

Филиал муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
Усть-Грязнухинского детского сада Камышинского муниципального района
Волгоградской области «Веселовский детский сад»
403843, Волгоградская область, Камышинский район, с.Веселово, ул.Степная, 1А
Тел.884457-5-35-89 veselovods@mail.ru

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

*Инструктор физвоспитания
Шашкина Е.В.*

Комплекс утренней гимнастики

№1

(Без предметов)

С 1 сентября по 16 сентября

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег друг за другом. Ходьба. Дыхательные упражнения. Построение в 2 колонны.

1. «Хлопки над головой»
И.п.: о.с.
1-руки в стороны;
2-руки вверх, хлопок над головой;
3-руки в стороны;
4-и.п. (6-8 раз)
2. «Наклонись и хлопни»
И.п.: о.с.
1-наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны;
2-хлопок перед собой (над головой);
3-руки в стороны;
4-и.п. (6-8 раз)
3. «Хлопни по плечу»
И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны.
1-поворот вправо, хлопок левой рукой по правому плечу;
2-и.п.
То же в левую сторону (по 3-4 раза).
4. «Хлопни под коленом»
И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки в стороны.
1-поднять согнутую в колене правую ногу, хлопок под коленом;
2-и.п.
То же левой ногой (по 3-4 раза).
5. «Присядь и хлопни»
И.п.: о.с., руки в стороны.
1-2-присесть, колени развести в стороны, хлопок перед собой;
3-4-и.п. (6-8 раз)
6. «Прогнись и хлопни»
И.п.: лежа на животе, руки выпрямлены вперед.
1-2-прогнувшись лодочкой, дважды хлопнуть;
3-4-и.п. (6-8 раз)
7. «Прыгай и хлопай»
И.п.: стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.
1-8-прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, с произвольными хлопками;
9-16-ходьба назад обычным шагом (3-4 раза).

Комплекс утренней гимнастики №2

(С обручами)

С 19 сентября по 30 сентября

Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. Бег. Построение в звенья.

1. «Обруч вперед, вверх, вниз»
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки с обручем вниз.

- 1 - поднять обруч вперед, вверх, посмотреть в него;
2 - опустить, сказать «вниз»
Повторить 5 раз.
2. «Повороты в стороны».
И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу.
1 - повернуться вправо, обруч вытянуть вперед, сказать «вправо»;
2 - вернуться в исходное положение.
То же в левую сторону.
Повторить 6 раз.
3. «Приседание, обруч вперед».
И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу.
1 - присесть, обруч поставить вертикально на пол, сказать «сесть»;
2 - вернуться в исходное положение.
Повторить 5 раз.
4. «Пролезть в обруч».
И. п.: то же.
1 – 3 - поднять обруч над головой, положить на плечи, пролезть;
4 - вернуться в исходное положение.
Повторить 5 раз.
5. «Подняться на носки».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч впереди.
1 - подняться на носки, обруч вверх;
2 - вернуться в исходное положение.
Повторить 7 раз.
6. «Прыгай вокруг обруча»
И.п.: стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.
1-8-прыжки на двух ногах;
9-16-ходьба назад обычным шагом (3-4 раза).
Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.

Комплекс утренней гимнастики №1 (Без предметов)

С 3 октября по 14 октября

Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег.
Построение в 3 колонны..

1. «Раскачивание рук».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу.
1 – 4 - раскачивать руками вперед-назад, после нескольких движений вернуться в исходное положение.
Повторить 5 раз.
2. «Повороты с разведением рук в стороны».
И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой.
1 - повернуться вправо, развести руки в стороны, сказать «вправо»;
2 – выпрямиться;
3 – 4 - выполнить движение влево.
Повторить 6 раз.
3. «Ножницы».
И. п.: ноги т- пятки вместе, носки врозь, руки в стороны.
1 – 4 - скрестить прямые руки перед собой, сказать «ж-ж», развести руки в стороны.

- Повторить 6 раз.
4. «Наклоны вперед».
- И. п.: сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу.
- 1 - наклониться вперед, достать руками носки ног;
- 2 - вернуться в исходное положение;
- 3 – 4 – то же самое.
- Повторить 5 раз.
5. «Поднимание ног».
- И. п.: ноги — лежа на спине, руки за головой.
- 1 – поднять правую ногу;
- 2 - вернуться в исходное положение;
- 3 – поднять левую ногу;
- 4 – вернуться в исходное положение.
- Повторить 7 раз.
6. «Прыжки скрестно»
- И.п.: стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.
- 1-8-прыжки скрестно;
- 9-16-ходьба назад обычным шагом (3-4 раза).
- Перестроение в одну колонну. Ходьба друг за другом.

Комплекс утренней гимнастики №2 (С кубиками)

С 17 октября по 28 октября

Ходьба в колонне по одному, на носках, на внешней стороне стопы. Бег. Построение в 3 колонны.

1. «Подними кубик».
- И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, кубик в правой руке.
- 1 – 2 – руки через стороны вверх, посмотреть на кубик;
- 3 – 4 – и.п.
- Повторить 6-7 раз.
2. «Ногу на носок».
- И. п.: о. с.
- 1 – поднять кубик вверх, поставить правую ногу назад на носок;
- 2 – и.п.;
- 3 – поднять кубик вверх, поставить левую ногу назад на носок;
- 4 – и.п.
- Повторить 6 раз.
3. «Кубик к носкам».
- И. п.: сидя на полу, ноги вместе, кубик в руках перед грудью.
- 1 – наклон к носкам;
- 2 – и.п.;
- 3 – 4 – то же самое.
- Повторить 6 - 7 раз.
4. «Прогнись».
- И. п.: лежа на животе, руки прямые, кубик в руках.
- 1 – прогнуться, подняв руки с кубиком вверх;
- 2 - вернуться в исходное положение;
- 3 – 4 – то же самое.
- Повторить 5 раз.

5. «Присядь».
И. п.: ноги вместе, руки опущены.
1 – присесть, руки с кубиком вперед;
2 - вернуться в исходное положение;
3 – 4 – то же самое
Повторить 7 раз.
6. «Прыжки с кубиком»
И.п.: стойка ноги сомкнуты, руки с кубиком вверх.
1-8-прыжки;
9-16-ходьба назад обычным шагом (3-4 раза).
Перестроение в одну колонну. Ходьба друг за другом.

Комплекс утренней гимнастики №1 ***(Без предметов)***

С 31 октября по 11 ноября

Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, выпадами. Бег. Построение в 3 колонны.

1. «Тарелочки»
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу.
1 - хлопнуть перед грудью прямыми руками скользящим движением, сказать «хлоп»;
2 - вернуться в исходное положение;
3 – 4 – то же самое.
Повторить 7 раз.
2. «Повороты с отведением рук в стороны».
И.п.; ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 - повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо»;
2 - вернуться в исходное положение;
3 – 4 - выполнить те же движения влево.
Повторить 6 раз.
3. «Наклоны вперед».
И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.
1 - наклониться, отвести руки назад;
2 – выпрямиться;
3 – 4 – то же самое.
Повторить 8 раз.
4. «Наклоны в стороны».
И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.
1 – наклониться вправо;
2 – выпрямиться;
3 – 4 – то же самое влево.
Повторить 8 раз.
5. «Ножницы».
И. п.: лежа на спине, руки за головой.
1 – 4 – поднять ноги вверх, скрестить, раздвинуть ноги в стороны.
Повторить 7 раз.
6. «Прыжки».
И. п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.
Выполнить 12 прыжков ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь повторить прыжки.
Перестроение в одну колонну. Ходьба друг за другом.

Комплекс утренней гимнастики №2 **(С гантелями)**

С 14 ноября по 25 ноября

Ходьба в колонне по одному на пятках руки за спиной в полуприседе руки на поясе. Бег.
Дыхательные упражнения. Построение в 3 колонны.

1. «Потягивание»
И.П. - основная стойка;
1-2 - Руки через стороны вверх, посмотреть на руки / вдох /
3-4 - И.П.
Темп медленный.
Повторить 7 раз.
2. «Поднимание согнутой ноги».
1 - поднять левую ногу, согнутую в колене, гантели соединить над коленом;
2 - И.П.
3-4 - то же правой ногой.
Повторить 6 раз.
3. «Наклоны вперед».
И.П. - ноги врозь, руки за спиной.
1 - наклоны вперед к левой ноге, гантели соединяем за левой, ногой;
2 - И.П.
3-4 - то же к правой ноге.
Повторить 8 раз.
4. «Силачи».
И.П. - ноги на ширине плеч, руки в стороны.
1 - руки энергично к плечам, руки в стороны;
2 - И.П.
Повторить 8 раз.
5. «Повороты в стороны с разведением рук в стороны».
И.П.- ноги на ширине плеч, руки внизу.
1 - поворот вправо, руки в стороны;
2 - И.П.
3-4 - то же влево.
Повторить 7 раз.
6. «Прыжки».
И.П. - ноги вместе, руки внизу;
1 - ноги врозь, руки вверх;
2 - И.П.
Выполнить 12 прыжков ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь повторить прыжки.
Перестроение в одну колонну. Ходьба друг за другом.

Комплекс утренней гимнастики **(Без предметов)**

С 28 ноября по 9 декабря

Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, на пятках, руки в замке за спиной.
Бег. Дыхательные упражнения. Построение в 3 колонны.

1. «Полочки».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях перед грудью.

- 1 - Развести руки в стороны,
2 - Вернуться в исходное положение.
Повторить 6 раз.
2. «Наклоны в стороны».
И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 - наклониться вправо, сказать «вправо»,
2 - выпрямиться.
3 – 4 - выполнить те же движения влево.
Повторить 8 раз
3. «Согни колени».
И.п.: сидя, ноги вместе, руки внизу.
1 - подтянуть ноги к груди, обхватить их руками,
2 - вернуться в исходное положение.
Повторить 6 раз.
4. «Наклоны вперед».
И.п.: сидя, ноги в стороны, руки за спиной.
1 - наклониться вперед, достать носки ног,
2 - вернуться в исходное положение.
Повторить 6 раз.
5. «Книжка».
И.П.- лежа на спине, руки прямые за головой.
1- поднять ноги и руки вместе, руками коснуться коленей;
2 - И.П.;
3- 4 - то же самое.
Повторить 7 раз.
6. «Повороты вправо – влево»
И.П. – ноги на ширине стопы, руки с гантелями на плечах;
1- поворот вправо, руки в стороны;
2 - И. П.
3- 4 - то же влево. Повторить 7 раз.
7. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.
1 – 4 - прыгнуть 4 раза на правой ноге,
5 – 8 - 4 раза на левой.
Походить на месте и вновь повторить те же прыжки.
Ходьба обычная. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (С косичкой)

С 12 декабря по 31 декабря

Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в 3 колонны.

1. «Косичку вперед».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, косичка внизу.
1 - поднять косичку вперед,
2 - опустить, сказать «вниз».
Повторить 6 раз.
2. «Положи косичку».
И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу.
1 - наклониться вперед, положить косичку на пол,

- 2 - выпрямиться,
3 - наклониться, взять косичку,
4 - вернуться в исходное положение.
Повторить 4 раза.
3. «Перешагни через косичку».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, косичка внизу.
1 - поднять правую ногу,
2 - перенести ее через косичку,
3 - поднять левую ногу,
4 - перенести ее через косичку.
Повторить 4 раза.
4. «Приседание».
И.п.: то же.
1 - присесть, косичку вытянуть вперед, сказать «сесть»,
2 - вернуться в исходное положение.
Повторить 6 раз.
5. «Косичку за плечи».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, косичка внизу.
1 – поднять руки вверх,
2 – опустить косичку за плечи,
3 – поднять руки вверх,
4 – вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.
6. «Прыжки через косичку».
И. п.: положить косичку на пол с правой стороны; ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.
1 – 8–прыжки через косичку.
Походить на месте и вновь повторить те же прыжки.
Ходьба обычная. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (Без предметов)

С 2 января по 13 января

Ходьба в колонне. Ходьба с высоким подъемом колен. Бег. Дыхательные упражнения.

Построение в 3 колонны.

1. «Обхватить плечи».
И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу.
1 - развести руки в стороны,
2 - обхватить плечи, сказать «ух»,
3 - развести в стороны,
4 - опустить. Повторить 6 раз.
2. «Отряхни снег».
И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 -наклониться вперед,
2 – 3 – не сгибая колен, постучать по коленям,
4 - выпрямиться. Повторить 7 раз.
3. «Погрей ноги».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу.
1 - поднять правую ногу, согнутую в колене, руками подтянуть колено к груди,
2 - вернуться в исходное положение.

- Так же поднять левую ногу. Повторить 8 раз.
4. «Бросание снежков».
И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.
1 - отвести правую руку назад,
2 - рывком перевести вперед, вернуться в исходное положение.
То же выполнить левой рукой. Повторить 5 раз.
5. «Прыжки на правой и левой ноге».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.
Выполнить по 6 прыжков на правой и левой ноге, походить на месте и вновь повторить прыжки.
Ходьба обычная. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (С веревкой)

С 16 января по 27 января

- Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в 3 колонны.
1. «Веревку вперед, вверх, вниз».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу.
1 - поднять веревку вперед,
2 - вверх,
3 - посмотреть на нее,
4. - вернуться в исходное положение.
Повторить 5 раз.
2. «Заборчик». И. п.: то же.
1 - поднять правую ногу, согнутую в колене, положить на нее веревку,
2 - выпрямиться.
Так же поднять левую ногу.
Повторить 6 раз.
3. «Наклоны в стороны».
И. п.: ноги на ширине плеч, в правой руке веревка, левая на поясе, все стоят друг за другом по кругу.
1 - наклониться влево, поднять веревку над головой,
2 - вернуться в исходное положение (рис. 68). То же выполнить вправо.
Повторить 6 раз.
4. «Положить веревку на пол».
И.п.: ноги на ширине плеч, руки с веревкой внизу.
1 - наклониться вперед, положить веревку на пол,
2 - выпрямиться,
3 - наклониться, поднять веревку,
4 - вернуться в исходное положение.
Повторить 6 раз.
5. «Приседание, веревку вперед».
И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу.
1 - присесть, веревку вытянуть вперед, сказать «сесть»,
2 - вернуться в исходное положение.
Повторить 6 раз.
6. «Веревку вперед».
И. п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу.
1 - веревку вытянуть вперед, подняться на носки,

2 - вернуться в исходное положение.

Повторить 7 раз.

Перестроение из круга в колонну. Бег. Ходьба в колонне.

Комплекс утренней гимнастики (Без предметов)

С 30 января по 10 февраля

Ходьба в колонне. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в 3 колонны.

1. «Мотор».
И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки вниз.
1 – 3 - вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг другой) перед грудью, произносить «р-р-р»,
4 - вернуться в исходное положение.
Повторить 6 раз.
2. «Самолеты летят»
И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.
1 - наклониться вправо,
2 - выпрямиться.
То же выполнить влево. Повторить 8 раз.
3. «Самолеты приземлились».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки вниз.
1 - встать на правое колено,
2 - развести руки в стороны,
3 - вернуться в исходное положение.
То же выполнить, встав на левое колено. Повторить 4 раза.
4. «Пропеллер».
И.п.: ноги расставлены, руки вниз.
1 – 4 - круговые движения прямыми вытянутыми руками.
Повторить 5 раз.
5. «Путь свободен».
И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 - повернуться вправо (влево),
2 - выпрямиться.
Повторить 6 раз.
6. «Прыжки».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.
12 прыжков на двух ногах, непродолжительная ходьба и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс утренней гимнастики (С мячиками)

С 13 февраля по 24 февраля

Ходьба в колонне. Ходьба с высоким подниманием колен, выпадами. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в 3 колонны.

1. «Подбрось и поймай мяч двумя руками».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч внизу в обеих руках.
1 – 2 - подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.
Повторить 6 раз.
2. «Прокати мяч вокруг себя».
И. п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу.
1 - наклониться вперед,
2 - прокатить мяч вокруг правой ноги,
3 - затем вокруг левой,
4 - вернуться в исходное положение.
Повторить 4 раза.
3. «Повороты с мячом».
И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью.
1 - повернуться вправо, отвести правую руку с мячом в сторону,
2 - вернуться в исходное положение, то же выполнить влево.
Повторить 6 раз.
4. «Подняться на носки».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч внизу.
1 - подняться на носки, мяч вытянуть вперед,
2 - вернуться в исходное положение.
Повторить 5 раз.
5. «Поймать мяч».
И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу.
1 – 4 - бросить мяч об пол и поймать.
Повторить 6 раз.
6. «Прыжки вокруг мяча».
И.п.: ноги вместе, руки на поясе.
12 прыжков на двух ногах, непродолжительная ходьба и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба в колонне.

Комплекс утренней гимнастики (Без предметов)

С 27 февраля по 10 марта

Ходьба в колонне. Ходьба на носках, на пятках. Бег. Дыхательные упражнения.

Построение в 3 колонны.

1. «Руки за голову».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу.
1 - поднять руки,
2 - в стороны,
3 - положить за голову,
4- опустить.
Повторить 8 раз.
2. «Повороты в стороны».
И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 - повернуться вправо, сказать «вправо»,
2 - выпрямиться.

- Выполнить те же движения влево.
Повторить 6 раз.
3. «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.
4. «Руки к плечам».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу.
1 - поднять руки в стороны,
2 - перевести к плечам,
3 – руки в стороны,
4 - опустить.
Повторить 6 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. «Прыжки с продвижением вперед».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.
Выполнить 12 прыжков с продвижением вперед, повернуться кругом, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.
Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс утренней гимнастики (Со скакалками)

С 13 марта по 24 марта

Ходьба в колонне. Ходьба с высоким подниманием колен, выпадами. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в 3 колонны.

1. «Скакалку за голову».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу.
1 - поднять скакалку вверх,
2 - перевести за голову,
3 - снова поднять вверх,
4 - вернуться в исходное положение.
Повторить 7 раз.
2. «Наклоны вперед».
И. п.: сидя, ноги на ширине плеч, скакалка внизу.
1 - наклониться вперед, достать скакалкой носки ног,
2 - вернуться в исходное положение.
Повторить 7 раз.
3. «Сгибание ног в коленях».
И. п.: сидя, ноги вместе, скакалка на коленях.
1 - вытянуть руки со скакалкой вперед,
2- согнуть ноги в коленях, скакалку перевести за колени,
3 - ноги и руки вытянуть вперед,
4 - вернуться в исходное положение.
Повторить 6 раз.

4. «Наклоны в стороны».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу.
1 - наклониться вправо, правую ногу отставить в сторону, одновременно скакалку поднять вверх,
2 - вернуться в исходное положение. То же выполнить влево.
Повторить 8 раз.
5. «Повороты в стороны».
И. п.: стоя на скакалке, ноги на ширине, плеч, ручки скакалки в руках.
1 - повернуться вправо (влево),
2 - выпрямиться.
Повторить 8 раз.
6. «Прыжки через скакалку».
И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, скакалка сзади. Выполнить 14 прыжков, походить на месте, держа ручки скакалки, вновь повторить прыжки через скакалку.

Если дети не могут прыгать через скакалку, то можно положить скакалку на пол и несколько раз перепрыгнуть через нее.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.

Комплекс утренней гимнастики (Без предметов)

С 27 марта по 7 апреля

Ходьба в колонне. Ходьба на пятках, руки на поясе. Бег. Построение в звенья.

1. «Мельница».
И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу.
Выполнить четыре круговых движения прямыми руками перед собой, опустить руки.
Повторить 6 раз.
2. «Наклоны в стороны».
И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой.
1 - наклониться вправо (влево),
2 - вернуться в исходное положение.
Повторить 6 раз.
3. «Обхвати колени».
И. п.: сидя, ноги вместе, руки сзади на полу.
1 - согнуть колени, обхватить их руками,
2 - вернуться в исходное положение.
Повторить 7 раз.
4. «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 6 раз.
5. «Повороты в стороны».
И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой.
1 - повернуться вправо (влево), руки развести в стороны,
2 - выпрямиться.

Повторить 6. раз.

6. «Прыжки, ноги в стороны – вместе».

И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Выполнить 12 прыжков ноги в стороны - вместе, походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс утренней гимнастики (С флажками)

С 10 апреля по 21 апреля

Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе. Бег. Построение в звенья.

1. «Раскачивание флажков».

И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, флажки внизу, вдоль туловища.

Раскачивать флажками вперед-назад, после нескольких движений вернуться в исходное положение.

Повторить 5 раз.

2. «Повороты в стороны»

И.п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 - повернуться вправо, развести флажки в стороны, сказать «вправо»,

2 - выпрямиться.

Выполнить те же движения влево.

Повторить 6 раз.

3. «Наклоны с флажками».

И. п.: то же.

1 - наклониться вперед, отвести руки с флажками назад,

2 - вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз.

4. «Приседание».

И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, флажки внизу.

1 - присесть, вытянуть флажки вперед, сказать «сесть»,

2 - вернуться в исходное положение.

Повторить, 7 раз.

5. «Ножницы».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с флажками в стороны.

Скрестить прямые руки с флажками перед собой, сказать «ж-ж», развести в стороны.

Повторить 6 раз.

6. «Прыжки с флажками»

И.п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу.

Выполнить 12 прыжков с флажками, затем ходьба на месте.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс утренней гимнастики (Без предметов)

С 24 апреля по 5 мая

Ходьба в колонне. Ходьба змейкой. Бег. Построение в звенья.

1. «Мельница».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу.
1 – 4 - сделать четырехкруговых движения прямыми руками перед грудью, опустить руки.
Повторить 5 раз.
2. «Наклоны в стороны».
И. п.: ноги на ширине плеч» руки на поясе.
1 - наклониться вправо(влево),
2 - вернуться в исходное положение.
Повторить 6 раз.
3. «Пружинки».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.
1 – 3 - выполнить тринебольших полуприседания,
4 - выпрямиться.
Повторить 4 раза.
4. «Ножницы».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки в стороны.
1 – 2 – скрестить прямые руки перед собой, подняться на носки,
3 -4 - вернуться в исходное положение.
Повторить 5 раз.
5. «Повороты в стороны».
И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой.
1 – повернуться вправо (влево),
2 - вернуться в исходное положение.
Повторить 6 раз.
6. «Прыжки, ноги в стороны, вместе».
И. п.: ноги — пятки/ вместе, носки врозь, руки на поясе.
Выполнить 12 прыжков, ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс утренней гимнастики (С помпонами)

С 8 мая по 31 мая

Построение в звенья. Ходьба в колонне. Ходьба с высоким подъемом колен. Бег.

Построение в звенья.

1. «Помпоны вверх, вперед, вниз».
И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, помпоны внизу.
1 - поднять помпоны вверх,
2 - перевести вперед,
3 - опустить,
4 - сказать «вниз».
Повторить 7 раз.
2. «Наклоны в стороны».
И. п.: ноги на ширине плеч, помпоны над головой.
1 - наклониться вправо (влево),
2 - вернуться в исходное положение.
Повторить 8 раз.
3. «Помпоны за колено».
И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, помпоны внизу.
1 - поднять правое (левое) колено,

2 - 3 - положить помпоны чуть ниже колена,

4 - вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз.

4. «Повороты в стороны».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки с помпонами внизу.

1 - повернуться вправо (влево), помпоны вытянуть вперед,

2 - вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз.

5. «Приседание».

И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу.

1 - присесть,

2 - встать.

Повторить 7 раз.

6. «Прыжки».

И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, помпоны внизу.

Выполнить 12 прыжков способом – ноги врозь, ноги вместе, руки вверх, руки вниз.

Затем выполнить ходьбу на месте.

Повторить 2 раза.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба в колонне.

