

# Комплексы утренней гимнастики

## на июнь

### Младшая группа

#### Комплекс 1

Игра «Пузырь».

Упражнения с платочком

2. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек внизу. Присесть, вынести платочек вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, помахать платочком, вернуться в исходное положение; переложить платочек в левую руку. То же влево.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Угадай, кто кричит» (петушок, воробышек, лягушка).

#### Комплекс 2

1. Игра «Кошка и мышки».

Кошка сидит в центре, а мышки бегают вокруг. Кошка просыпается, говорит: «Мяу!» и ловит мышек, а те прячутся в норку (за черту).

Упражнения с обручем

2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, обруч вынести вперед, руки прямые – посмотреть в окошко; встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), вынести обруч вперед, посмотреть в окошко, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

6. И. п. – стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

### Комплекс 3

Ходьба и бег между предметами, ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с ленточками, привязанными к палочке

2. И. п. – ноги на ширине ступни, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, палочки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол, встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, палочки в обеих руках внизу. Поднять палочки вверх, наклониться вправо (влево), помахать палочками; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, палочки в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

6. Игровое упражнение «Догони мяч!» (бег на другую сторону площадки).

7. Ходьба в колонне по одному.

### Комплекс 4

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя: на сигнал: «Зайки!» остановиться и попрыгать на двух ногах, на сигнал: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками.

Упражнения с мячом

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Присесть, положить мяч на пол, встать, выпрямиться, убрать руки за спину; присесть, взять мяч, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться мячом колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.

7. Игровое задание «Найдем цыпленка».

## Средняя группа

### Комплекс 1

1. Ходьба и бег на месте.

#### Упражнения без предметов

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 – отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; 3 – вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – поворот вправо, хлопнуть в ладоши; 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую (левую) ногу вперед, хлопнуть под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. 1 – руки вперед, прогнуться; 2 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

### Комплекс 2

Игра «Совушка».

#### Упражнения с кубиком

2. И. п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1–2 – поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку; 3–4 вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1 – присесть, переложить кубик в левую руку; 2 – исходное положение, кубик в левой руке (5–6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – наклониться, положить кубик у носка левой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза).

5. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 – поворот вправо (влево), взять кубик (6 раз).

6. И. п. – основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, вокруг кубиков в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках.

### Комплекс 3

Игра «Огуречик, огуречик...»

Упражнения с палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – поднять палку вверх; 2 – опустить палку за голову на плечи; 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 – поднять палку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, палка внизу. 1 – поднять палку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз)

5. И. п. – стойка ноги чуть расставлены, опираясь двумя руками о палку. 1–2 – присесть; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка на груди. 1 – правую ногу назад на носок, палку вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой (5–6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

### Комплекс 4

Ходьба и бег на месте.

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1–2 – поднять обруч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – ноги слегка расставлены, обруч у груди. 1 – присесть, вынести обруч вперед; 2 – исходное положение (4–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1–обруч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (6 раз).
3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться, коснуться ободом пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – основная стойка в обруче, руки произвольно. На счет 1–7 прыжки на двух ногах в обруче; на счет 8 прыжок из обруча (2–3 раза).
5. Ходьба в колонне по одному.

## **Старшая группа**

### Комплекс 1

1. Ходьба и бег на месте.

### Упражнения с кеглями

2. И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1 – кегли в стороны; 2 – кегли вверх; 3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
3. И. п. – стойка ноги врозь, кегли у груди. 1 – кегли в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться кеглями пола; 3 – выпрямиться, кегли в стороны; 4 – исходное положение (5–7 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, кегли у плеч. 1–2 – поворот вправо, коснуться пола у пятки правой ноги; 3–4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
5. И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1–2 – присесть, кегли вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).
6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, кегли на полу. Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно вокруг кеглей в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному.

### Комплекс 2

1. Ходьба и бег по кругу, по сигналу взрослого изменить направление движения и продолжить ходьбу.

### Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони с опорой о пол. 1 – поднять вверх правую прямую ногу; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

7. И. п. – лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед. 1 – прогнуться, руки вперед-вверх; 2 – исходное положение (5–7 раз).

#### 8. Игра «Удочка»

### Комплекс 3

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками – змейкой; ходьба и бег врассыпную.

#### Упражнения с кубиками

2. И. п. – основная стойка, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх, ударить ими один о другой; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики внизу. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1–2 – наклониться вперед, положить кубики на пол (подальше) (рис. 34); 3–4 – наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, кубики у плеч. 1 – присесть, кубики вперед; 2 – исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – лежа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен (рис. 35); 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2–3 раза).

8. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.

#### Комплекс 4

1. Ходьба, на сигнал взрослого: «Зайцы!» три прыжка на двух ногах. Бег на месте, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки на пояс. Ходьба и бег чередуются.

#### Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу хватом с боков. 1 – обруч вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – поднять обруч вертикально; 2 – наклониться, коснуться ободом пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков у груди. 1 – присесть, обруч вперед; 2 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, хват руками за верхний край обруча, стоящего на полу. 1–2 – опираясь на обруч, отвести назад-вверх правую ногу; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, обруч на полу. Прыжки в обруч, затем из обруча, поворот кругом и повторить прыжки. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе, несколько раз подряд.

7. Спокойная заключительная ходьба.