вернуться в и. п
Повторить: 4 раза.

3. «ПАУЧКИ-КРЕСТОНОСЦЫ»

И. п.: лежа на спине, руки с ленточками вдоль тела, ноги выпрямлены.
Выполнение: 1 — одновременно поднять руки и ноги, стараясь делать скрестные махи. 2 — вернуться в и. п.
Повторить: 3 раза.

4. «ПРИСЕДАНИЯ»

И. п.: основная стоика, руки с ленточками опущены вниз.
Выполнение: 1 — присесть на носках, колени в стороны; руки с ленточками перед собой. 2 — вернуться в и. п.
Повторить: 5 раз.

5. «ВПЕРЕД-НАЗАД»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками внизу.
Выполнение: 1-3 - махи руками: одна рука вперед, другая назад, 4 - вернуться в и. п.
Повторить: 3 раза.

Комплексы утренней гимнастики для детей 5-6 лет

Комплекс№1

1 . « У Ш К И »
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.
Выполнение: 1 — наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать. 2 — вернуться в и. п. 3 — наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать. 4 — вернуться в и. п.
Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

2. «НАКЛОНЫ-ПРУЖИНКИ»
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.
Выполнение: 1 — поднять руки вверх. 2-5 — пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать. 6 — вернуться в и. п. **Повторить:** 4 раза.

3 . «СТРУНКА»
И. п.: основная стойка, руки на поясе.
Выполнение: 1 — подняться на носки, вытянуться вверх — как струнка. 2 — вернуться в и. п. **Повторить:** 5 раз.

4. «ДОСТАНЬ ДО ПЯТКИ»
И. **п.:** стоя, ноги шире плеч, руки опущены, висят.
Выполнение: 1 — прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. 2 — вернуться в и. п. 3 — то же для левой руки и ноги. 4 — вернуться в и. п.
Повторить: по 2 раза в каждую сторону.

5. «ЛОШАДКИ»
И. п.: основная стойка, прямые руки впереди.
Выполнение: 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 2 — вернуться в и. п. 3 — поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 4 — вернуться в и. п.
Повторить: по 3 раза каждой ногой.

6. «ПОДСКОКИ»
И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.
Выполнение: 1-10 — подскоки на двух ногах.
Ходьба на месте с махами руками (марширование). **Повторить:** 3 раза.

Комплекс №2 (игровой) «Путешествие по морю-океану»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: «ИДЕМ НА ПРИСТАНЬ»

Ходьба по кругу (вперед-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперед, на носках, на пятках, по-медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Легкий бег (можно на месте)

1. «ГДЕ КОРАБЛЬ?»

И. п.: основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед.
Выполнение: 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.
Выполнение: 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.
Выполнение: 1-2 — левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх. 3-4 — правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх.
Повторить: 4-5 раз.

4. «ВВЕРХ-ВНИЗ»

И. п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти.
Выполнение: 1 — поднять обе ноги вверх. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 4-5 раз.

5. «ВОЛНЫ БЬЮТСЯ О БОРТ КОРАБЛЯ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 - круговое движение выпрямленной правой рукой. 3-4 — круговое движение выпрямленной правой рукой. 5 — вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

6. «ДРАИМ ПАЛУБУ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-3 — наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола). 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4-5 раз.

7. «А КОГДА НА МОРЕ КАЧКА...»

И. п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — руки в стороны; выпад вправо, правая нога согнута в колене. 3-4 — руки в стороны; выпад влево, левая нога согнута в колене.

Повторить: 4-5 раз.

Завершает комплекс ходьба с подниманием рук в стороны-вверх, постепенно замедляя темп.

Комплекс №3 (игровой) «На корабле»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Взрослый сообщает детям, что сегодня зарядка будет проходить на корабле.

1. «ПО ВЕРЕВОЧНОЙ ЛЕСТНИЦЕ»

Взрослый: «Поднимемся по веревочной лестнице». Потом объясняет упражнение и показывает движения.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до нее локтем правой руки. 3-4 — поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до нее локтем левой руки.

Повторить: 6 раз.

2. «КАЧКА»

Взрослый объясняет: «Корабль плывет по волнам, поэтому совсем не удивительно, что палуба под ногами качается».

И. п.: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе.

Выполнение: 1 — перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене; левую ногу на носок. 2 — вернуться в и. п. 3 — перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене; правую ногу на носок. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «РЫБКА»

Взрослый спрашивает: «Каких животных мы обязательно увидим в море?» Дети отвечают. Взрослый: «Правильно! Конечно же, много рыбок».

И. п.: лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед.

Выполнение: 1-2 — одновременно поднять прямые руки и ноги; потянуться вверх. 3-4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

4. «ПАЛУБА — ТРЮМ»

Взрослый: «Сейчас мы поиграем в игру "Палуба — трюм"». Когда я говорю: "Палуба" — вы выпрямляетесь, а когда

говорю: "Трюм" — вы приседаете. Слово "трюм" произносите вместе со мной».
И. п.: основная стойка, руки на поясе.
Выполнение: 1 - присесть на носках, спина прямая, колени в стороны, руки вперед. (Взрослый и дети произносят: «Трюм».) 2 — вернуться в и. п. (Взрослый произносит: «Палуба».)
Повторить: 6-8 раз.

5. «МАЯК»
Взрослый рассказывает: «На берегу часто можно увидеть маяки. Маяк нужен для того, чтобы его огонь освещал кораблям путь».
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. ,
Выполнение: 1 - прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сделать хлопок над головой.
(Взрослый произносит: «Огонь зажегся».) 2 — вернуться в и. п.
(Взрослый произносит: «Огонь погас».)
Повторить: 6-8 раз.

Заключительная часть
Взрослый: «Вот, и окончилось наше путешествие. Возвращаемся домой». Завершает комплекс ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки за голову, руки в стороны и т.д.
Продолжительность: до 1 минуты.

Комплекс №4 (игровой) «Цапля»

1. «ЦАПЛЯ МАШЕТ КРЫЛЬЯМИ»

И. п.: основная стойка.

Выполнение: 1-3 - подняв руки в стороны, сделать ими на уровне плеч три волнообразных движения, слегка сгибая и выпрямляя локти. При сгибании локтей кисти рук опускаются, при выпрямлении — поднимаются. 4 — волнообразным движением выпрямить руки. 5-6 — медленно опустить руки, согнутые в локтях, через стороны со словом «вни-и-и-з» (выдох); кисти рук при этом слегка приподняты. 7 —
выдержка.

Повторить: 4 раза в медленном темпе.

2. «ЦАПЛЯ ХЛОПАЕТ КРЫЛЬЯМИ»

И. п.: ноги шире плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 — поворот туловища в левую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижно. 2 — вернуться в и. п. 3 — поворот туловища в правую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижны. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

3. «ЦАПЛЯ КЛАНЯЕТСЯ»

И. п.: ноги шире плеч, руки опущены, висят.

Выполнение: 1 — наклон вперед, прямые руки одновременно отводятся назад, колени не сгибать, смотреть вперед. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 6 раз.

4. «ЦАПЛЯ СТОИТ НА ОДНОЙ НОГЕ»

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: 1 — поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз; руки в стороны. 2 — вернуться в и. п. 3 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, руки в стороны. 4 — вернуться в и. п.
Повторить: 4 раза обеими ногами.

5. «ЦАПЛЯ ТАНЦУЕТ»
И. п.: основная стойка, руки на поясе.
Выполнение: 1-4 — приседание на согнутой правой ноге, выставляя левую ногу на пятку вперед, с одновременным подниманием и опусканием рук, слегка согнутых в локтях. 5 - выпрямиться. 6 — выдержка. То же с левой ноги.
Повторить: 4 раза обеими ногами.

Завершает комплекс ходьба по кругу с использованием движений из упражнения «Цапля машет крыльями».

Комплекс №5 (с гимнастической палкой)

1. «ПАЛКУ ВВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать ее хватом ближе к концам) — опущена вниз.
Выполнение: 1 — прямыми руками поднять палку вверх. 2 — опустить палку на плечи. 3 — прямыми руками поднять палку вверх. 4 — вернуться в и, п.
Повторить: 5 раз.

2. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой опущены.
Выполнение: 1 — наклон вперед, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 — вернуться в и. п.
Повторить: 5 раз.

3. «ПОВОРОТЫ»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой впереди.
Выполнение: 1 – поворот в правую сторону, руки с палкой не опускать, сказать: «вправо». 2 — вернуться в и. п. то же в левую сторону, сказать: «Влево». 4 — вернуться в и. п.
Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

4. «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу.
Выполнение: 1 - держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) правой ногой; голову не опускать. 2 — вернуться в и. п. 3 — держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) левой ногой; голову не опускать. 4 — вернуться в и. п. [1]
Повторить: 3 раза каждой ногой.

5. «ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу.
Выполнение: 1 – 10 – прыжки на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть впуруд, развернуться)
Ходьба с махами руками (маршировании). **Повторить:** 3 раза.

Комплекс №6 (с косичкой — шнуром длиной 60-70 см)

1 . «КОСИЧКУ ВВЕРХ»
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичку держать обеими руками за спиной внизу.
Выполнение: 1 — поднять косичку назад-вверх, голову не опускать, руки прямо, движение от плеча. 2 — вернуться в и. п.
Повторить: 5 раз.

2. «НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ»
И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с косичкой опущены.
Выполнение: 1 — поднять прямые руки с косичкой вверх. 2 — наклон в левую сторону, руки держать над головой, локти не сгибать. 3 — выпрямиться, руки с косичкой вверху. 4 — вернуться в и. п. То же в правую сторону.
Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ТРЕУГОЛЬНИК»
И. п.: лежа на спине, косичка в опущенных руках (на бедрах).
Выполнение: 1 — одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до косички (сделать «треугольник»), плечи от пола не отрывать. 2 — вернуться в и. п.
Повторить: 5 раз.

4. «ПЕРЕЛОЖИ КОСИЧКУ»
И. п.: основная стойка, косичка в правой руке, руки опущены, висят.
Выполнение: 1 — руки в стороны. 2 — соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку. 3 — руки

в стороны. 4 — вернуться в и. п. То же другой рукой.
Повторить: 3 раза каждой рукой.

5. «ПОЛОЖИ КОСИЧКУ ДАЛЬШЕ»
И. п.: ноги шире плеч, косичка в обеих руках, внизу.
Выполнение: 1 — наклон, положить косичку как можно дальше перед собой, колени не сгибать. 2 — выпрямиться, руки опущены. 3 — наклон вперед, поднять косичку. 4 — выпрямиться.
Повторить: 3 раза.

6. «ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ КОСИЧКУ»
И. п.: основная стойка боком к косичке, косичка лежит на полу.
Выполнение: 1-8 прыжки двумя ногами боком через косичку, немного продвигаясь вперед. Ходьба, руки на поясе.
Повторить: 3 раза.

Комплексы утренней гимнастики для детей 6-7 лет

Комплекс№1

1 . «СОСНА»
И. п.: основная стойка, руки опущены.
Выполнение: 1-2 - поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться, вдох,. 2 – вернуться в и.п. 3-4 – плавно опустить руки вниз, выдох.
Повторить: 5 раз.

2. «ВЕТЕР»
И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.
Выполнение: 1 - поднять руки дугами вверх, хлопок над головой, вдох. 2-3 — наклон вниз, приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох. 4 — вернуться в и. п.
Повторить: 4 раза.

3. «ГОРКА»
И. п.: лежа на полу, руки в стороны, ноги выпрямлены.
Выполнение: 1-2 - скользя ступнями ног по полу, подтянуть их к ягодицам. 3-4 — вернуться в и. п.
Повторить: 5 раз.

4. «МАЯТНИК»
И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены.
Выполнение: 1-2 — руки в стороны, вдох. 3-4 — наклон, не сгибая коленей; опущенными прямыми руками одновременно выполнить движение вперед-назад, выдох; и. п.
Повторить: 6 раз.

5. «КАЧАЛКА»

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела.

Выполнение: 1 — обхватить руками колени, голову наклонить. 2-3 — сделать несколько перекатов на спине вперед-назад. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 3 раза.

6. «НА ОДНОЙ НОЖКЕ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: 1-5 — подскоки на правой ноге. 6-10 — подскоки на левой ноге.

Повторить: 3 раза.

Комплекс №2 (с использованием стены)

1. «СОЛНЫШКО»
И. п.: основная стойка, лицом к стене, руки опущены.
Выполнение: 1-2 - вверх, вдох. 3-4 — вернуться в и. п., выдох.
Повторить: 5 раз.

2. «ШАГАЕМ РУКАМИ ПО СТЕНЕ»
И. п.: основная стойка, лицом к стене (на расстоянии шага от стены) руки касаются стены на уровне груди.
Выполнение: 1—4 — перебирая руками по стене, наклониться до пола, — выдох. 5-8 — то же движение, но выпрямляясь, — вдох.
Повторить: 4 раза.

3. «СЛЕДЫ»
И. п.: основная стойка, лицом к стене, руки на поясе.
Выполнение: 1 — поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ступней стены, выдох. 2 — вернуться в и. п., вдох. 3 — то же другой ногой. 4 — вернуться в и. п. **Повторить:** по 3 раза каждой ногой.

4. «НОЖНИЦЫ»
И. п.: основная стойка, спиной к стене, руки в стороны, касаться ладонями стены.
Выполнение: 1 - прямые руки скрестно перед грудью, выдох. 2 — вернуться в и. п., касаясь ладонями стены, вдох
Повторить: 4-5 раз.

4. «ШАГАЕМ ПОГАМИ ПО СТЕНЕ»
И. п.: сидя лицом к стене, ноги согнуты, ступни прижаты к

стене, руки в упоре сзади.
Выполнение: 1-4 - переставляя ноги по стене, выпрямить их. 5-8 - вернуться в и. п., дыхание в произвольном ритме.
Повторить: 4 раза.

6. «КОЛЕНО»
И. п.: основная стойка, спиной к стене, руки в стороны.
Выполнение: 1-2 - подтянуть согнутую в колене ногу к груди. 3-4 — вернуться в и. п. То же другой ногой.
Повторить: по 3 раза каждой ногой.

Комплекс №3 (с детскими гантелями)

1. «ГАНТЕЛИ ВВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках

Выполнение: 1 – поднять гантели прямыми руками через стороны вверх. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

2. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

Выполнение: 1 — наклон вперед, гантели в прямых руках держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 - вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

3. «ПОВОРОТЫ»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

Выполнение: 1 - руки в стороны, поворот вправо, гантели не опускать, сказать: «Вправо». 2 — вернуться в и. п. 3 то же в левую сторону, сказать: «Влево». 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону

4. «МАЯТНИК»

И. п.: стоя, ноги параллельно, гантели в руках внизу.

Выполнение: 1-3 - руки в стороны, махи прямой ногой вперед-назад. 4 — вернуться в и. п. То же другой ногой.

Повторить: по 3 раза каждой ногой.

5. «ВОКРУГ»

И. п.: ноги параллельно, руки на поясе, гантели на полу.

Выполнение: 1-10 — прыжки на двух ногах вокруг гантелей Ходьба с махами руками (маршировании).

Повторить: 3 раза.

Комплекс №4 (с мячом малого диаметра—прыгунком)

1. «ПРЫГУНОК ВВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, висят, мячик в одной руке.

Выполнение: 1 - поднять прямые руки через стороны вверх, голову не опускать, приподняться на носки; переложить мячик из одной руки в другую. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

2. «ПОВОРОТЫ»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки перед грудью, мячик в одной руке.

Выполнение: 1 — поворот вправо, рывок в правую сторону, прямые руки развести в стороны. 2 — вернуться в и. п., переложить мячик в другую руку. 3 — то же в левую сторону. 4 — вернуться в и. п. То же в правую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ПРОКАТЫВАНИЕ»

И. п.: сидя по-турецки, руки опущены, висят, правая рука на мяче, который лежит на полу.

Выполнение: 1 — наклониться вправо, провести мячом по полу как можно дальше от себя. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

4. «ПЕРЕЛОЖИ ПРЫГУНОК»

И. п.: стоя, мячик в правой руке, руки опущены.

Выполнение: 1 - развести руки в стороны. 2 — наклон вперед-вниз; соединить руки под правым коленом; переложить мячик в левую руку 3 – обе руки в стороны. 4 - то же другой рукой

Повторить: по 3 раза каждой рукой

5. «УСПЕЙ ПОЙМАТЬ»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены, висят, мячик в правой руке.

Выполнение: 1-2 – бросить мячик одной рукой об пол, поймать другой рукой. 3 -вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

6. «ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ»

И. п.: ноги параллельно, руки согнуты в локтях у пояса, мячик в руках.

Выполнение: 1-8 - прыжки на правой ноге, мячик в левой руке.

То же на левой ноге, мячик в правой руке. Ходьба, руки с мячом двигаются свободно.

Повторить: по 3 раза на каждой ноге.