



Комплекс утренней гимнастики

Для детей 4-5 лет

Сентябрь.

Комплекс № 1. 1-2 неделя.

1часть: Ходьба в колонне, ходьба на носках, ходьба и бег по сигналу.

2часть: Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. И.п.: - Ноги на ширине ступни, руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево (5раз).
2. И.п.: - Ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть, вернуться в и.п. (5раз).
3. И.п.: - Ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, коснуться ладонями пола, встать, вернуться в И.п.(5раз).
4. И.п.: - Сидя, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться, коснуться пальцами носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину, вернуться в И.п. (4раза).
5. И.п.: - Ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2раза).

Комплекс №2. 3-4 неделя.

1часть: Ходьба и бег в колонне с остановкой по сигналу воспитателя, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег врассыпную.

2часть: Общеразвивающие упражнения с флажками:

1. «В стороны - вниз». И.п.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Взмахи в стороны- вниз. После 3-4 взмахов остановка – отдых. Повторить 4 раза.
2. «Помощи». И.п.: сидя, ноги скрестно, флажки за спину. Поворот вправо, помахать правой рукой – и.п. То же, в левую сторону. Повторить 3 раза.
3. «Спрячем». И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны. Ноги вместе, флажки вместе положить ближе к животу, согнуть ноги – спрятали, руки упор с боков, вернуться в И.п. Повторить 4 раза.
4. «Наклон в перед». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки вниз. Флажки в стороны, наклон вперед – и.п. Повторить 5 раз.
5. «Ноги сильные». И.п.: ноги слегка расставить, флажки за спину. Подняться на носки, посмотреть вверх (2 раза). 8-10 подпрыгиваний. Повторить 3 раза чередуя с ходьбой.
6. Прыжки и ходьба на месте.

Октябрь.

Комплекс №3. 1-2 неделя.

1часть: Кубики расположены по кругу. Ходьба по кругу, ходьба на носках, бег по кругу 2раза. Ходьба полкруга, бег полный круг.

2часть: Общеразвивающие упражнения с кубиками:



1. И.п. – Ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках в низу. Вынести кубики в перед, стукнуть ими друг об друга, опустить. (5раз).
2. И.п. – Ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки за спину. Присесть, взять кубики, встать (4раза).
3. И.п. – Сидя, ноги скрестно, кубики в двух руках на коленях. Повернуться вправо, положить кубики сзади себя, выпрямиться. Тоже в другую сторону (по три раза).
4. И.п. – Ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).
5. «Постучи» И.п. – Ноги слегка расставлены, кубики у пояса 1-2) присесть, постучать кубиками по коленям, сказать «тук», 3-4) И.п. (6раз).
6. «Дотянись» - Сидя ноги врозь, кубики на полу у пяток, руки упор сзади. 1) наклон вперед до кубиков, 2)И.п. (5раз).

Комплекс № 4. 3-4 неделя.

1часть: Ходьба в колонне по одному за воспитателем, ходьба на носках, бег за воспитателем (ходьба и бег два раза).

2часть: Общеразвивающие упражнения с Косичкой:



1. «Натяни» И.п. – Стоя, ноги слегка расставить . косичка внизу, хват за концы. 1) косичку вперед натянуть, 2)И.п. (5раз).
2. «Косичку вверх» И.п. – Стоя, ноги слегка расставить, косичка через голову на шее, хват за концы. 1-2) косичку вверх, натянуть, посмотреть, 3-4) И.п.(5раз).
3. «Полоскание» И.п. – Ноги врозь, косичка в опущенной руке, другая за спину. 1-7) наклон вперед, кружение руки вправо - влево полоскание, 8)И.п. тоже другой рукой «повесить сушить» 8) И.п. (5 раза).
4. «Выше косичку» И.п.- Сидя на пятках, косичка сложена по палам, опущена. 1-2) встать на коленях, косичку вверх, натянуть 3-4) И.п. (3-4 раза).
5. Косичка на полу. Прыжки через косичку и ходьба перешагивание через косичку (2 раза).

Ноябрь.

Комплекс №5. 1-2 неделя.

1часть: Ходьба в колонне, ходьба на носках, пятках, бег в колонне. Построение в шеренгу, по сигналу бег в рассыпную, по сигналу – быстрое перестроение в шеренгу.

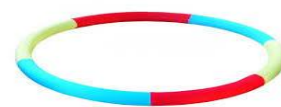
2часть:Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. «Маятник» И.п. – Руки прямые назад. 1) взмах рук вперед, сказать «тик», 2) И.п., 3)взмах вперед, сказать «так», 4) И.п. (5раз).
2. «Мотор» И.п. – Руки в стороны. 1)руки перед грудью, вращение одной руки вокруг другой, говорить «р-р-р», 2) И.п. (5раз)
3. «Повернись» И.п.- Лёжа на спине, руки вверх, кисти соединить. 1-2) поворот на живот. 3-4) И.п. 4 раза.
4. «Пружинки и приседание» И.п. – Руки на поясе. Пружинки, одно приседание (6раз).
5. «Покажи пятки» И.п.- Сидя руки упор сзади. 1) натянуть носки ноги на себя, пятки вперед, 2) И.п. Движение выполняется только стопой (6раз).
6. Пскоки в рассыпную и ходьба (2раза).

Комплекс № 6. 3-4 неделя.

1часть: Ходьба в колонне, ходьба на носках, бег в колонне. Ходьба и бег с перешагиванием через бруски (расстояние два шага ребёнка) по сигналу. Построение в круг.

2часть: Общеразвивающие упражнения с обручем.



1. «Обруч вперёд» И.п. – Стоя ноги слегка расставить, обруч вниз, хват с боков за середину, 3-4) И.п. (5 раз).
2. «Винт». И.п. – Обруч, хват с боков. 1-2) вращение обруча вправо, 3-4) И.п. (5раз).
3. «Посмотри в окошко». И.п. – Ноги врозь, обруч внизу. 1-2) наклон вперёд и обруч вперёд, 3-4) И.п. (5раз).
4. «Приседания». И.п. – Обруч на полу, стоять в обруче. 1-2) поднять обруч, 3-4)положить на пол. (5раз).
5. «Сложись». И.п. – Стоять в обруче в упоре на коленях.1-2) сесть на пятки, наклон, голову отпустить сгруппироваться, 3-4) И.п. (5раз).
6. Обруч на полу, бег вокруг обруча, ходьба на месте в обруче (2ракза).

Декабрь.

Комплекс № 7. 1-2 неделя.

1часть: Ходьба в колонне, ходьба на носках, пятках, бег в колонне. По сигналу перейти на ходьбу и бег между предметами.

2часть: Общеразвивающие упражнения с гантелями:

1. «В стороны». И.п. – Ноги слегка расставить, гантели у пояса. 1-2) гантели в стороны, 3-4) И.п. (6раз).
2. «К плечам» И.п. – Ноги слегка расставить, гантели у пояса. 1-2) гантели через стороны к плечам, 3) И.п. (6 раз).
3. « Дальше впереди». И.п. – Сидя на пятках, гантели вверх. 1-2)наклон вперёд, положить гантели, 3-4) И.п. Так же и взять (6 раз).
4. «Поехали». И.п. – Сидя, ноги врозь, гантели у пояса. 1-2) наклон, скользя гантелями вниз по ногам, 3-4) И.п. (5раз).
5. «К коленям». И.п. – Лёжа, гантели вверх. 1-2) согнуть, поднять ноги, гантели к коленям, 3-4) И.п. (4 раза).
6. «Прыжки». И.п. – Ноги вместе, руки внизу. 1) ноги в стороны прыжком, руки в стороны, 2) И.п. (6раз).



Комплекс № 8. 3-4 неделя.

1часть: Ходьба и бег по кругу, на носках, пятках. Ходьба и бег в рассыпную по сигналу воспитателя.

2часть: Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. «Руки в стороны» И.п. – Стоя, руки к плечам. 1)руки в стороны, посмотреть на одну другую руку, 2)И.п. то же, повернув ладони вверх (4раза).
2. «Бокс» И.п. – то же, руки согнуть, кисти в кулаках. Быстро выпрямлять то правую то левую руку, меняя их положение. (5-6раз).
3. «Качалка». И.п. – то же, ноги врозь, руки на поясе. 1-2) наклон вперёд, 3-4) выпрямиться, наклон назад. После двух движений отдых. (5раз).
4. «Посмотри на пятки» И.п. – Стоя на коленях, ноги вместе, руки на поясе. 1-2) поворот вправо смотреть на пятки, 3-4) И.п. (4раза).

5. «Потянись». И.п. – Стоя на коленях, руки к плечам. 1-2) сесть на пятки, руки вверх, потянуться, смотреть вверх, 3-4) И.п. (5раз).
6. «Ногу в сторону». И.п. – О.с., руки на поясе. 1) правую руку, ногу в сторону, 2) И.п. (5 раз).
7. «Лошадки». – бег в чередовании с ходьбой (2 раза).

Январь.

Комплекс № 9 3-4 неделя.

1часть: Ходьба мелким и широким шагом, ходьба на носках, на наружных сторонах стоп, бег мелким и широким шагом, ходьба и бег в рассыпную по сигналу воспитателя.

2часть: Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. «Ладони на затылок». И.п. – Ноги слегка расставить, руки вниз 1-2) руки за голову, локти в сторону, голова прямо, 3-4) И.п. (5-6раз).
2. «Посмотри на ладонь». И.п. – Ноги слегка расставить, руки за голову. 1) правую в сторону, ладонь вверх, 2) левую в сторону, 3-4) И.п. (4раза).
3. «Ладони на пол». И.п. – Сидя, ноги на ширине плеч, руки упор сзади. 1-2) руки через стороны вверх, наклон вперёд, руки на пол, близко к пяткам, 3-4) руки вверх и вернутся в И.п. (5раз).
4. «Посмотри на пятки». И.п. – Стоя на коленях, ноги вместе, руки на пояс. 1-2) поворот вправо, посмотреть, 3-4) И.п. (5 раз).
5. «Подними голову». И.п. – Лёжа на спине. 1-2) согнуть ноги, приподнять голову, 3-4) И.п. (5раз).
6. «Погладим». И.п. – Лёжа на спине, ноги слегка расставить, правой ногой 3-4 раза погладить левую от колена вниз - вверх. (5-6 раз).
7. Прыжки на двух ногах с чередованием с ходьбой (2 раза).

Февраль.

Комплекс №10. 1-2 неделя.

1часть: Ходьба и бег в колонне, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стоп, построение в шеренгу, перестроение в пары – ходьба и бег парами. Перестроение в три звена.

2часть: Общеразвивающие упражнения с большим мячом.



1. «Вперёд». И.п. – Ноги слегка расставить, мяч вниз. 1) мяч вперёд, 2) И.п. (5раз).
2. «Мяч за голову». И.п. – Ноги слегка расставить, мяч вниз. 1-2) мяч вверх, посмотреть, 3-4) за голову, 5-6) вверх, посмотреть, 7-8) И.п. (5раз).
3. «Мяч в сторону». И.п. – То же, мяч перед грудью. 1-2) поворот с мячом вправо, 3-4) И.п. (5раз).
4. «Не сдвинь» И.п. – То же, мяч на полу между ног, руки за спину. 1-2) наклоны вперёд, указательным пальцем коснуться мяча, сказать «осторожно», 3-4) И.п. (5раз).
5. «К коленям». И.п. – Лёжа на спине, мяч вверх. 1-2) согнуть, поднять ноги, мяч к коленям, 3-4) И.п. (5раз).
6. «Подними». И.п. – Сидя, руки, упор сзади, мяч зажат между ступнями. 1) мяч вверх, 2) И.п. (5 раз).
7. Пскоки с мячом на месте с чередованием с ходьбой (2 раза). Мяч в одной руке.

Комплекс №11. 3-4 неделя.

1часть: Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя чёткие повороты на углах. Ходьба на носках, пятках, ходьба и бег с высоким подниманием колен. Построение в кругу.

2часть: Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. «Растягивание резины». И.п. – Ноги на ширине плеч, руки в перед грудью. 1) руки в стороны – растянуть, 2) И.п. (5-6 раз).
2. «Бокс». И.п. – то же, руки согнуть кисти в кулаках. Быстро выпрямлять вперёд то правую то левую руку, меняя их положение (5-6 раз).
3. «Качалка». И.п. – Ноги врозь, руки на поясе. 1-2) наклон вперёд, 3-4) выпрямиться, наклон назад (после двух трёх раз отдых) (5 раз).
4. « Носок вниз». И.п. – Ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2) поднять правую ногу, носок вниз, 3-4) И.п. (6 раз).
5. «Потянись». И.п. – Стоя на коленях, руки к плечам. 1-2) сесть на пятки, руки вверх, потянуться смотреть вверх, 3-4) И.п. (6 раз).
6. «Лошадки». Прямой галоп в чередовании с ходьбой.

Март

Комплекс №12. 1-2 неделя.

1часть: Ходьба и бег в колонне, ходьба на носочках, пятках, ходьба и бег с перешагиванием через косички правой и левой ногой. Построение буквой «П».

2часть: Общеразвивающие упражнения с гантелями.

1. И.п. – Ноги на ширине ступни, гантели внизу. Поднять через стороны вверх, вернуться в И.п. (5-6 раз).
2. И.п. – Ноги на ширине плеч, гантели за спиной. Наклонится, положить гантели у носков ног, выпрямится, руки на пояс. Наклониться взять гантели, вернуться в И.п. (5-6 раз).
3. И.п. – То же , гантели в обеих руках внизу. Присесть, гантели вынести вперёд, встать, вернуться в И.п. (5-6 раза).
4. И.п. – Стоя на коленях, гантели у плеч. Поворот вправо , положить гантели у носков ног. Поворот в лево, взять гантели и вернуться в И.п. (5-6 раз).
5. И.п. – Стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе, гантели на полу. Бег и ходьба вокруг гантелей (3-4 раза).



Комплекс № 13. 3-4 неделя.

1часть: Ходьба и бег по одному в колонне, ходьба на носках, пятках, наружной стороне стопы, ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд. Построение в три звена.

2 часть: Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. И.п. – Стоя, ноги на ширине ступни, руки в низу. Поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть ладонями над головой, опуститься на всю ступню, руки в сторону, вернуться в И.п. (5-6 раз).
2. И.п. – Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, посмотреть на неё, вернуться в И.п. (5 раз).
3. И.п. – Сидя, ноги прямые, руки упор сзади. Поднять правую прямую ногу, опустить, вернуться в И.п. (5 раз).
4. И.п. – Лёжа на животе, ноги прямые, руки согнутые в локтях перед собой. Вынести руки вперёд, ноги приподнять от пола, прогнуться, вернуться в И.п. (5 раз).
5. И.п. – Стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки и ходьба в чередовании (2 раза).

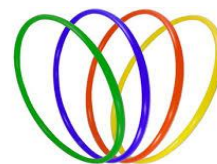
Апрель.

Комплекс № 14. 1-2 неделя.

1 часть: Ходьба и бег с выполнением задания, ходьба на носках, пятках, наружной стороне стопы. Ходьба и бег змейкой. Свободное построение.

2 часть: Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И.п. – Стоя, ноги на ширине ступни, обруч внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить (5-6 раз).
2. И.п. – Ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках у груди. Обруч вперёд, поворот вправо, обруч отвести в сторону (4 раза).
3. И.п. – Стоя в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками (хват с боков), поднять до пояса, присесть положить обруч, встать, вернуться в И.п. (5-6 раз).
4. И.п. – Сидя, на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол, поставить в обруч (5-6 раз).
5. И.п. – Ноги на ширине ступни, руки вниз. Бег вокруг обруча, ходьба в обруче (2-3 раза).



Комплекс №15. 3-4 неделя.

1часть: Ходьба и бег в колонне, коррекционная гимнастика, ходьба и бег между стульями по сигналу.

2часть: Общеразвивающие упражнения на стульях.

1. И.п. – Сидя на стуле, руки опущены. Поднять руки в стороны, вверх, в стороны, вернуться в И.п. (5-6 раз).
2. И.п. – то же, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), коснуться кончиками пальцев пола, выпрямиться, вернуться в И.п. (5-6 раз).
3. И.п. – то же, ноги прямые. Руки в упоре с боков стула. Поднять правую (левую) ногу, опустить (5-6 раз).
4. И.п. – Стоя за спинкой стула, пятки вместе, носки врозь, руки держаться за спинку стула. Присесть встать (5-6 раз).
5. И.п. – то же, руки на поясе. Руки в стороны, наклониться, коснуться ладонями рук сидения стула, выпрямиться, вернуться в И.п. (5-6 раз).
6. И.п. – то же. Бег и ходьба вокруг стула (3-4 раза).



Май.

Комплекс № 16. 1-2 неделя.

1часть: Ходьба и бег в колонне, коррекционная гимнастика, ходьба и бег через бруски правой и левой ногой попеременно. Построение в колонну по одному.

2часть: Общеразвивающие упражнения без предметов.

- 1.И.п. – Стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в И.п. (5-6 раз).
2. И.п. – Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперёд, хлопнуть в ладоши, выпрямиться, руки в стороны, вернуться в И.п. (4-5 раз).
- 3.И.п. – Стоя на коленях, руки у плеч. Поворот вправо – влево, коснуться пятки противоположной ноги, вернуться в И.п. (по 3раза).
4. И.п. – Сидя ноги прямые на полу, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, согнуть в колене, выпрямить, опустить, вернуться в И.п. (6 раз).
5. И.п. – Лёжа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперёд, ноги слегка приподнять, вернуться в И.п. (4-5 раз).
6. Прыжки с поворотом вокруг себя и ходьба на месте (2 раза).

Комплекс № 17. 3-4 неделя.

1часть: Ходьба и бег в колонне, коррекционная гимнастика. Ходьба приставным шагом в сторону, бег со сменой ведущего по сигналу.

2часть: Общеразвивающие упражнения с кеглей.

1. И.п. – Стоя, ноги на ширине ступни, кегля в правой руке в низу. Поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку, вернуться в И.п. (5-6 раз).
2. И.п. – И.п. то же. Поднять руки вперёд, переложить кеглю перед собой в левую руку за спиной, вернуться в И.п. (5-6 раз).
3. И.п. – Стоя на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги, поставить руку на пояс, поворот вправо, взять кеглю, переложить её в другую руку (по 3 раза).
4. И.п. – Сидя, ноги врозь, кегля в обеих руках. Наклониться, поставить кеглю между ног, потянуться, выпрямиться, поставить руки на пояс, наклониться, взять кеглю, вернуться в И.п. (5-6 раз).
5. И.п. – кегля на полу. Ходьба и бег вокруг кегли (2 раза).