

Комплексы утренней гимнастики для старшей группы.

Сентябрь Комплекс №1

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

Общеразвивающие упражнения

1. «Руки вверх». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Наклоны вперед». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 6 раз.
3. «Приседание». И. п. : ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
4. «Полочки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Непродолжительная

ходьба. Комплекс №2

Ходьба в колонне. Ходьба с изменением направления (за первым, за последним). Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Руки вперед, вверх». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вперед, вверх, посмотреть на них, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
2. «Качели». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.
3. «Пружинки». И. п. : ноги пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Сделать 2-3 полуприседания, встать. Повторить 5 раз.
4. «Наклоны вперед». И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 6 раз.
5. «Прыжки». И. п. : ноги параллельно, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, походить на месте и вновь прыгнуть 8 раз. Повторить 2 раза.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Октябрь

Комплекс №1

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

Общеразвивающие упражнения

1. «Раскачивание рук». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. 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. Повернуться вправо, развести руки в стороны, сказать «вправо», выпрямиться, выполнить движения влево. Повторить 6 раз.
3. «Ножницы». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. 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. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
5. «Прыжки». И. п. : ноги параллельно, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, походить на месте и вновь прыгнуть 8 раз. Повторить 2 раза.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс №2 (с флажками)

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

Общеразвивающие упражнения с флажками

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. Повернуться вправо, развести флажки в стороны, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.
3. «Наклоны с флажками». И. п. : то же. Наклониться вперед, отвести руки с флажками назад, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Приседание». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. Присесть, вытянуть флажки вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

5. «Ножницы». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Скрестить прямые руки с флажками перед собой, сказать «ж-ж», развести руки в стороны. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Ноябрь

Комплекс №1

Ходьба в колонне. Ходьба парами. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Тарелочки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Хлопнуть перед грудью прямыми руками скользящим движением, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.
2. «Повороты с отведением рук в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.
3. «Хлопки под коленом». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
4. «Наклоны вперед». И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 6 раз.
5. «Прыжки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс №2 (с обручем)

Ходьба в колонне. Ходьба со сменой темпа. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. «Обруч вперед, вверх, вниз». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки с обручем внизу. Поднять обруч вперед, вверх, посмотреть в него, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Повороты в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, обруч внизу. Повернуться вправо, обруч вытянуть вперед, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
3. «Приседание, обруч вперед». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Присесть, обруч поставить вертикально на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Пролезь в обруч». И. п. : то же. Поднять обруч над головой, положить на плечи, пролезть, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Подняться на носки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, обруч впереди. Подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Декабрь

Комплекс №1

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Полочки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
2. «Наклоны в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 8 раз.
3. «Согни колени». И. п. : сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к груди, обхватить их руками, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
4. «Наклоны вперед». И. п. : сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №2

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

Общеразвивающие упражнения с веревкой

1. «Веревку вперед». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять веревку вперед, опустить, сказать «вниз». Вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
2. «Положи веревку». И. п. : ноги на ширине плеч, веревка внизу. Наклониться вперед, положить веревку на пол, выпрямиться, наклониться, взять веревку, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
3. «Перешагни через веревку». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять правую ногу, перенести ее через веревку, поднять левую ногу и также перенести ее через веревку, затем выполнить те же движения в обратную сторону. Повторить 4 раза.

4. «Приседание». И. п. : то же. Присесть, веревку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Веревку на плечи». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка вверху. Опустить веревку на плечи, за голову, поднять вверх, посмотреть, опустить вниз. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга в колонну. Бег. Ходьба.

Январь

Комплекс №1 «Зима»

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

Общеразвивающие упражнения

1. «Обхватить плечи». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, обхватить плечи, сказать «ух», развести руки в стороны, опустить. Повторить 6 раз.
2. «Отряхни снег». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, не сгибая колен, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 7 раз.
3. «Погрей ноги». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую ногу, согнутую в колене, руками подтянуть колено к груди, вернуться в исходное положение. Так же поднять левую ногу. Повторить 5 раз.
4. «Бросание снежков». И. п. : ноги на ширине плеч, руки внизу. Отвести правую руку назад, рывком перевести вперед, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой. Повторить 5 раз.
5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Комплекс №2

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

Общеразвивающие упражнения

1. «Обхватить плечи». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, обхватить плечи, сказать «ух», развести руки в стороны, опустить. Повторить 6 раз.
2. «Отряхни снег». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, не сгибая колен, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 7 раз.
3. «Погрей ноги». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую ногу, согнутую в колене, руками подтянуть колено к груди, вернуться в исходное положение. Так же поднять левую ногу. Повторить 5 раз.
4. «Бросание снежков». И. п. : ноги на ширине плеч, руки внизу. Отвести правую руку назад, рывком перевести вперед, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой. Повторить 5 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Февраль

Комплекс №1

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба на пятках, руки за головой. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Размахивание рук». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую руку вперед, одновременно левую отвести назад, энергичным движением поменять положение рук. После нескольких повторений вернуться в исходное положение.
2. «Наклоны в стороны». И. п. : стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
3. «Приседание». И. п. : ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
4. «Повороты с отведением рук в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.
5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №2

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба с перестроением в пары. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с палкой

1. «Палку к груди». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вперед, перевести к груди, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
2. «Наклоны в стороны». И. п. : стоя на коленях, палка вверх. Наклониться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 4 раза.
3. «Повороты, палку вперед». И. п. : ноги на ширине плеч, палка внизу. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

4. «Приседание, палку вперед». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу, присесть, палку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Палку вверх». И. п. : то же. Поднять палку вверх, подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Март

Комплекс №1

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба на пятках, руки за головой. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Размахивание рук». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую руку вперед, одновременно левую отвести назад, энергичным движением поменять положение рук. После нескольких повторений вернуться в исходное положение.
2. «Наклоны в стороны». И. п. : стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
3. «Приседание». И. п. : ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
4. «Повороты с отведением рук в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.
5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №2

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

Общеразвивающие упражнения с веревкой

1. «Веревку вперед». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять веревку вперед, опустить, сказать «вниз». Вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
2. «Положи веревку». И. п. : ноги на ширине плеч, веревка внизу. Наклониться вперед, положить веревку на пол, выпрямиться, наклониться, взять веревку, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
3. «Перешагни через веревку». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять правую ногу, перенести ее через веревку, поднять левую ногу и

также перенести ее через веревку, затем выполнить те же движения в обратную сторону. Повторить 4 раза.

4. «Приседание». И. п. : то же. Присесть, веревку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Веревку на плечи». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка вверху. Опустить веревку на плечи, за голову, поднять вверх, посмотреть, опустить вниз. Повторить 5 раз.

Апрель

Комплекс №1

Ходьба в колонне. Ходьба парами. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Тарелочки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Хлопнуть перед грудью прямыми руками скользящим движением, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.
2. «Повороты с отведением рук в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.
3. «Хлопки под коленом». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
4. «Наклоны вперед». И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 6 раз.
5. «Прыжки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс №2

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба с перестроением в пары. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с палкой

1. «Палку к груди». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вперед, перевести к груди, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
2. «Наклоны в стороны». И. п. : стоя на коленях, палка вверху. Наклониться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 4 раза.
3. «Повороты, палку вперед». И. п. : ноги на ширине плеч, палка внизу. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

4. «Приседание, палку вперед». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу, присесть, палку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Палку вверх». И. п. : то же. Поднять палку вверх, подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Май

Комплекс №1

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Полочки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
2. «Наклоны в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 8 раз.
3. «Согни колени». И. п. : сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к груди, обхватить их руками, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
4. «Наклоны вперед». И. п. : сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №2

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Полочки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
2. «Наклоны в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 8 раз.
3. «Согни колени». И. п. : сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к груди, обхватить их руками, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
4. «Наклоны вперед». И. п. : сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.