

Комплексы утренней гимнастики

для старшей группы

Май

Комплекс 33

1. Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук по сигналу воспитателя – руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (4–5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

5. И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

7. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками. Темп произвольный.

8. Игра «Удочка».

Май

Комплекс 34

1. Игра «Догони свою пару».

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3–4 – исходное положение (6 раз),

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

Май

Комплекс 35

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег, перешагивая через бруски (или кубики).

Упражнения с флажками

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – шаг вправо, флажки в стороны; 2 – наклон вперед, скрестить флажки; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, флажки у плеч. 1–2 – присед, флажки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – поднять правую ногу, коснуться палочками колена; 3 – опустить ногу, флажки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком в исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – правую ногу назад на носок, флажки вверх; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

8. Ходьба в колонне по одному.

Май

Комплекс 36

1. Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

Упражнения с кольцом (кольцеброс)

2. И. п. – основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1–2 – повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, кольцо в обеих руках хватом двумя руками за середину снаружи. 1 – присесть, кольцо вверх; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить кольцо в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. 1 – поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 – опустить ногу, руки вниз. То же правой ногой (6 раз).

6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 – прямые руки вперед; 2 – наклониться, коснуться кольцом пола; 3 – выпрямиться, кольцо вперед; 4 – исходное положение (6 раз).

7. И. п. – основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг левой ногой влево; 4 – приставить правую ногу, исходное положение (6–7 раз).

8. Игра «Фигуры».

Июнь

Комплекс 37

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну».

Упражнения с кеглями

2. И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1 – кегли в стороны; 2 – кегли вверх; 3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, кегли у груди. 1 – кегли в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться кеглями пола; 3 – выпрямиться, кегли в стороны; 4 – исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кегли у плеч. 1–2 – поворот вправо, коснуться пола у пятки правой ноги; 3–4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1–2 – присесть, кегли вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, кегли на полу. Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно вокруг кеглей в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

Июнь

Комплекс 38

1. Ходьба и бег по кругу, по сигналу воспитателя изменить направление движения и продолжить ходьбу. Бег врассыпную с остановкой на сигнал.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони с опорой о пол. 1 – поднять вверх правую прямую ногу; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

7. И. п. – лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед. 1 – прогнуться, руки вперед-вверх; 2 – исходное положение (5–7 раз).

8. Игра «Удочка».

Июнь

Комплекс 39

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками – змейкой; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с кубиками

2. И. п. – основная стойка, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх, ударить ими один о другой; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики внизу. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1–2 – наклониться вперед, положить кубики на пол (подальше) (рис. 34); 3–4 – наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, кубики у плеч. 1 – присесть, кубики вперед; 2 – исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – лежа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен (рис. 35); 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2–3 раза).

8. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.

Июнь

Комплекс 40

1. Ходьба в колонне, на сигнал воспитателя: «Зайцы!» три прыжка на двух ногах. Бег врассыпную, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки на пояс. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу хватом с боков. 1 – обруч вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – поднять обруч вертикально; 2 – наклониться, коснуться ободом пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков у груди. 1 – присесть, обруч вперед; 2 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, хват руками за верхний край обруча, стоящего на полу. 1–2 – опираясь на обруч, отвести назад-вверх правую ногу; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, обруч на полу. Прыжки в обруч, затем из обруча, поворот кругом и повторить прыжки. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе, несколько раз подряд.

7. Игра «Мышеловка».

Июль

Комплекс 41

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя поворот в другую сторону в движении. Бег с поворотом в другую сторону также в движении; ходьба и бег враспынную;

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – шаг вправо, мяч вверх; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг влево; 4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч на груди. 1–мяч вверх; 2–3 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч на груди. 1–2 – присесть, мяч вперед, руки прямые; 3–4 – исходное положение.

5. И. п. – сидя ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот и поймать его (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, мяч вверх; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

7. Игра «Автомобили».

Ходьба по кругу – автомобили поехали в гараж руки в положении «вращают руль».

Июль

Комплекс 42

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, обычная ходьба. Бег с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения со скакалкой

2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу. 1–2 – выпад вправо, скакалку вверх; 3–4 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, скакалка внизу. 1–2 – присесть, скакалку вынести вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка нога врозь, скакалка на груди. 1 – скакалку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, скакалку вперед; 2 – исходное положение.

6. И. п. – основная стойка, скакалка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, скакалку вверх; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (2–3 раза).

7. Игра «Угадай по голосу».

Июль

Комплекс 43

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег на противоположной стороне площадки с перешагиванием через шнуры (бруски).

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны за голову; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед к правой ноге, коснуться носка ноги пальцами рук; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (по 6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – поворот вправо, коснуться пятки правой ноги; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – сесть справа на бедро, руки вперед; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на правой ноге; на счет 1–8 прыжки на левой ноге (2 раза).

7. Игра малой подвижности по выбору детей.

Июль

Комплекс 44

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

Упражнения с палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – опустить палку за голову на плечи; 3 – палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, палку вперед; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, палку на грудь. 1–2 – присесть, палку вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – правую ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 – исходное положение. То же влево (5–7 раз).

7. Игровое упражнение «Фигуры».

8. Ходьба в колонне по одному.

Август

Комплекс 45

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра, как лошадки. Бег, помахая руками, как крылышками – бабочки.

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, руки внизу, обруч в правой руке. 1 – махом руки вперед, переложить обруч в левую руку; 2 – опустить руки; 3 – махом руки вперед, переложить обруч в правую руку; 4 – исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч в обеих руках хватом с боков. 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, обруч хватом сверху перед ногами. 1 – шаг правой ногой в обруч; 2 – шаг левой ногой в обруч; 3 – шаг правой ногой назад из обруча; 4 – шаг левой ногой из обруча (6–8 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, обруч на груди хватом с боков. 1 – поворот вправо, руки прямые; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, обруч у груди. 1 – присесть, обруч вперед; 2 – исходное положение (5–7 раз).

7. И. п. – основная стойка перед обручем, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг обруча в обе стороны (2–3 раза).

Август

Комплекс 46

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.

Упражнения с мячом малого диаметра

2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя руками. Темп произвольный.

3. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в левую руку; 2 – опустить ногу, мяч остается в левой руке. То же левой ногой (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его двумя руками (рис. 36). То же слева. Темп произвольный.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Присесть, одновременно ударяя мячом о пол, и поймать мяч (рис. 37). Выполняется произвольно.

6. И. п. – стойка ноги расставлены, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх и поймать его после отскока о пол (броски вверх правой или левой рукой, ловля мяча двумя руками).

7. Игра «Удочка».

Август

Комплекс 47

1. Ходьба в колонне по одному друг за другом; ходьба и бег в рассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1–4 – вращение рук вперед; 5–8 – вращение рук назад (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки за головой. 1–2 – присесть, руки поднять вверх; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой (левой) ногой, руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–3 – прыжки на месте; 4 – прыжок с оборотом на 180°. Повторить несколько раз.

8. Ходьба в колонне по одному.

Август

Комплекс 48

1. Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.

Упражнения с флажками

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх, скрестить; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1–2 – присесть, флажки вперед; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, флажки у плеч. 1 – поворот вправо (влево), флажок в сторону; 2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться вперед, скрестить флажки перед собой; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем небольшая пауза; на счет 1–8 прыжки на правой (левой) ноге в чередовании с небольшой паузой.

7. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – правую ногу назад на носок, флажки в стороны; 2 – исходное положение. То же левой ногой (5–7 раз).

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

