

620102, г. Екатеринбург, ул. С.Дерябиной, 17б тел.:(343)2340545

e-mail: sad541@mail.ru

Комплексы утренней гимнастики Для детей старшего дошкольного возраста

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Щелканов А.В.

Комплекс1

I. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на внешней стороне ступни. Обычная ходьба. Бег на носочках. Обычная ходьба. Перестроение в колонну по трое.

II. Общеразвивающие упражнения.

1. «Мельница». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Выполнить 4 круговых движения прямыми руками перед собой, опустить руки. Повторить 6 раз.

2. «Ножницы». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь; руки в стороны. 1-скрестить прямые руки перед собой, подняться на носки, 2 - развести в стороны, опуститься. Повторить 8 раз.

3. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-наклониться вправо (влево, 2- вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

4. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1- повернуться вправо (влево, руки развести в стороны, выпрямиться. Повторить 8 раз.

5. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- наклониться вперед, достать руками носки ног, 2- вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

6. «Обхвати колени». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь; руки внизу. 1- присесть, обхватить колени руками, 2- вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

7. «Хлопки под коленом» И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1–поднять правую (левую)ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, 2 – вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

8. «Прыжки, ноги в стороны-вместе». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить по 12 прыжков ноги в стороны-вместе, походить на месте и вновь повторить прыжки.

III. Перестроение в колонну по одному. Ходьба.

Комплекс2

I. Ходьба в колонне по одному. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Обычная ходьба. Бег с высоким подниманием колен. Обычная ходьба. Перестроение в колонну по трое.

II. Общеразвивающие упражнения с палками.

1. «Палку вверх». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу. 1 – палку вверх, посмотреть на нее – вдох; 2 – и. п., выдох. Повторить 8 раз.

2. «Палку вперед». И.п.:ноги–пятки вместе, носки врозь; руки перед грудью, палка горизонтально. 1- палку вперед, 2 и. п. Повторить 8 раз.

3. «Наклоны в стороны».И.п.:ноги на ширине плеч, палка за головой. 1- наклониться вправо (влево, 2- вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

4. «Повороты в стороны».И.п.:ноги на ширине плеч, палка перед грудью. 1- повернуться вправо (влево, палку вперед. Повторить 8 раз.

5. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1- наклониться вперед, палку положить на пол; 2- выпрямиться, 3 – наклониться вперед, палку взять; 4 – вернуться в и. п. Повторить 7 раз.

6. «Приседания». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь; палка внизу. 1-присесть, палку вперед, 2- вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

7. «Носу вперед на носок» И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, палка на полу. 1 – правую(левую)ногу вперед на носок концупалки, 2 – вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

8. «Прыжки». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, палка сзади в опущенных руках. Выполнить по 12 прыжков ноги в стороны-вместе, походить на месте и вновь повторить прыжки.

III. Перестроение в колонну по одному. Ходьба.

Комплекс3

I. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках (руки за голову, на пятках. Обычная ходьба. Бег с высоким подниманием колена. Обычная ходьба. Перестроение в колонну по трое.

II. Общеразвивающие упражнения.

1. «Подросли». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. 1 – руки через стороны вверх, потянуться; 2 –и. п. Повторить 8 раз.

2. «Руки в стороны». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь; руки согнуть перед грудью. 1- развести руки в стороны, вдохнуть; 2- вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

3. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1- наклониться вправо (влево, 2- вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

4. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- повернуться вправо (влево, руки развести в стороны, выпрямиться. Повторить 8 раз.

5. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- наклониться вперед, достать руками носки ног, 2- вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

6. «Обхвати колени». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь; руки внизу. 1- присесть, обхватить колени руками, 2- вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

7. «Ногувпереднаносок».И.п.:ноги–пяткивместе,носкиврозь,рукинапоясе. 1 – выставить правую(левую)ногу вперед на носок, 2 – вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

8. «Приседания». И. п.: о. с. 1 – присесть, колени врозь, руки за голову; 2 – и. п. Повторить 8 раз.

8.«Прыжки». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить по 12 прыжков на двух ногах на месте, походить на месте и вновь повторить прыжки.

III. Перестроение в колонну по одному. Ходьба.