

Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет

Комплекс №1

1. Ходьба и бег в колонне по одному, задания, чередуются.

Упражнения без предметов

2. И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны;

4 — вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между пяткок ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, руки за головой. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).

7. Игра «Совушка».

Комплекс №2.

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 шт.), поставленными вдоль площадки на расстоянии 0,5 м один от другого.

Упражнения с кубиками

2. И. п. — основная стойка, кубики внизу. 1 — кубики вперед; 2 - кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение. (5 - 6 раз).

3. И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклониться вперед, положить кубики у носков ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч. 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться; 3 — поворот влево, поставить кубик; 4 — выпрямиться; 5 — поворот вправо (влево), взять кубик; 6 — вернуться в исходное положение (по 3 раза).

5. И. п. — основная стойка, кубики у плеч. 1-2 — присесть, вынести кубики вперед; 3-4 — исходное положение (5 раз).

6. И. п. — стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.

7. Ходьба в колонне по одному.

Физкультминутки

Отдых наш-физкультминутка.

Отдых наш – физкультминутка.

Занимай свои места:

Шаг на месте левой, правой,

Раз и два, раз и два!

Прямо спину все держите,

Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите,
стороны,

Раз и два, раз и два!

Листопад.

Падают, падают листья,

В нашем саду листопад

Желтые, красные листья

По ветру вьются, летят.

Детский сад.

Детский сад, детский сад,

Он всегда детям рад.

Буду в садике играть

И конструктор собирать,

И игрушки за собой убирать.

Буду бойко танцевать
движения.

И лепить, и рисовать,
рисование.

Буду песни каждый день напевать.

Фрукты.

Будем мы варить компот.

Фруктов нужно много. Вот.

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот,

Угостим честной народ.

Часы.

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах

Отбивает каждый такт,

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка.

присед.

Шагаем на месте.

Движения руками: в

вверх, в стороны, вниз.

Взмахи руками.

Повороты вокруг себя.

Хлопки на каждое слово

Развороты кистей в

разные стороны,

пальцы кистей соприкасаются.

Рука двигается вправо-влево.

Приседание. Танцевальные

Имитировать лепку и

Руки «замком» перед собой.

Маршировать на месте

Показать руками «Много».

Имитировать, как крошат,
рубят, отжимают,

Кладут, насыпают песок.

Повернуться вокруг себя.

Хлопать в ладоши.

Наклоны вправо- влево.

Дети садятся в глубокий

Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью.
Стрелки движутся по кругу,
Не касаются друг друга.
вправо
Повернемся мы с тобой
Против стрелки часовой.
влево.

А часы идут, идут,
Иногда вдруг отстают.
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят!
Если их не заведут,
То они совсем встают.

Ягоды.

А в лесу растет черника,
руки
Земляника, голубика.
опустить,
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже присесть.
Нагулялся я в лесу,
Корзинку с ягодой несу.

Дни недели.

В понедельник я купался,
А во вторник - рисовал.
В среду долго умывался,
А в четверг в футбол играл.
В пятницу я прыгал, бегал,
месте.

Очень долго танцевал.

А в субботу, воскресенье
корточки, руки
Целый день я отдыхал.

Самолет.

Мы летим под облаками,
А земля плывет под нами:
Роща, поле, сад и речка,
И дома, и человечки.
Мы летать устали что-то,
Приземлились на болото.

Богатыри

Дружно встали.
Раз! Два! Три!

Приседания.

Вращение туловищем

Вращение туловищем

Ходьба на месте
Замедление темпа ходьбы.

Бег на месте.

Дети останавливаются.

Поднимаясь на носочках,

Тянуть вверх, затем плавно

встать на всю ступню.

Приседания.

Ходьба на месте.

изображаем плавание.

Изображаем рисование.

Умываемся.

Бег на месте.

Прыгаем. Кружимся на

Хлопки в ладоши.

Дети садятся на

Под щеку - засыпают.

Махать руками, словно крыльями.

Несколько глубоких приседаний.

Мы теперь богатыри!
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво,
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И направо, и еще
Через левое плечо.

Мишка.

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге.
Потянулся он со сна:
К нам опять пришла весна.
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил.
Наклонился взад-вперед,
Вот он по лесу идет.
Ищет мишка корешки
коснуться
И трухлявые пеньки.
наоборот.
В них съедобные личинки-
Для медведя витаминной.
Наконец медведь наелся
И на бревнышке уселся.

Цветки

Мы к плечам прижали руки,
вперед и
Начинаем их вращать.
Прочь усталость, лень и сука,
Будем мышцы разминать!
А теперь покрутим шейей,
Это мы легко сумеем.
Как упрямые все дети,
Скажем «Нет!» на всё на свете.
А теперь мы приседаем
И колени разминаем.
Ноги до конца сгибать!
Раз, два, три, четыре, пять!
Напоследок пошагаем,
Выше ноги поднимаем!

На лугу.

Мы по лугу прогулялись

Руки в стороны.

Поворот вправо.

Поворот влево.

Поворот вправо.

Поворот влево.

Повороты влево и вправо.

Потягивания, руки вверх.

Вращения головой.

Наклоны вперед- назад.

Наклоны: правой рукой

Левой ступни, потом

Дети садятся.

Руки к плечам, вращение

назад.

Приседания.

Ходьба на месте.

И немножко запыхались.
Встанем, глубоко вздохнем,
Упражнения начнем.

Руки в стороны, вперед,
вперед.

А потом наоборот.

Чудеса у нас на свете:

Стали карликами дети,

А потом все дружно встали,

Великанами мы стали.

Вот как дружно хлопаем. Хлопаем в ладоши.

И ногами топаем!

Хорошо мы погуляли

И нисколько не устали!

Киска

То прогнет,

То выгнет спинку,

Ножку вытянет вперед -

Это делает зарядку

Наш Маркиз -

Пушистый кот.

Чешет он себя за ушком,

Жмурит глазки и урчит.

У Маркиза все в порядке:

Когти, шерсть и аппетит.

Котята

Пушистые комочки

Умыли лапкой щечки,

Умыли лапкой носик,

Умыли лапкой глазки –

Правый глазик, левый глазик.

Умыли лапкой ушки –

Правое ушко, левое ушко.

А ушки у котят, как домики стоят.

Мишки

Мишки по лесу гуляли,

(идем вперевалочку)

Мишки ягоды искали.

Вот так, вот так

(ставим одну руку на бочок – это «корзинка»)

Мишки ягодки искали.

Сладкую ягодку малинку

Положили всю в корзинку

Вот так, вот так.

Шагаем на месте.

Развели руки в стороны,

Присели.

Топаем ногами.

Шагаем на месте.

(собираем ягоды и складываем в «корзинку»)

Положили всю в корзинку.

Как малинкой угостились,

Все на травке развалились.

Вот так, вот так

(гладим себя по животику)

Все на травке развалились.

А потом Мишки плясали

Лапки кверху поднимали

Вот так, вот так.

Звериная зарядка.

Раз — присядка, два — прыжок.

Это заячья зарядка.

А лисята как проснуться

(кулачками потереть глаза)

Любят долго потянуться

(потянуться)

Обязательно зевнуть

(зевнуть, прикрывая рот

ладошкой)

Ну и хвостиком вильнуть

(движение бедрами в стороны)

А волчата спинку выгнуть

(прогнуться в спине вперед)

И легонечко подпрыгнуть

(легкий прыжок вверх)

Ну, а мишка косолапый (руки полусогнуты в локтях, ладошки

соединены ниже пояса)

Широко расставив лапы

(ноги на ширине плеч)

То одну, то две вместе

(переступание с ноги на ногу)

Долго топчется на месте

(раскачивание туловища в

стороны)

А кому зарядки мало — начинает все сначала.